

ПРОГРАММА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«НЕВЕРОЯТНЫЕ ГОДЫ»



**Terwise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

Фото: Хейкки Авент

## Уважаемые родители детей 2–8 лет!

У вас при воспитании ребенка возникали ситуации, с которыми было трудно справиться?

Приглашаем вас участвовать в программе для родителей «Невероятные годы»!

## УЧАСТВУЯ В РОДИТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЕ, ВЫ ПОЛУЧИТЕ НОВЫЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:

- как устанавливать ограничения и правила
- как ободрять и хвалить ребенка
- как научить ребенка справляться со своими эмоциями
- как развивать ребенка с помощью игры
- как разрешать конфликты
- как справляться со стрессом

Приглашаются родители, бабушки, дедушки и все другие взрослые, воспитывающие ребенка дошкольного возраста.



## ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО В СЕМЬЯХ, УЧАСТВОВАВШИХ В РОДИТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЕ, УЛУЧШАЮТСЯ У ДЕТЕЙ:

- умение разрешать проблемы
- умение общаться со сверстниками
- навык самоутверждения
- умение выразить себя
- успехи в учебе

## У РОДИТЕЛЕЙ:

- умение разрешать конфликты
- умение справляться со стрессом и проблемами



«Невероятные годы» (англ. The Incredible Years) – международная программа, которая помогла родителям примерно в 30 странах мира.

## ЗАНЯТИЯ БУДУТ ПРОХОДИТЬ В МАЛЫХ ГРУППАХ:

- один раз в неделю по 2 часа, в общей сложности 16–18 занятий
- как на русском, так и на эстонском языке
- в соответствии с пожеланиями родителей, по вечерам или в выходные

На занятиях будут показывать видеозаписи разных ситуаций в общении. Будут проводиться дискуссии и групповая работа, в ходе которой опытные руководители групп помогут упражняться в освоении новых навыков.



Кроме того, все участники получают книгу «Невероятные годы», в которой рассматривается изученное в рамках программы.

## УЧАСТИЕ В ПРОГРАММЕ УДОБНО

На месте организуется присмотр за детьми и во время перерыва предлагается легкая закуска.



## ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ЗАНЯТИЙ:

- «Ребенок стал спокойней и самостоятельней. Капризов стало меньше».
- «Повысилась уверенность в себе и вера в свои родительские навыки».
- «У меня прибавилось спокойствия. Беспokoюсь не так сильно, как прежде, меньше вещей тревожит. Удастся лучше контролировать свои эмоции».
- «Умею достигать поставленных целей».
- «Муж стал оказывать поддержку. Я чувствую, что одна, что мы участвуем в воспитании ребенка вдвоем».
- «Муж стал играть и больше общаться с ребенком».
- «В семье больше гармонии, поскольку родители намного спокойнее».



## 4 СОВЕТА РОДИТЕЛЮ:

- **Найдите время для игр и занятий с ребенком.**

Ежедневно хотя бы по 10–15 минут играйте в игру, предложенную ребенком. Станьте для него союзником в игре.

- **Одобрите ребенка.**

Обращайте внимание на то, что ребенок делает, и всегда хвалите его даже за небольшие успехи.

- **Установите границы, чтобы у ребенка было безопасное пространство для развития.**

Устанавливая правила, объясните их необходимость и значение. Будьте конкретны и последовательны.

- **Займитесь собой.**

Если вы будете уделять внимание собственным потребностям, то сможете и больше давать ребенку.



## ХОТИТЕ УЧАСТВОВАТЬ?

Занятия проходят по всей Эстонии. Узнайте о занятиях неподалеку от вашего дома у районного специалиста по защите детей или на сайте [tarkvanem.ee/ru/neveroyatniegodi](http://tarkvanem.ee/ru/neveroyatniegodi).

