



©Материал подготовлен АНО «Эволюция и Филантропия» в рамках проекта «Слушай с пользой!», который реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного [Фондом президентских грантов](#) и при стратегической поддержке [Фонда Тимченко](#).

«Звезда» «Родитель и малыш»

«Звезда результатов» для периода ожидания и первого года жизни ребенка

mental &
emotional health

physical health

housing &
essentials

Источник:

<http://www.outcomesstar.org/wp-content/uploads/Parent-and-Baby-Star-User->

«Звезда» «Родитель и малыш»: Введение

Наша задача – помочь вам заботиться о вашем ребенке и о вас самих

Рождение ребенка может быть чудесным событием, но после него в жизни родителей – как матерей, так и отцов – многое меняется. Во время беременности и первого года жизни ребенка могут возникать много сложностей, поэтому многие родители иногда чувствуют, что «не справляются», даже когда со стороны их жизнь кажется благополучной. Многие родители говорят, что они перегружены каждодневными заботами, не могут никуда выйти с ребенком, чувствуют грусть, подавленность, тревогу или страх за него, а также переживают другие проявления психологических проблем или проблем со здоровьем. Дополнительная помощь в этот период жизни может коренным образом изменить эту ситуацию.

«Звезда» «Родитель и малыш» – это инструмент для родителей, которым может потребоваться дополнительная поддержка во время ожидания ребенка или после его рождения. Его нужно заполнять в процессе обсуждения с родителями. Это одна из версий «Звезды результатов», набора инструментов для поддержания и измерения изменений в социальной работе.

Сферы жизни

«Звезда» «Родитель и малыш» описывает семь сфер жизни – для каждой есть своя шкала:

1. Душевное здоровье и эмоциональное благополучие
2. Физическое здоровье
3. Жилье и необходимые вещи
4. Отношения
5. Сеть поддержки
6. Уход за ребенком
7. Эмоциональная связь с ребенком

Дорога перемен

Каждая шкала представляет собой пять этапов Дороги перемен:

1. **Дела идут не очень хорошо** (красный)
2. **Я принимаю помощь** (оранжевый)
3. **Я надеюсь и пытаюсь** (желтый)
4. **Я нахожу свои способы справляться** (зеленый)
5. **Я хорошо справляюсь** (голубой)

Шкала «Жилье и необходимые вещи» немного отличается с точки зрения Дороги перемен, потому что посвящена не переживаниям и отношениям, а практическим, организационным вопросам ухода за ребенком. Эта разница касается этапов 3 и 4; на этапе 3 **базовые потребности удовлетворяются**, а на этапе 4 ситуация **в целом удовлетворительная**.

Дорога перемен

Изменения не происходят сразу – это целый путь. Поэтому важно понимать шаги на этом пути. В жизни каждого человека изменения происходят по-своему, но есть общие закономерности. В основе шкал Звезды результатов «Родитель и малыш» лежит Дорога перемен, в которой пять шагов:

1. Дела идут не очень хорошо

Окружающие люди беспокоятся о вас и, возможно, о вашем ребенке, но вы не получаете необходимую помощь. Может быть, вам еще не предложили эту помощь, или вы сами еще не задумывались о том, что столкнулись с проблемой. На этом этапе **дела идут не очень хорошо**, и ситуация не улучшается.

Вы можете чувствовать сильную грусть, подавленность, тревогу или страх, или резкие перепады настроения. Вам может быть трудно справляться, трудно признаваться в этом: проблемы переполняют вас, но хочется произвести впечатление, что все хорошо. Или вы можете переживать любые другие эмоции.

Возможно, сейчас вам сложно почувствовать привязанность к ребенку; сложно позаботиться о нем и о самой себе. А может быть беременность и уход за младенцем оказались не такими, какими вы их себе представляли, и вам приходится адаптироваться к резким переменам.

2. Я принимаю помощь

На этом этапе проблемы такие же, как на этапе 1. Но вы осознаете, что вам нужна дополнительная поддержка, и **принимаете помощь**. Возможно, у вас возникают эмоции или реакции, которые вас немного пугают, или вам трудно подготовиться к рождению ребенка / ухаживать за ним, или вам трудно смириться с изменениями, которые произошли в вашей жизни. Но у вас есть, с кем поговорить об этом. У вас есть хотя бы небольшая поддержка в уходе за ребенком или за собой, даже если вы считаете, что она вам не нужна. Однако вам не очень верится в то, что ситуация может значительно улучшиться, и вы не проявляете инициативу.

3. Я надеюсь и пытаюсь

На этом этапе вы видите, что изменения возможны, и признаете, что вы можете действовать, чтобы улучшить ситуацию. Вы **считаете, что сможете** адаптироваться к переменам, которые случились из-за беременности / рождения ребенка. Вы проявляете инициативу в борьбе с некоторыми проблемами, которые у вас возникают, например, **пробуете** новые способы поведения, внедряете новые привычки. Это пока в новинку для вас, и часто первые попытки оказываются неудачными, поэтому сейчас вам нужно много поддержки и одобрения, чтобы продолжать их.

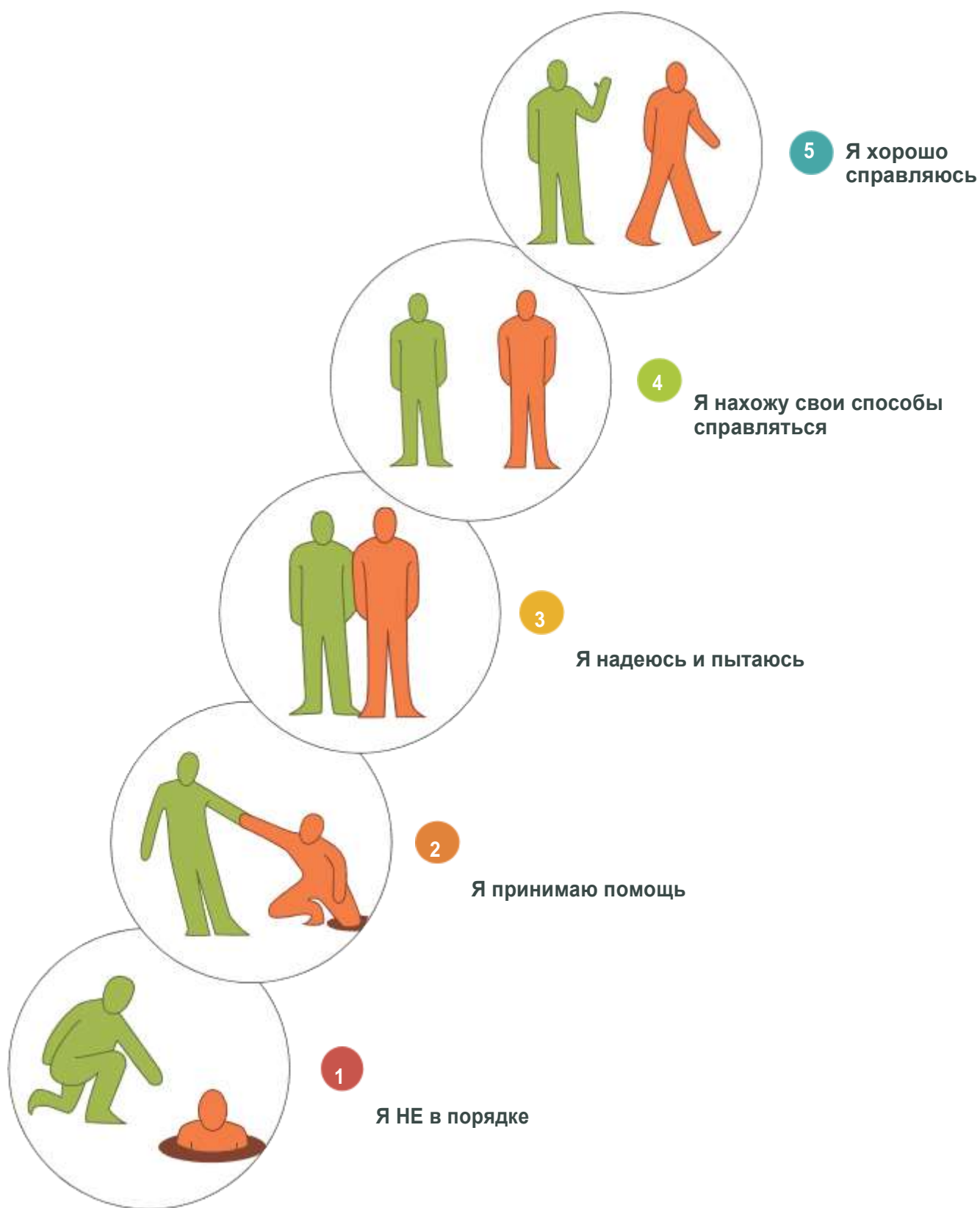
4. Я нахожу свои способы справляться

На этом этапе вы **находите свои способы справляться**: что-то из того, что вы пробовали делать, вам помогло. Вы видите, что ваши усилия вознаграждаются. Вы, возможно, вместе с важными для вас людьми, учитесь обеспечивать благополучие себе и ребенку, справляться с трудностями или симптомами. Может быть, вы открываете ваши собственные способы лучше справляться с делами и лучше себя чувствовать, выстраивать близкие отношения с ребенком или поддерживать дом в порядке. Однако кое-что не всегда помогает, поэтому важно получать поддержку и обдумывать эти небольшие неудачи, чтобы продолжать налаживать свою жизнь.

5. Я хорошо справляюсь

Вы уже **хорошо справляетесь** с повседневными задачами. Кое-что еще кажется новым, к чему-то приходится адаптироваться, но вы можете хорошо позаботиться о себе и ребенке без помощи специалистов. Вы полагаетесь на помощь мужа, семьи, друзей, местного сообщества или другую неформальную поддержку. Чаще всего у вас хорошее настроение и самочувствие; радостные и трудные моменты вы воспринимаете, как часть обычной жизни, - они не выбивают вас из колеи. Вы знаете, как поддерживать дела в порядке и как получить помощь, если она понадобится в будущем. Возможно, вы даже чувствуете себя сильнее после того, как преодолели трудности.

Дорога перемен



1 Психическое здоровье и эмоциональное благополучие

Терапия и прием лекарств, совладание с трудностями и тревогами, время «для себя»

Обратите внимание

- Если у вас есть какой-то психиатрический диагноз, например, послеродовая депрессия, сфокусируйте внимание на нем
- «5» означает, что вы, в основном, справляетесь и в приятные, и в сложные моменты вашей беременности / ухода за ребенком

5 Я хорошо справляюсь

Я поддерживаю свое психическое состояние в порядке и чувствую себя, в основном, хорошо. Я справляюсь и в «хорошие», и в «плохие» дни.

4 Я нахожу свои способы справиться

Я нахожу способы поддерживать свое психическое здоровье и/или эмоциональное благополучие, когда у меня есть поддержка.

3 Я надеюсь и пытаюсь

Я считаю, что могу улучшить свое психическое здоровье и/или эмоциональное благополучие, и пытаюсь это сделать, но мне трудно

2 Я принимаю помощь

Я часто переживаю грусть, тревогу или другие нежелательные состояния, но я могу воспользоваться помощью, чтобы справиться с ними

1 Дела идут не очень хорошо

Я часто чувствую грусть, тревогу или другие нежелательные состояния, но не обсуждаю это ни с кем

1 Душевное здоровье и эмоциональное благополучие

Эта шкала посвящена тому, как вы поддерживаете душевное здоровье и эмоциональное благополучие во время беременности или после рождения ребенка: как вы учитесь справляться с эмоциями и с проблемными состояниями, контролировать свое поведение, если необходимо – регулярно принимать таблетки. Также сюда относится поиск здоровых способов справиться с неизбежными изменениями, со стрессом, утомлением и тревогой, и организация времени «для себя», чтобы заниматься любимыми делами.

5 Я хорошо справляюсь

Я поддерживаю свое душевное состояние в порядке и чувствую себя, в основном, хорошо. Я справляюсь и в «хорошие», и в «плохие» дни.

- Вы адаптируетесь к беременности / материнству, чувствуете себя хорошо, легко приходите в себя, когда что-то пошло не так
- У вас есть здоровые способы поднять себе настроение, и вы ими пользуетесь
- Если у вас была депрессия, тревожное расстройство или другие проблемы с психическим здоровьем, то сейчас вы хорошо контролируете симптомы, они ослабели или вообще исчезли
- Вам не нужна профессиональная помощь, только профилактика и поддержка от семьи и друзей

4 Я нахожу свои способы...

Я нахожу способы поддерживать свое душевное здоровье и/или эмоциональное благополучие, когда у меня есть поддержка

- Вы ищете способы чувствовать себя лучше, например, при помощи приемов для расслабления, когда вы раздражены. Возможно, вам нужны перерывы в делах или дневной сон
- У вас появляются идеи о том, что делать, когда дела идут не очень хорошо, например, ребенок болеет или подолгу плачет
- Если у вас есть проблемы в сфере психического здоровья, вы соблюдаете рекомендации врача, учитесь понимать, что провоцирует проблемы, и самостоятельно справляться с симптомами
- У вас в жизни остаются некоторые «проблемные зоны», и поддержка извне помогает вам продолжать их решать

3 Я верю и пытаюсь

Я считаю, что могу улучшить свое психическое здоровье и/или эмоциональное благополучие, и пытаюсь это сделать, но мне трудно

- Вы хотите улучшить свое состояние и пробуете что-то новое, например, учитесь расслабляться, но вы начали это недавно и пока что ваши попытки часто бывают не очень удачными
- Реальная беременность или воспитание ребенка отличаются от ваших ожиданий, но вы считаете, что сможете адаптироваться к неизбежным изменениям, которые они принесли в вашу жизнь
- Если у вас есть проблемы в сфере психического здоровья, вы начали принимать прописанные вам лекарства или терапию, но еще не понятно, что и насколько вам помогает

2 Я принимаю помощь

Я часто переживаю грусть, тревогу или другие нежелательные состояния, но я могу воспользоваться помощью, чтобы справиться с ними

- Все как в «1», но вы считаете, что вам нужна помощь, и говорите с кем-то о своих чувствах, хотя и не вполне готовы проявить инициативу и попробовать что-то новое
- Если у вас есть проблемы в сфере психического здоровья, вы начинаете (или меняете) терапию, но вы не уверены, что она поможет

1 Дела идут не очень хорошо

Я часто чувствую грусть, тревогу или другие нежелательные состояния, но не обсуждаю это ни с кем

- Вы часто чувствуете грусть, подавленность, страх, стресс, истощение или «наплыв» чувств. У вас бывают периоды чрезмерной активности, раздражительности или резкие перепады настроения. Возможно, это оказывается неожиданным для вас самой, и вы пока не знаете, как реагировать
- Вас очень тревожат какие-то моменты в уходе за ребенком, например, кормление или обеспечение его безопасности; или тот факт, что вам приходится одновременно заботиться о младенце и о других (старших) детях
- Ваше поведение иногда вызывает опасения или подвергает риску вас саму, вашего ребенка, других людей
- Вы не обсуждаете это и не принимаете поддержку, которую вам предлагают. Возможно, вы уже перепробовали все, что смогли придумать, но ничего не сработало, и вы не верите, что может стать лучше

2 Физическое здоровье

Питание, физическая активность, сон, посещение врача и выполнение назначений, алкоголь и наркотики, курение, сексуальное здоровье

Обратите внимание

- С младенцем на руках сложно уделять много внимания своему здоровью. Эта шкала не означает, что вы должны обеспечить себе «идеальный» образ жизни. Мы обсуждаем возможности позаботиться о себе
- Здоровье на «5» повышает ваше благополучие в целом

5 Я хорошо справляюсь

Я достаточно хорошо слежу за своим здоровьем и веду вполне здоровый образ жизни

4 Я нахожу свои способы справиться

Я нахожу способы лучше заботиться о своем здоровье, но есть некоторые проблемы

3 Я надеюсь и пытаюсь

Я знаю, что могу делать больше для поддержания здоровья, и пытаюсь это сделать, но мне трудно

2 Я принимаю помощь

Я не справляюсь с заботой о своем здоровье, но я могу воспользоваться помощью

1 Дела идут не очень хорошо

Окружающие озабочены моим здоровьем или образом жизни. Но я не обсуждаю это с ними

2 Физическое здоровье

Эта шкала посвящена тому, как вы поддерживаете физическое здоровье – во время беременности и после рождения ребенка: как вы посещаете врачей и акушеров / принимаете патронаж на дому, и как следуете их рекомендациям. Также она касается вашей физической активности, питания полноценной и здоровой пищей, воздержания от курения и алкоголя / наркотиков, безопасных сексуальных отношений.

5 Я хорошо справляюсь

Я достаточно хорошо слежу за своим здоровьем и веду вполне здоровый образ жизни

- Вы заботитесь о здоровье: посещаете врача в назначенное время, небольшие недомогания лечите на дому, занимаетесь **безопасным сексом**
- Ваш образ жизни, в основном, здоровый. Вы едите достаточно здоровой пищи, двигаетесь, высыпаетесь, не курите. Вы не принимаете наркотики и не пьете алкоголь (не более «символической рюмки» на праздник)
- Вы можете использовать физическую активность или сон, чтобы справляться с негативными эмоциями
- Если у вас есть хроническое заболевание, вы делаете все, чтобы держать его под контролем
- Чтобы вести здоровый образ жизни вам не нужна помощь специалистов или семьи / друзей

4 Я нахожу свои способы...

Я нахожу способы лучше заботиться о своем здоровье, но есть некоторые проблемы

- Вы часто (но не всегда) посещаете врача в назначенное время и следуете его указаниям
- Вы сейчас ищете способы вести более здоровый образ жизни, например, переходите на более здоровую пищу или стараетесь высыпаться / больше двигаться
- Вы замечаете, что забота о здоровье влияет на ваше настроение, и знаете, что она полезна для ребенка во время беременности
- Если раньше вы курили или злоупотребляли алкоголем, то сейчас прекратили / делаете это крайне редко
- У вас в жизни остаются некоторые «проблемные зоны», и поддержка извне помогает вам продолжать их решать

3 Я надеюсь и пытаюсь

Я знаю, что могу делать больше для поддержания здоровья, и пытаюсь это сделать, но мне трудно

- Вы считаете, что если начнете вести более здоровый образ жизни, то это поможет и вам, и ребенку, а также улучшит ваше эмоциональное состояние
- Вы стараетесь посещать большую часть назначенных приемов у врача и следовать его рекомендациям
- Вы стараетесь изменить образ жизни, например, выделить время на сон или бросить курить, но вы начали это недавно и это еще не вошло в привычку

2 Я принимаю помощь

Я не справляюсь с заботой о своем здоровье, но я могу воспользоваться помощью

- Все как в «1», но вы иногда ходите к врачу и время от времени выполняете некоторые назначения
- Вам помогают в том, чтобы обсудить проблемы с нездоровым образом жизни, дают советы, например, по здоровому питанию, но вы сами не проявляете инициативу в этом направлении

1 Дела идут не очень хорошо

Окружающие озабочены моим здоровьем или образом жизни. Но я не обсуждаю это с ними

- Вы не знаете, как надо следить за своим здоровьем, или делаете выбор не в его пользу. Возможно, вы перекусываете вместо обеда и хронически не высыпаетесь. У вас бывает чувство, что вы делаете все возможное, но все равно не справляетесь. И это подавляет вас, негативно влияет на ваше эмоциональное состояние и/или на ребенка
- Вы можете пропускать даже самые необходимые визиты к врачу или акушерке
- Вы курите, принимаете наркотики или злоупотребляете алкоголем / не заботитесь о своем состоянии и питании во время беременности или практикуете незащищенный секс.
- Вы не обсуждаете это и не принимаете поддержку, которую вам предлагают. Возможно, вы не считаете, что причина проблем – в заботе о здоровье, или не верите, что вам может стать лучше

3 Жилье и необходимые вещи

Стабильное место жительства, средства на необходимые вещи для ребенка

Обратите внимание

- Вы можете делать все возможное, чтобы обеспечить своего ребенка и все равно быть на «1» - «3», потому что у вас нет стабильного жилья и/или нет необходимых вещей прямо сейчас
- «4» и «5» означает, что у вас есть крыша над головой и все необходимое

5 Я хорошо справляюсь

У меня есть жилье и все необходимые вещи для меня и для ребенка

4 Я нахожу свои способы справиться

В основном, у меня есть все необходимое, но надо решить вопрос с некоторыми вещами

3 Я надеюсь и пытаюсь

У меня есть где и на что жить, но, чтобы обеспечивать себя и ребенка, мне надо решить много трудных задач

2 Я принимаю помощь

У меня нет всего необходимого для ухода за ребенком, но я получаю помощь

1 Дела идут не очень хорошо

У меня нет необходимого для ухода за ребенком, при этом я не получаю помощь или не обсуждаю это ни с кем

