



Эмоциональная близость и понимание между родителями и ребенком – это и есть счастье ребенка и родителей. Не надо искать ответы про чужих детей. Ваш ребенок сам даст вам ответ. Вам нужно всего лишь успокоиться, настроиться на него и сохранять контакт.

Меня зовут Ирина Кабенина, и моя история самозанятости такая.

Моим призванием была и остается помощь людям. Я работала в международной организации куратором социальных программ. Имея педагогическое образование, закончила магистратуру по детской и семейной психотерапии и австрийскую программу по детской, подростковой и семейной психотерапии. Начала помогать родителям, потерявшим контакт со своим ребенком, и детям с трудностями в учебе и взаимоотношениях. Для меня эта тема вышла на первый план по важности и вот почему.

Родители мечтают, что с самого первого дня жизни малыша они будут самыми лучшими и чуткими мамой и папой, будут наслаждаться ребенком, наблюдая, как он растет и развивается. А ребенок обязательно будет самым-самым и вырастет здоровым, умным, красивым, успешным и, конечно, счастливым.

Однако, часто мечты не совпадают с реальностью. Не секрет, что новорожденный часто и много плачет, быстро переходя на крик. Ему может быть голодно, мокро, холодно, жарко, одиноко, страшно, тревожно, шумно, у него болит живот, или он соскучился по маминым рукам и запаху. Чем чаще мама не может понять, чего хочет малыш, тем больше он плачет, и тем быстрее мама истощается эмоционально и физически. Папа еще меньше понимает, что происходит, и устраняется. Отношения между родителями ухудшаются. Они растеряны, часто напуганы, безуспешно ищут помощь и ответы в интернете, среди родных и друзей. Но они ищут ответы про чужих детей, все больше отдаляясь от своего ребенка.

Важным является то, что родителям нужно знание, как понимать причины плача ребенка и его призывы о помощи, настраиваться на его поведение, и отвечать на его истинные потребности.

В поддержку будущих родителей, заинтересованных в развитии здоровых и прочных отношений со своим ребенком, Карл Бриш, немецкий профессор, врач и психотерапевт, разработал программу *SAFE*.



Участие в программе начинается еще на 18-20 неделе беременности. Посещая совместные занятия до рождения своего ребенка, родители учатся эмоционально поддерживать друг друга, распознавать поведенческие сигналы младенцев и чутко реагировать на их потребности. Программа включает видео тренинги и специальные упражнения для родителей. Это помогает быстрее понимать поведение своего малыша после рождения и наилучшим способом отвечать на его сигналы, не доводя ребенка до нескончаемого крика, а самим не погружаться в страх, отчаяние и депрессию. Чуткость к ребенку, формируемая в программе, делает эмоциональную связь между ребенком и родителями глубокой и надежной, эта связь останется с ними на всю жизнь. Она помогает ребенку успешно развиваться, учиться, выстраивать гармоничные отношения с окружающими.

Программа состоит из 4 занятий до родов и 6 занятий после рождения малыша в течение первого года жизни, а также включает индивидуальное консультирование мамы и папы и телефон горячей линии по вопросам, связанным с формированием чуткого поведения родителей.

Программа действенна, потому что она основана на научных исследованиях, доказывающих, что на здоровое и гармоничное развитие ребенка влияет эмоциональная связь с малышом, возникающая еще во время беременности и в первый год жизни ребенка.

Мозг малыша в первый год жизни очень пластичен и быстро развивается. В нем формируются миллионы нейронных связей, качество которых зависит от того, какой мир окружает ребенка. Мир для младенца – это его мама и папа, и с ними формируется и закрепляется базовая модель отношений «Я и Другой». Ребенок, а потом и взрослый, будет всегда использовать ее бессознательно и особенно в значимых для него отношениях.

Если родители доброжелательно настроены на малыша, спокойны и чутки к его сигналам и потребностям, малыш впитывает это спокойствие, принятие, понимает их поведение, не тревожится и гармонично развивается. В его мозгу формируется модель *надежного Другого*, то есть уверенность в себе и в отношениях с другими людьми.

Модель *ненадежного Другого* связана с восприятием мира, как враждебного. Она закрепляется в сознании ребенка, когда родители не могут дать ему опыта чутких отношений, игнорируют или пренебрегают его потребностями, оставляют долго и безутешно плакать, кричат или трясут в беспомощности, страхе, отчаянии или злости. Для ребенка это значит - Другой меня не понимает, даже если я кричу, мне страшно и одиноко, поэтому я буду драться, убегать или замораживать чувства. Такой ребенок, а потом и взрослый, будет тратить много сил на поиск *надежного Другого*, которому можно доверять. Но даже найдя, будет подвергать эти отношения сомнениям и недоверию, в итоге разрушая их. В результате, на учебу, развитие, работу, исследование мира будет оставаться мало сил, он будет часто болеть. В дальнейшем у него не будут складываться отношения с людьми, и будут трудности в построении гармоничной семейной жизни.



Программа *SAFE* обучает родителей навыкам построения надежной эмоциональной близости с ребенком, одновременно сохраняя и укрепляя супружеские отношения.

Программа влияет на качество жизни всех – и детей, и родителей, и тех, кто их окружает. Навыки

чуткой настройки на собеседника, партнера, *Другого* полезны в жизни, потому что модель отношений, усвоенную с родителями, выросший ребенок повторит в отношениях со своими детьми. Ценность программы состоит в универсальности получаемых знаний, навыков и умений, влияющих на качество жизни.

Поэтому программа пользуется большой популярностью среди родителей в Германии, Австрии, Швейцарии, Литве, Сингапуре, Чехии и теперь в России.

Я прошла обучение у Карла Бриша, получила сертификацию ведущего и в настоящее время готовлюсь к набору группы родителей в программу *SAFE* в Москве. Начало работы группы запланировано на весну 2019 года.

Мой контакт irina.kabenina.SAFE@gmail.com