

Введение

Программа рассчитана на группу мужчин. В группе не более 15 человек. Она ориентирована на тех, кто планирует расширить свою семью, уже в процессе беременности жены или является отцом новорожденного (возраст до 1 года). А может быть ждет второго-третьего и не хочет повторять прошлых ошибок.

Программа состоит из 8 связанных друг с другом модулей, выстроенных с учетом групповой динамики. Программа может проводиться либо месяц в формате 4 вечерних трехчасовых встреч один раз в неделю, либо в интенсивном формате два полных выходных дня подряд.

Задача программы обеспечить такой формат групповой работы, в котором будет возможно:

- Получить мужской взгляд и поддержку в этом решении, которое поменяет всю жизнь
- Заранее понять свои шаблоны поведения с ребенком, впитанные из семьи и социума. Получить новый опыт через специально разработанные упражнения
- Обнаружить зоны своей тревоги и знания, как с ней справляться
- Укрепиться в своих сильных сторонах и очертить для себя зоны роста и повышенного внимания.

Мы замахиваемся на большую цель: дать вам в руки знания и опыт, который позволит вам стать таким отцом, какого хотели бы для себя.

В программе предусмотрена возможность адаптации к потребностям конкретной группы. Конкретные эксперименты и упражнения могут варьироваться по необходимости. Много внимания уделяется индивидуальным особенностям участников, чтобы максимально удовлетворить пожелания конкретного мужчины.

ПРОГРАММА

Фаза ориентировки

Модуль 1. Знакомство

В этом модуле основное внимание уделяется участникам их личным задачам развития в области отцовства.

Модуль 2. Тревоги, опасения, страхи.

Данный модуль – логическое продолжение знакомства. Здесь определяются наиболее значимые «болевы точки» участников. Содержит групповое упражнение и мини-лекцию по актуальной для группы тематике.

Фаза дифференциации

Модуль 3. Отцы и дети

Здесь рассматриваются те сценарии, которые мы впитали из детства. Те модели, которые мы наблюдали вокруг себя и возможно некритично «приняли», как единственно верные. Рассматриваем их плюсы и минусы.

Содержит групповое упражнение и мини-лекцию на тему «Теория привязанности».

Модуль 4. Какой папа лучше?

Уникальный модуль. Он позволяет «заглянуть в будущее» - в безопасной обстановке изучить разные модели поведения себя-отца, получить опыт, которого вы не имели ранее. И выбрать для себя наиболее подходящий стиль общения и воспитания наследника.

Содержит групповой эксперимент.

Модуль 5. Напряжения в паре

Модуль посвящен взаимодействию между мужчиной и женщиной. Фокус – на специфических изменениях, связанных с беременностью, родами и первыми месяцами жизни ребенка. Позволит получить опыт конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Содержит ряд экспериментов и мини-лекцию на тему способов коммуникации между мужчинами и женщинами.

Модуль 6. Терра инкогнита

Наполнение модуля будет определяться интересами группы. Будет содержать по необходимости упражнения и мини-лекции на тему специфики именно мужского вклада в воспитание.

Фаза принадлежности

Модуль 7. Сильные стороны

Модуль посвящен обнаружению и присвоению своих сильных сторон. А также выделению зон роста и развития.

Содержит упражнение и мини-лекцию на тему «Альфа-родительства». Что важно помнить, чтобы дать больше ресурса ребенку для развития, а семье – для спокойствия.

Модуль 8. Завершение

Модуль посвящен подведению итогов, закреплению опыта, завершению групповых процессов и прощанию.

Заключение:

Воспитание свободного и счастливого нового человека начинается еще до зачатия и продолжается всю жизнь. Самый глубокий опыт, на который человек будет опираться всю жизнь, дают именно родители. Нет неважного возраста, но большая часть закладывается до 3 лет.

Автор программы и ведущий: **Сергей Федоров**, психолог, бизнес-тренер, многодетный отец.

