

## Описание курса

Семья – первый институт социализации и самосознания человека.

Именно семья играет важную роль не только в развитии общества и государства, но и в жизни каждого человека.

Осознанное отцовство — это высокий уровень зрелости мужчины, означающий готовность к появлению на свет своего ребенка. Степень подготовленности мужчины к родительству оценивается несколькими факторами:

материальным положением;  
психологическим состоянием;  
уровнем духовности.

Осознанное отцовство — это понимание и осмысление своей новой роли еще до момента зачатия.

**Отцовство** — это значительное событие в жизни каждого человека. От того, как в семье воспримут появление малыша, зависит его дальнейшая жизнь. Очень важным является подготовка родителей — мамы и папы — к появлению родного им человека.

У мужчин и женщин есть существенная разница в восприятии появления нового человека в семье. Мать 9 месяцев носит ребенка и, буквально, всем телом рожается с ним. Отец начинает осознавать, что у него есть ребенок только тогда, когда начнет как-то общаться с ним, когда появится контакт, когда малыш начнет реагировать на отца. Поэтому папы воспринимают детей по-другому, им нужно привыкнуть. Не мысленно, а чувственно, почувствовать свою важность.

Цель:

оказание комплексной психолого-педагогической помощи мужчинам, женщинам и семьям в ожидании ребенка и на первом году его жизни в связи с периодом беременности, предстоящими родами и послеродовым периодом.

Задачи:

- ✓ Формирование рефлексивного принятия своего нового образа «Я в ожидании ребенка» и ответственной позиции материнства и отцовства;
- ✓ формирование позитивного образа ребенка и навыков взаимодействия с ребенком до рождения;
- ✓ ознакомление женщин и будущих отцов с основными закономерностями течения беременности;
- ✓ ознакомление с основами психологии раннего развития и воспитания ребенка;
- ✓ ознакомление с основами психофизиологических особенностей детей первого года жизни;
- ✓ активизация позитивных коммуникаций в супружеской паре и расширенной семье;

- ✓ нормализация психоэмоционального состояния женщины в период беременности, снижение предродовой тревожности и коррекция страхов, изменение представлений о неизбежности страданий в родах.
- ✓ профилактика послеродовой депрессии.

Целевая аудитория:

- женщины и супружеские пары в ожидании ребенка;
- молодые семьи, планирующие появление ребенка;
- женщины и мужчины репродуктивного возраста, имеющие в анамнезе неблагоприятные детско-родительские отношения и желающие иметь ребенка.

Ожидаемые результаты

Реализация программы позволит повысить престиж института семьи путем пропаганды семейных ценностей и традиций, обеспечить поддержку семей с детьми, повысить доступность и качество социальных и психологических услуг.

Социальный уровень:

- увеличение рождаемости.

Психологический уровень:

- укрепление семьи в кризисный для нее период;
- увеличение доли семей, удовлетворенных беременностью, родами и первым годом родительства.

Медицинский уровень:

- увеличение доли физиологических родов;
- увеличение доли младенцев на грудном вскармливании.

**Реализация Школы молодого отца «Лучший папа» это возможность:**

- ✓ семье в ожидании ребенка обратиться к специалистам (акушерам-гинекологам, педиатрам, психологам), которые помогут сформировать родительскую ответственность и компетентность.
- ✓ сопровождения семьи в период беременности, после рождения ребенка, и на этапе планирования семьи и ребенка.
- ✓ улучшить психологическое состояние женщины, психологический комфорт семьи в ожидании ребенка.
- ✓ Получить установки, знания и навыки, которые помогут им стать ответственными родителями.

**Специалисты Школы молодого отца «Лучший папа» помогают:**

- ✓ Принять на себя ответственности за семью, ребенка;
- ✓ Повысить родительскую компетентность;
- ✓ Принять и уважать ребенка до рождения;
- ✓ Усилить позитивные чувства: радости, уверенности, спокойствия, любви.
- ✓

**Программа Школы молодого отца «Лучший папа»:**

- Психологические аспекты: сведения о чувствах и способах их выражения; сведения о психоэмоциональной связи в диаде «мать-дитя», «отец-дитя»; значение формирования системы «мать-дитя», «отец-дитя»;
- Понятия о мышечной релаксации, аутотренинге, различных способах дыхания.
- Анализ проблемных ситуаций; навыки саморегуляции и контроля; приемы снятия психоэмоционального напряжения; приемы ауторелаксации (навыки в саморасслаблении); приемы аутотренинга для укрепления психоэмоционального состояния.
- Навыки поведения в родах,
- Навыки вскармливания и ухода за новорожденным, организации жизни семьи с младенцем, организация безопасной среды для ребенка дома, профилактика травматизма.







