



НОВЫЙ УРОВЕНЬ



НОВЫЙ УРОВЕНЬ



НОВЫЙ УРОВЕНЬ

# Формирование уверенности и оказание поддержки



НОВЫЙ УРОВЕНЬ



НОВЫЙ УРОВЕНЬ



НОВЫЙ УРОВЕНЬ

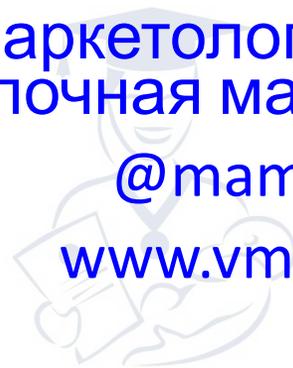


НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Ольга Родичева. Маркетолог, психолог, руководитель IBFAN  
группы «Молочная мама» [www.MilkMama.INFO](http://www.MilkMama.INFO)

[@mamavnorme](https://www.instagram.com/mamavnorme)

[www.vmestehelp.ru](http://www.vmestehelp.ru)



НОВЫЙ УРОВЕНЬ



НОВЫЙ УРОВЕНЬ

# Внимание!

- Все текстовые, графические, звуковые и аудиовизуальные элементы настоящего выступления являются интеллектуальной собственностью спикеров и проекта «Новый уровень» [www.new-degree.ru](http://www.new-degree.ru)
- Дальнейший просмотр, прослушивание и обучение с использованием этих материалов означают Ваше согласие с тем, что любые копирование, переработка (включая т.н. «копирайтинг»), транслирование в сети Интернет **без согласия правообладателей запрещено** и будет преследоваться по закону, в том числе в судебном порядке.

# Кого мы поддерживаем?

## 1. Родительство - это стресс

- - после родов родители могут хорошо защитить ребёнка, но плохо – себя

## 2. От матерей требуется многозадачность

## 3. Образ родительства из фильмов и иг не совпадает с реальностью. Ребёнок НЕ спит и ест.

- - повышенные ожидания общества от матерей
- - ожидания матерей от родственников и друзей не оправдываются

## 4. Матери чувствуют вину

- - не проводят столько времени с ребёнком сколько надо / хотят
- - не успевают все по дому
- - нет времени на себя
- - не оправдание собственных родительских ожиданий от себя



- - не оправдывают ожиданий «инстагуру», родственников, педиатра, родителей...

## 5. Матери чувствуют страх

- - физиологическое падение прогестерона после родов
- - матери дезориентированы в потоке противоречивой информации
- - «инстагуру» навешивают на родителей тревожность, если они что-то делают не так

# Женщины после родов

- Новое тело
- Новая жизнь
- Новый социальный статус
- Перепады настроения, «послеродовая хандра», «беби-блюз».
  - - женщина то счастлива, то готова разрыдаться
  - - женщина может ощущать незначительную подавленность
  - - сложно сконцентрироваться
  - - потеря аппетита
  - - сложности с засыпанием, даже когда ребенок спит
  - - чувство опустошенности
  - - упадок сил
- Эти симптомы возникают на 3-4 день после родов и могут сохранять несколько дней или несколько недель. Обычно проходит в течение 10 дней после родов

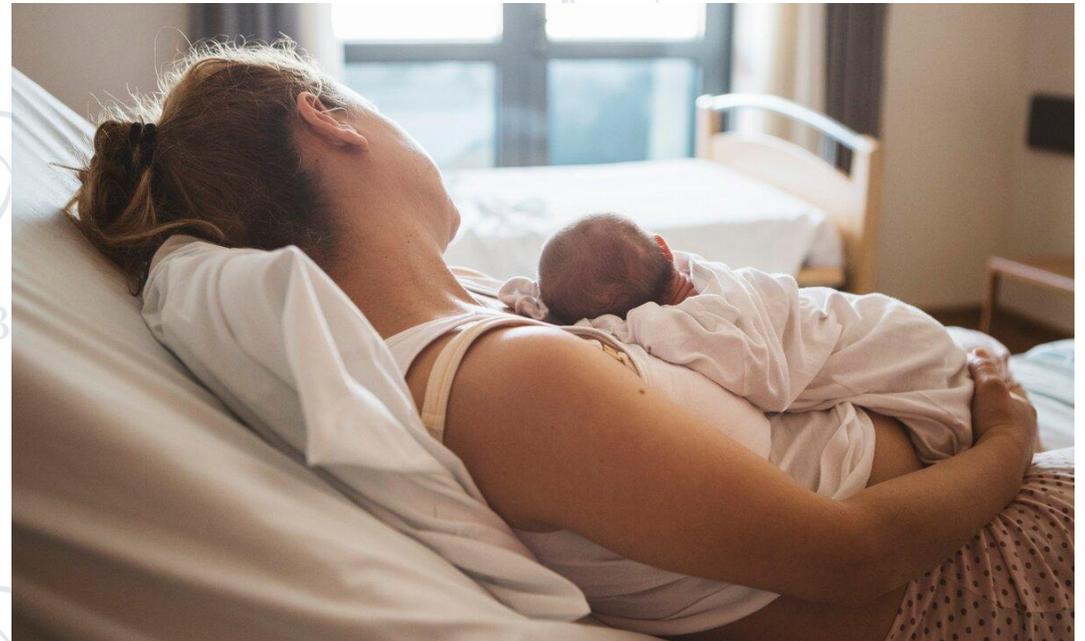


VS



# От кого женщины ожидают поддержку?

- Медицинские работники (врачи, акушерки, медсестры)
- Родственники, подруги
- Консультанты по гв, группы поддержки гв



# Особенности этих групп «поддержки»

Медицинские работники	Родственники и друзья	Консультанты и волонтеры по ГВ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Количество контактов, как правило, больше всего</li><li>• Время контакта – меньше всего</li><li>• Противоречивые советы, психологическое давление</li><li>• Знают о важности гв, но не знают, как его обеспечить</li><li>• Если знания о гв ограничены медвузом, то они крайне скудные</li><li>• Не знают о Кодексе ВОЗ и рисках ив</li><li>• Не принимают в расчет особенности эмоционального состояния после родов</li><li>• Доминантная социальная позиция</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Разнообразный опыт гв, часто негативный</li><li>• Противоречивая информация</li><li>• От поддержки до давления и насилия</li><li>• Очень широкий спектр информированности о гв</li><li>• Мало у кого есть высокий уровень психологической грамотности</li><li>• Разнообразные варианты социальной позиции</li><li>• Референтная группа</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не все женщины знают об их существовании</li><li>• Высокий уровень практических знаний о гв</li><li>• Способность и навыки оказывать поддержку</li><li>• Знают об особенностях эмоционального состояния после родов</li><li>• Знают о Кодексе и рисках ив</li><li>• Социальная позиция «на равных»</li><li>• Работа консультанта стоит денег</li></ul>

# 3 основных стиля общения «помогателей»

1. Инструментальный подход, ориентированный на технические приемы и оптимизацию питания (подать грудь, сложить бутерброд, сосок в нос...)

- - автопилот, резкость, критика, давление, запугивание

2. «ГВ – это естественно» – все могут кормить

- - механические действия, отсутствие интереса

3. Поддерживающий подход, сосредоточенный на отношениях между матерью и ребенком

- - забота, сострадание, искренняя заинтересованность

# Чем отличаются эти подходы?

Механистический	«ГВ – это естественно»	Поддерживающий
<ul style="list-style-type: none"><li>• ГВ как питание</li><li>• Продукт, не процесс</li><li>• Экспертная помощь</li><li>• Фокус на груди, а не на женщине</li><li>• Мама = новичок</li><li>• Позиция сверху</li><li>• Главное – накормить ребенка</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Матери – лучшие эксперты, сами разберутся</li><li>• Если хочет кормить, будет кормить</li><li>• Нужна будет помощь – знает, куда можно обратиться</li><li>• ГВ – это свободный выбор женщины</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Фокус на развивающейся привязанности матери и ребенка</li><li>• Консультанту нужно время, чтобы настроиться на маму</li><li>• Женщина – равноправный партнер, участвует в обсуждении возможных вариантов</li><li>• Знания женщины приоритетны</li><li>• Матери предлагается «настроиться» на ребенка</li><li>• Нормализация поведения новорожденного</li><li>• Подлинная поддержка - подлинное присутствие</li></ul>

# Основные черты инструментального подхода

- Приступают прямо к делу с самого начала (перчатки)
- Активная помощь руками, использование накладок, молокоотсоса...
- Безличное обращение к женщине и ребенку
- Закрытые вопросы
- Консультант дает рекомендации и советы что и как делать
- Превосходство профессионального «умения»
- Обсуждение того, что делали «мы»
- Больше шансов сдвинуться в сторону кормления сцеженным при наличии временных трудностей
- Опираются точными цифрами (знаменитая формула сцеживания по минутам)
- Грудь рассматривается как оборудование для обеспечения питания ребенка
- Женщина – неумелый оператор этого оборудования, который может повредить его своими действиями
- Консультант – специалист по обеспечению набора веса ребенка, питательного сосания, и чтобы «оператор» ненароком не повредил ценное «оборудование»

## Представления о ребенке

- Лицо, принимающее решение
- Выбирает сотрудничать или нет
- Просто он мальчик
- Не хочет ждать прилив
- Ленивый сосун
- Плохой темперамент
- Капризничает
- Отказывается от груди
- Не хочет сосать
- Не понимает как ему лучше
- Борется с матерью

# Основные черты подхода «ГВ – естественно»

- Высокая степень уважения к автономии женщины
- Избегание любых признаков давления
- Философия «руки прочь»
- Женщине самой предоставлено право выбирать, когда и в каком объеме ей нужна помощь
- «Зовите, если я нужна»
- Работа только в рамках запроса
- Не рекомендации, а предположения как могло бы быть
- Быстрые консультации, минимум времени
- Консультант как будто опаздывает в другое место
- «Сами решите, что вам нужно, а я подожду»

# Основные черты поддерживающего подхода

- Консультант задает открытые вопросы
- Консультант слушает
- Предпочитает стратегию «руки прочь», но гибко подходит к ее использованию
- Сочетание «обучения» и «поддержки»
- Обращает внимание матери на сигналы ребенка
- Дает положительное подкрепление позитивных изменений
- Выражает невербаликой уверенность и уважение, не только словами
- Перефразирует негативные высказывания в отношении младенца со стороны матери (адвокат ребенка)
- Консультант общается с позиции «опытной подруги»
- Мать и ребенок – единая диада
- Консультант – адвокат ребенка

- Уважительная поддержка
- Укрепление и демонстрация доверия
- Содействие развитию гв женщины так, как она его видит, а не соблюдению предписаний



# Сочетание инструментального и поддерживающего подхода

НОВЫЙ УРОВЕНЬ

НОВЫЙ УРОВЕНЬ

НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Инструментальный подход	Поддерживающий подход
<ul style="list-style-type: none"><li>Акцент на клинические навыки и инструменты</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Акцент на построение отношений и коммуникацию</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Важно для преодоления проблем, мешающих реализации целей женщины в ГВ, поиска причин, симптомов, решений по их устранению</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Важно для снижения стресса, снятия чувства одиночества и принятия ограничений в преодолении проблем или невозможности их преодоления</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Результат, который можно измерить</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Процесс понимания состояния женщины и оказание ей поддержки.</li></ul>

НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Новый уровень Повышение квалификации для консультантов по ГВ

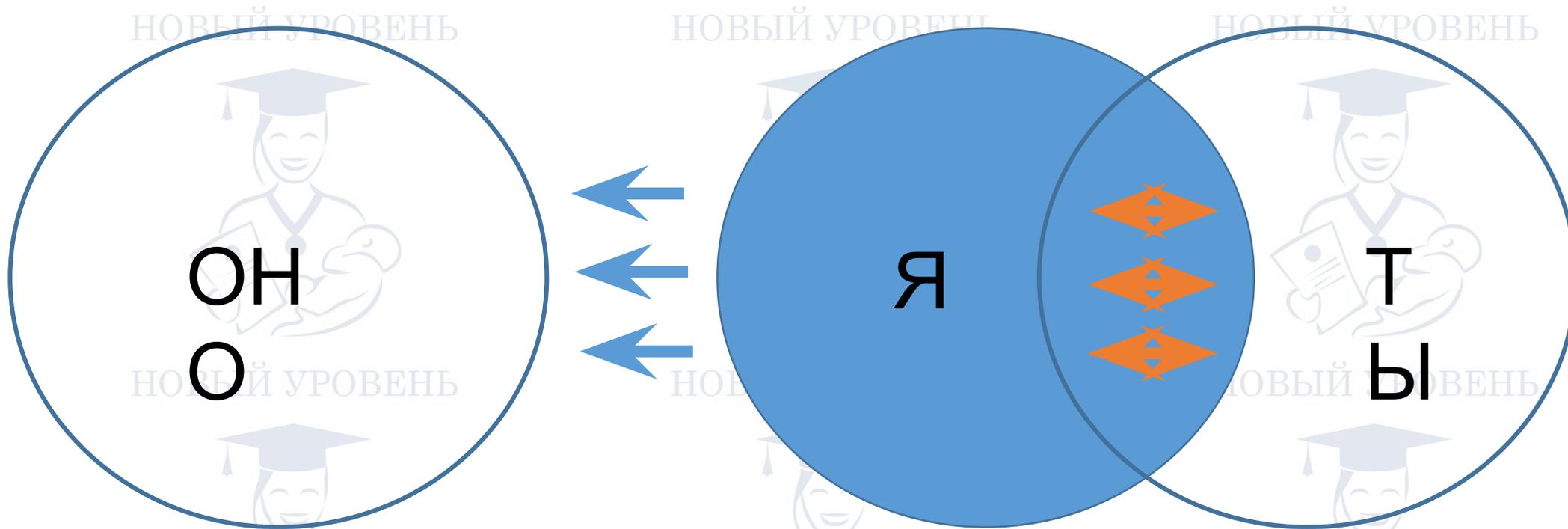
НОВЫЙ УРОВЕНЬ

НОВЫЙ УРОВЕНЬ

# Зачем нужны отношения?

- Качество отношений – ключевой фактор для процесса исцеления (М.Балинт, 1956)
- Новые связи в отношениях порождают новые нейронные связи (Siegel, 2015)
- Матери после родов находятся в изоляции. Они ищут новых отношений, в том числе с консультантами по гв не только ради решения проблем, но и ради самих отношений.
- Диалог – это общение + отношение (Мартин Бубер)
- Основная мысль М.Бубера: нужно включиться в мир другого, а не сделать его мир частью своего.

# Я – ТЫ – ОНО Мартина Бубера



*Монолог*

*Диалог*

Новый уровень Повышение квалификации для консультантов по ГВ

# Модели взаимодействия по Буберу

## Я - ОНО

- Другой воспринимается как некий инструмент для решения стоящих перед человеком задач
- Манипулирование друг другом
- Человек не раскрывается в отношениях "Я-ОНО", так как "ОНО" может быть лишь познаваемо. "ОНО" - объекты, среди других объектов, которые окружают нас и граничат с друг другом
- Основа общения – наблюдение, созерцание
- Технический диалог для объективного взаимопонимания
- Монолог, замаскированный под диалог, когда собеседники каждый говорит с самим собой

## Я - ТЫ

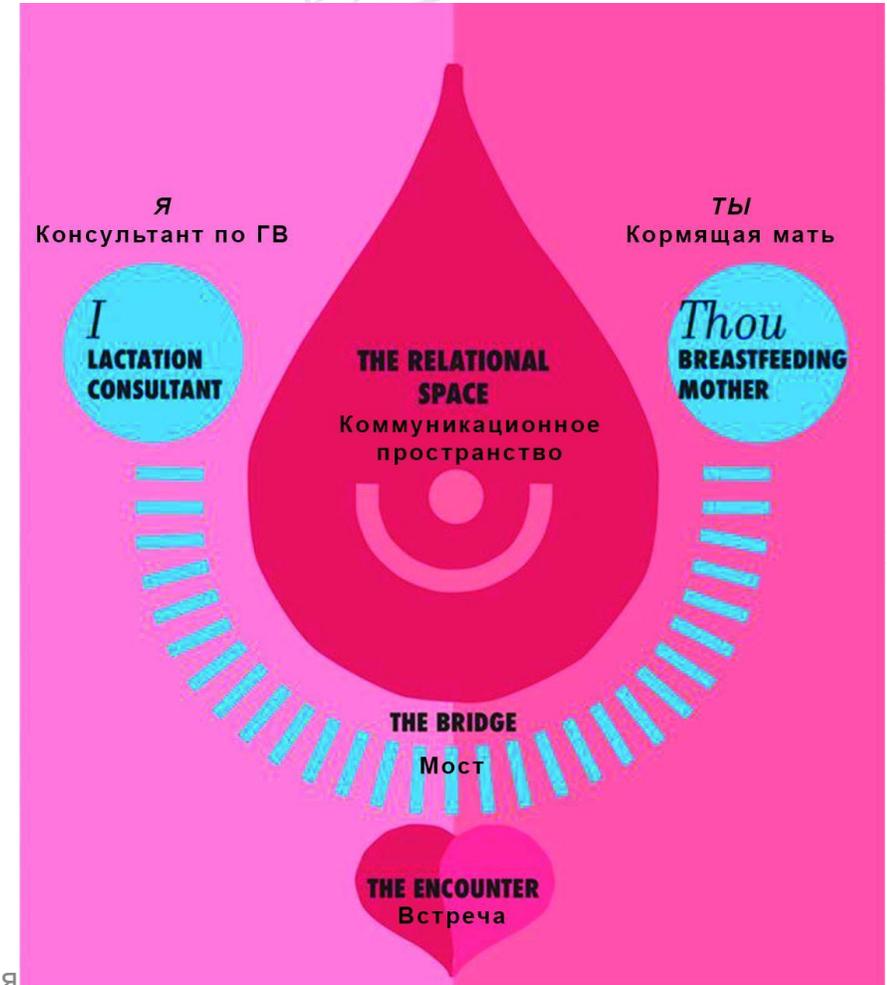
- Отношение двух личностей
- Нет никаких требований к другой стороне
- Основа общения – проникновение
- Человек раскрывается в отношениях "Я-ТЫ"
- истинный диалог способен преодолеть отчаяние и помочь человеку снова обрести силы идти по жизни дальше

# 3 основных составляющих построения диалога в пространстве «Я – Ты»

- **Мост** – точка пересечения, в которой кормящая мать с ее проблемами и консультант со своими техническими навыками и навыками общения встречаются.
- **Коммуникационное пространство** - физическое пространство, в котором происходит взаимодействие между консультантом и диадой мать + ребенок (пространство консультации)
- **Встреча** – момент времени в коммуникации между консультантом и женщиной, где в «пространстве заботы» может возникнуть отношение и начать развиваться связь между двумя людьми

«The alchemy of connection» Indira Lopez-Bassols, BA (hons), MSc, IBCL. CaJose Alberto Garibaldi, BA, MPPb. Дизайнер Daniela Rocha

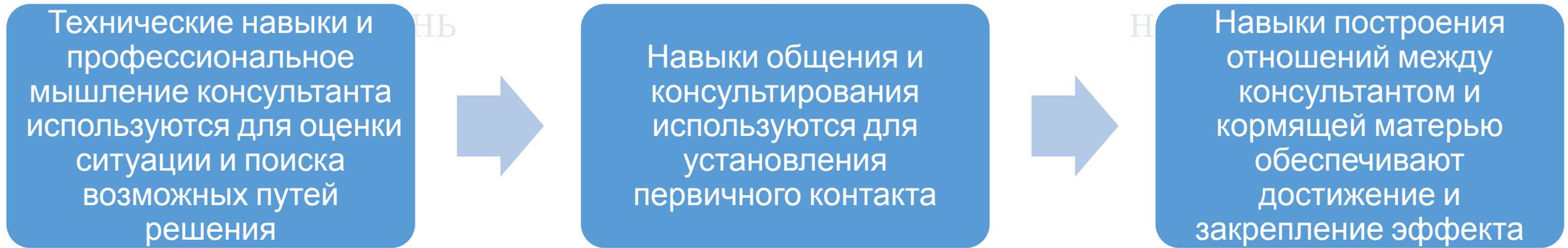
[https://www.researchgate.net/publication/337436125\\_The\\_Alchemy\\_of\\_Connection\\_A\\_Fundamental\\_Ingredient\\_When\\_Supporting\\_Breastfeeding\\_Dyads](https://www.researchgate.net/publication/337436125_The_Alchemy_of_Connection_A_Fundamental_Ingredient_When_Supporting_Breastfeeding_Dyads)



# Мост + место + встреча

- **Мост** соединяет миры консультанта и кормящей матери. Консультант пересекает мост, чтобы поддержать кормящую мать. Женщина – тоже, когда обращается за помощью к консультанту.
- Консультант как врач приносит клиническую компетентность, клиническое суждение, навыки общения и консультирования, а также их присутствие здесь и сейчас
- Клиент - это уникальная личность и совокупность пережитых переживаний и отношений, возникающих в контексте, полном социального значения (Kabat-Zinn, 2000), коммуникация с которым должна помочь в преодолении проблем
- Речь – основа создания этого моста. Мост создает раппорт.
  
- **Коммуникационное пространство** – физическое место, где проводится консультация.
- Послеродовая палата, встреча кормящих мам, консультация на дому клиента...
- В идеале это «среда, стимулирующая окситоцин» - место, где мать чувствует себя безопасной и ненаблюдаемой, так что ее уровень окситоцина остается высоким (Kendall-Tackett, 2019)
- Адекватное пространство позволяет матери чувствовать себя в безопасности для обмена личной и конфиденциальной информацией
- Фоновый шум? Яркий свет? Уединение?
  
- **Встреча** – это встреча пространства и времени, «приобщение человеческой сущности к человеческой сущности» (Бубер)
- Консультант может передать свое полное присутствие и слушать с открытым разумом и сердцем, и инициировать начало отношений заботы и поддержки.
- Эта встреча, в свою очередь, помогает развивать и укреплять мост, способствуя круговому характеру этих отношений заботы.
- Физический уровень расположения консультанта относительно матери? Зрительный контакт? Обращение по имени к матери и ребенку? Предоставление достаточно времени для рассказа об истории родов?
- Адекватное пространство отношений также позволяет матери чувствовать себя в безопасности для обмена личной и конфиденциальной информацией. Достаточно ли уединения, чтобы ей было удобно кормить грудью?

# Как оно происходит на практике



- Когда мать не может достичь цели по грудному вскармливанию, у матери может формироваться негативное восприятие себя: «Я недостаточно хороша. Я подвела своего ребенка. Я неудачница» Если отношения налажены, она с большей вероятностью поделится своими чувствами неадекватности, уязвимости и грусти. Развивая связь через отношения с консультантом, мать может безопасно исследовать эти чувства и прийти к принятию своих обстоятельств, скорбеть о том, чего она не смогла достичь, и в итоге, возможно, прийти до внутреннего исцеления и преобразования своего опыта для последующего опыта кормления грудью.
- Формирование отношений – это основа для эффективной диагностики, продуктивной работы и успеха в улучшении грудного вскармливания в диаде. И основа для хороших отзывов.

# Первый этап - раппорт

- – близкие межличностные отношения, базирующиеся на интеллектуальной и эмоциональной общности
- – процесс создания и поддержания комфортного состояния для собеседника
- – это особенное состояние специфического контакта между людьми, при котором между ними существует максимально возможное взаимное доверие
- Установление раппорта – способность войти в мир другого человека, принимая подобное состояние души с помощью подстройки и отзеркаливания. Подстройка и отзеркаливание – мощный способ получить срез того, как другой человек видит / воспринимает мир.
- Зеркало: дыхание, тело, жесты, поза (ноги, руки, плечи, спина), мимика, темп и тембр речи, моргание

Примеры раппорта:

<https://youtu.be/3VhExeuCOLw> - подстройка женщины

<https://youtu.be/tcZ5oF9coZU> - подстройка посетителя

<https://youtu.be/oJ-2-RAqOjY> - подстройка женщины (смотреть до конца!)

<https://youtu.be/ll7om2W3UvQ> - подстройка парня к девушке

<https://youtu.be/j7PRykAry74> - как НЕ надо, пример из НЛП



# Невербальные сигналы теплоты и холодности

Невербальный сигнал	Теплота	Холодность
Тон голоса	Мягкий	Жесткий
Выражение лица	Улыбающееся, заинтересованное	Бесстрастное, хмурое, незаинтересованное
Поза	Склоняется к партнеру, расслабленная	Отклоняется от партнера, напряженная
Контакт глаз	Смотрит в глаза партнера	Избегает смотреть в глаза
Прикосновения	Мягко прикасается к партнеру	Избегает прикасаться к партнеру
Жесты	Открытые, приветливые	Закрытые, оборонительные
Пространственное расположение	Близко к партнеру	Далеко от партнера

D. W. Johnson. Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Selfactualization, 1990

# 3 уровня эмпатии

- *самый глубокий уровень* – это «способ бытия» (way of being), способ «быть вместе» с другим человеком, способ понимания нюансов и сложностей его внутреннего мира;
- *второй уровень* – эмпатия как способ профессионального присутствия, способ профессионального контакта с людьми как клиентами, внутренняя жизнь которых сложна и многообразна;
- *последний уровень* – это эмпатия как коммуникативный навык, использованию которого можно научиться; но технология сообщения эмпатии будет бесполезна до тех пор, пока она не будет выражением способа бытия консультанта, то есть эмпатирующего.

Иган Дж.,  
2000



# Каналы эмпатии

- *Рациональный канал* эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности любого другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.
- *Эмоциональный канал* эмпатии характеризует способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими - сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого человека, прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать на него возможно только в случае, если произошла энергетическая подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание играют роль связующего звена между людьми.
- *Интуитивный канал эмпатии* позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах.
- *Установки, способствующие или препятствующие эмпатии.* Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убеждает себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умозрения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.
- *Проникающая способность в эмпатии* расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.
- *Идентификация* — важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого с помощью сопереживания, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию (Бойко В.В., 2001)

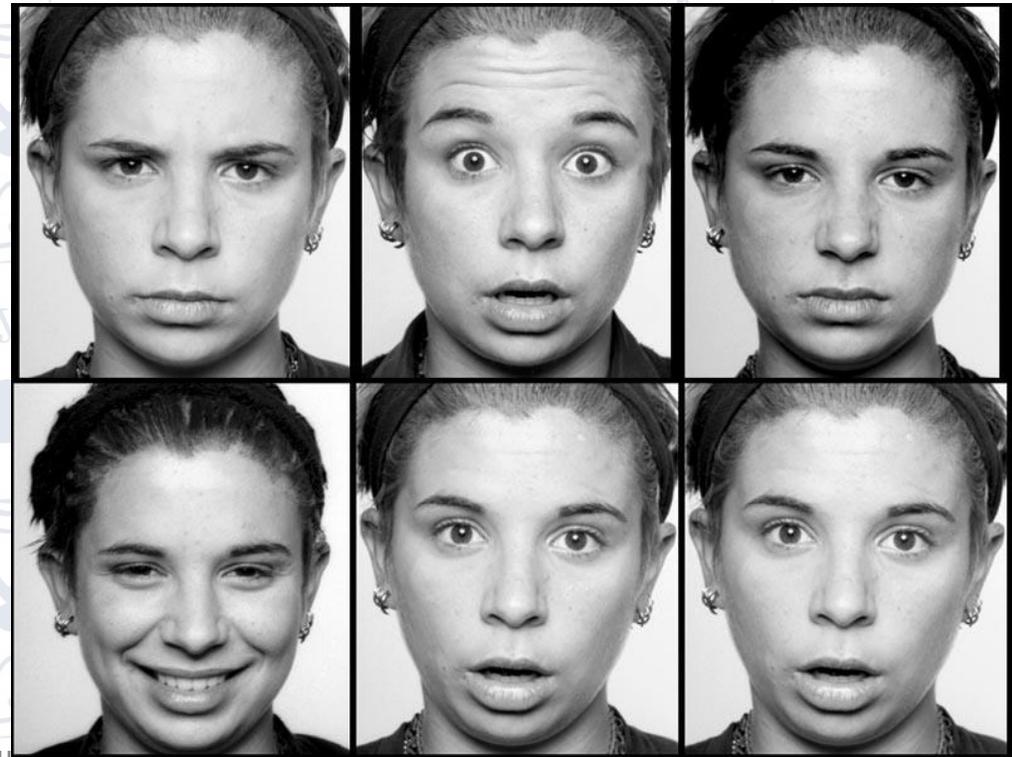
# Что мешает рациональному пониманию

- Когнитивные ошибки - это искажения мышления, которые возникают при обработке информации, мешают логично мыслить и способствуют возникновению и сохранению патологических способов поведения.
  - Сверхобобщение – из нескольких изолированных случаев выводится общее правило или делается умозаключение, которое распространяется на широкий круг ситуаций
  - Избирательное внимание - вывод на основании детали, вырванной из контекста, при одновременном игнорировании другой, более существенной информации
  - Туннельное зрение - восприятие только того, что соответствует настроению или гипотезе
  - Преувеличение или преуменьшение – оценка конкретных событий или возможных их последствий как гораздо более или гораздо менее важных, значимых, сложных, позитивных, негативных или опасных, чем они есть на самом деле
  - Дихотомическое мышление – склонность мыслить крайностями
  - Наклеивание ярлыков – наделение событий или людей безусловными, глобальными характеристиками без учета того, что доказательства могут не соответствовать глобальной оценке.
  - Чтение мыслей - уверенность в том, что знает мысли, чувства, мотивы окружающих или окружающие способны знать о его мыслях.
  - Долженствование - наличие четкой непреложной идеи о том, какими должны быть и как должны вести себя другие люди и каким должно быть собственное поведение.

<p><b>Полюрованное мышление</b></p>	<p>События рассматриваются в крайних оценках. По принципу: либо черное - либо белое. Никаких полутонов.</p> <p><i>"Это была пустая трата времени"; "Я вообще ничего не смог сделать правильно".</i></p>	<p><b>Сверхобобщение</b></p>	<p>Вы делаете общие выводы на основе единичного случая или факта.</p> <p>Вы преувеличиваете масштабы явления и навешиваете на всё негативные ярлыки.</p>
<p><b>Ментальный фильтр</b></p>	<p>Предполагается сосредоточенность на негативных сторонах жизни.</p> <p><i>"Люди не любят меня"</i> с последующей концентрацией и проигрыванием именно такой оценки, даже при очевидных противоречиях с действительностью.</p>	<p><b>Обесценивание позитивного</b></p>	<p>Концентрация на идее, что в прошлом успех был большим, чем тот, что имеется сейчас.</p> <p><i>"Я имел лучшую работу, чем та, что у меня сейчас"; "Это надо было делать раньше, а сейчас момент уже упущен".</i></p> <p>+ ориентация сожалеть</p>
<p><b>Гадание (чтение мыслей)</b></p>	<p>Без объяснений окружающих вы прекрасно знаете, что они чувствуют и почему поступают именно так, а не иначе.</p> <p>Вам точно известно, что они думают о вас.</p>	<p><b>Катастрофизация</b></p>	<p>Вы постоянно ожидаете и представляете надвигающуюся беду.</p> <p><i>"А что, ест..."; "Что, если произойдет трагедия?"; "Что, если это случится со мной?"</i></p>
<p><b>Преувеличение с эмоциональными реакциями</b></p>	<p><b>"Что если"</b></p> <p>Представление о том, что любое действие предполагает продолжение в виде вопроса.</p> <p><i>"Если я пойду работать на эту должность - что если не справлюсь?"</i></p>	<p><b>Преувеличение</b></p> <p><b>must</b></p>	<p>Вы преувеличиваете глубину любой проблемы.</p> <p>Вы гипертрофируете масштабы всего плохого, и оно становится огромным и подавляющим всё вокруг.</p>
<p><b>Наклеивание ярлыков</b></p>	<p>Оценка людей или событий производится с помощью "штампа" и в пользу этого "штампа", а не в пользу объективного описания.</p> <p><i>"Я плохой человек"; "Он - негодяй".</i></p>	<p><b>Персонализация</b></p> <p><b>"this is my fault"</b></p>	<p>Вы полагаете, что все слова и действия окружающих - это реакция на вас. Вы также постоянно сравниваете себя с другими, пытаетесь определить, кто умнее, компетентнее и т.д.</p> <p>+ эксцентрическая персонализация</p>

# Что мешает эмоциональному пониманию

- Алекситимия - специфическая личностная характеристика, проявляемая сложностями в понимании и словесном описании собственных эмоциональных волнений и эмоций окружающих
  - Затруднения в идентификации, понимании и описании собственных чувств и эмоций окружающих;
  - Снижение способности к различению физических и эмоциональных ощущений;
  - Слабая способность к символизации и воображению, бедность фантазии, отсутствие склонности к творчеству;
  - Фокусировка внимания в большей степени на внешних событиях, чем на эмоциональных реакциях;
  - Тенденция к соматизации эмоций, и как следствие — склонность к психосоматическим расстройствам;
  - Склонность к утилитарному, конкретному мышлению и предпочтение практическим действиям в стрессовых и конфликтных ситуациях.
- Любой текст устный или письменный содержит эмоцию в явном или скрытом виде
- Выражение этих эмоций сильно зависит от нашего социального и культурного контекста.



Лица  
Экман  
а



# Интуиция консультанта – это вещь!

- Интуиция играет важную роль в лактационной помощи: «Практика, основанная на фактических данных, ценит интуицию клиницистов и навыки клинического мышления, основанные на повседневном опыте работы с пациентами по клинической специальности» (Spencer & Watkins, 2019)
- Интуиция – основное средство обнаружения потребностей другого человека
- Списки потребностей по Розенбергу («Ненасильственное общение»):
  - Независимость: чтобы сформулировать свои мечты, цели и ценности (to choose one's dreams, goals, values), чтобы выбрать способы реализации мечтаний, целей и ценностей (to choose one's plan for fulfilling one's dreams, goals, values)
  - Возможность взять паузу (Celebration): чтобы отмечать создание жизни и осуществление мечтаний (to celebrate the creation of life and dreams fulfilled), чтобы отмечать потери: любимых, былых мечтаний и т. д. (сожаление) (to celebrate losses: loved ones, dreams, etc. (mourning))
  - Целостность: подлинность, творческий потенциал, значительность (meaning), самооценка (self-worth)
  - Взаимозависимость: приятие, признание, близость, общность, уделение внимания, вклад в улучшение жизни (каждый может стремиться сделать что-то, что улучшит жизнь каждого) contribution to the enrichment of life (to exercise one's power by giving that which contributes to life), эмоциональная безопасность, сочувствие, честность (честность позволит нам учиться на собственных недостатках)(the empowering honesty that enables us to learn from our limitations), любовь, утешение, уважение, поддержка, доверие, понимание, тепло
  - Духовные потребности: красота, гармония, вдохновение, порядок, мир
  - Физические потребности: воздух, пища, движение, физические нагрузки, защита от опасных форм жизни: вирусов, бактерий, насекомых, хищников, отдых, секс (sexual expression), крыша над головой, тактильные контакты, вода
  - Игра: забава (fun), смех

# Правила ННО Маршала Розенберга

- Озвучивайте, что вы видите. Факты и только факты. Что бы зафиксировала видеокамера, если бы она снимала эту сцену?
- Эмпатия к себе и эмпатия к партнеру. Назовите свою эмоцию. Назовите эмоцию партнера. Уточните, правильно ли вы предположили? Спросите о том, что чувствует партнер.
- Сделайте предположение о потребностях, которые могут стоять за чувствами партнера. Озвучьте свои потребности.
- Постарайтесь найти совместное решение, исходящее из взаимного добровольного согласия и представляющее собой способ воплотить в жизнь реальные потребности и желания. Попросите о том, что вам важно сейчас.

# Принятие и нормализация

- Безусловное принятие - принимающее отношение при любых обстоятельствах, при любых условиях.
- Разрешение быть такой, какая есть признается как самостоятельная личность со своими мыслями, опытом и переживаниями, хотя, оставаясь самим собой, он может отличаться от других
- «Нет ничего, что может произойти с человеком, чего я, будучи тоже человеком, не смогу с ним разделить; нет такого страха, который я не смогу понять; нет страдания, к которому я могу остаться бесчувственным – это заложено в моей человеческой природе.» (К. Роджерс)
- Нормализация – это возвращение в спокойное, ресурсное, наполненное силой состояние, на сколько это возможно
- Консультировать человека в истерике **нельзя**:
  - - успокоить
  - - сформировать комплаенс (терапевтическое сотрудничество)
  - - консультировать

# Пример нормализации поведения

- Она ведет себя как любой нормальный новорожденный... она очень сообразительная, вот увидите. Сначала она понюхает грудь, немного лизнет и попробует устроиться как ей удобно... поэтому можно не торопиться и попробовать почувствовать ее движения. Мне кажется, через минутку-две она начнет двигаться, вот так...
- Посмотрите, как она вертит головой, и прикасается своими щечками к вам... возможно, она хочет есть, или просто побыть рядом с вами... Так поступают все дети, которые впервые оказываются на груди... это часть их адаптации к этому миру... она знает как приложиться к груди естественным образом... и делает все, что нужно, и мы знаем, что она может это сделать, ведь она уже кормилась из другой груди... со временем она научится хорошо координировать челюсти, язык, все тело, чтобы сосать быстро и эффективно. У нее все получится... нужно только немного терпения. Вот, она почти приложилась.

# Продуктивная поддержка

## 1. ГВ – это нормально

- - нормализация проблем с гв
- - профессиональный «друг»

## 2. Твое тело – твой выбор

- - поддержка автономии
- - поддержка выбора женщины
- - партнерские поддерживающие отношения

## 3. Правильная помощь в нужное время

- - уместность объема, времени, количества помощи



# Продуктивная поддержка

## 1. ГВ – это нормально

- - нормализация проблем с гв
- - профессиональный «друг»

- Поддержка – сострадание

- Жалость – НЕ сострадание. Жалость всегда ставит одного выше другого. Сострадание – равная социальная позиция

## 2. Твое тело – твой выбор

- - поддержка автономии
- - поддержка выбора женщины
- - партнерские поддерживающие отношения

## 3. Правильная помощь в нужное время

- - уместность объема, времени, количества помощи

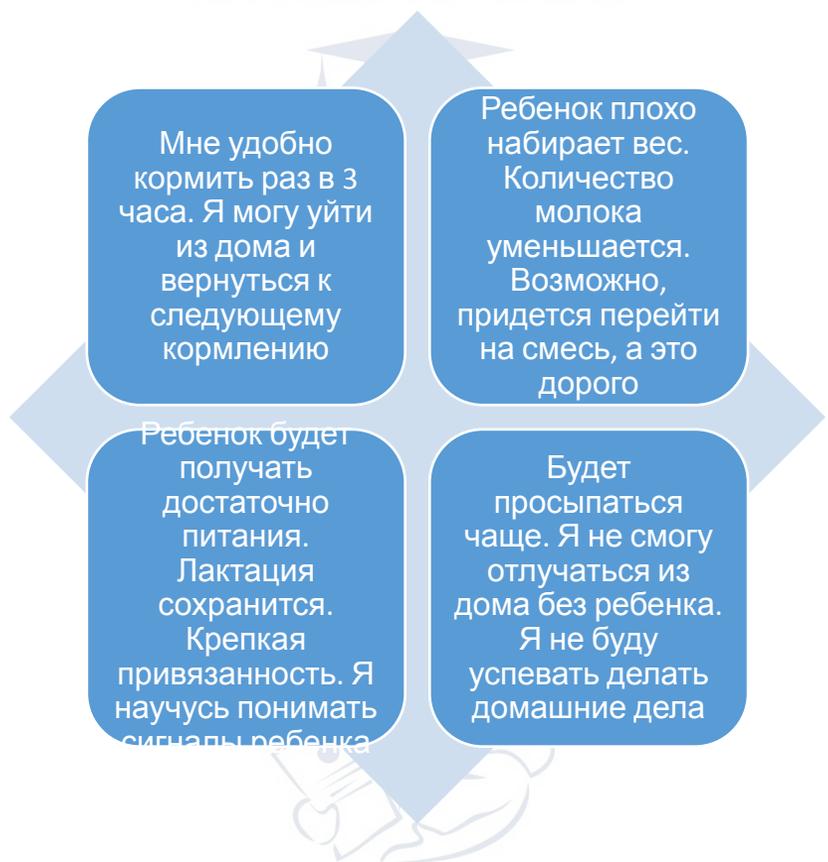


# Пример продуктивной поддержки

- «Консультант по ГВ не отнеслась ко мне как к неумелой дуре. Я чувствовала, что она уважает меня и мои идеи о том, как я вижу взаимодействие с моим ребенком. Для меня было важным формирование привязанности, и консультант меня поддержала в этом. Я чувствовала, что она на моей стороне, и она видела в нас с ребенком диаду, единое целое, а не двух отдельных людей. Акушерки, с которыми я до этого разговаривала, не понимали, о чем это я... Они просто видели отдельных людей, а не диаду. А консультант смогла разглядеть. И для меня это очень важно. Она также внимательно выслушала моего мужа, его взгляды на гв, и это помогло нам с мужем найти взаимопонимание. Она внимательно слушала нас, включая историю беременности....

# Формирование мотивации

## • Квадрат «Декарта»



# После консультации

- Остаться на расстоянии вытянутой руки
- Последующая встреча / связь
- Продолжение заботы



1



2

# Остались вопросы?

- Рабочая группа в ФБ
- Болталка в WUP
- @matavnorme