



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

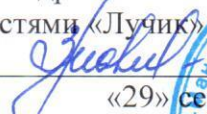
Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик»

РАССМОТРЕННО

Протокол Методического совета
бюджетного учреждения
Ханты-Мансийского автономного округа
– Югры «Реабилитационный центр для
детей и подростков с ограниченными
возможностями «Лучик»
№ 3 от 29 сентября 2016 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор бюджетного учреждения
Ханты-Мансийского автономного округа
– Югры «Реабилитационный центр для
детей и подростков с ограниченными
возможностями «Лучик»


М.А. Завгур
«29» сентября 2016 года



«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

**программа группы поддержки для родителей, воспитывающих детей с
ограниченными возможностями здоровья**

Автор:
С.Н. Суворова, психолог отделения
диагностики, разработки и реализации
программ социально-медицинской
реабилитации «Служба домашнего
визитирования»

*«... Воспитание детей – это такое ремесло,
Где нужно терять время, чтобы его выигрывать»
Ж.Ж.Руссо*

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Появление в семье ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. У таких детей очень высокая зависимость от семьи, родителей, взрослых. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка зачастую становится непосильной для семьи. Родители оказываются в психологически сложной ситуации: они испытывают стресс, чувство вины, отчаяния, опустошения и упадка сил. Нередко семья не справляется с эмоциональной нагрузкой, и это ведет зачастую к негативным последствиям – нарушения супружеских, детско-родительских отношений, часто не выдержав напряжения, семья распадается. В этом случае происходит еще большее увеличение тревоги, семья становится уязвимой и мало функциональной. Появляется необходимость оказания комплексной социально-психологической помощи.

В этой ситуации важно оказать психологическую поддержку родителей, индивидуальное сопровождение семей в сложных жизненных ситуациях через создание доброжелательной среды, вовлечение семей в коллективные формы взаимодействия (совместные творческие мероприятия, обмен опытом, специально организованные занятия).

Эффективной формой такого взаимодействия стала организация деятельности Группы поддержки. Началом для создания данной группы стала встреча с группой родителей, чьи дети посещают учреждение. Были обсуждены потребности и запросы родителей, их пожелания и интересы, формы взаимодействия. Итогом встречи с родителями стала разработка программы группы поддержки для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) «Помоги себе сам». Программа предполагает групповую работу с родителями под руководством психолога, направленную на получение поддержки и на преодоление психологических проблем, связанных с воспитанием ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Программа реализуется циклично, рассчитана на 6 месяцев с периодичностью занятий 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 3 академических часа.

Предоставление услуги осуществляется на основании обращения родителя ребенка с ОВЗ. По мере набора группы осуществляется работа.

При реализации программы взаимодействуем с учреждениями культуры, медицины, общественными организациями.

1.2. Целевая группа

Родители и (или) законные представители, воспитывающие ребенка-инвалида, ребенка с ограниченными возможностями здоровья, группа от 7 до 15 человек. Количество занятий: 12-15, средняя продолжительность одного занятия: 3 академических часа.

1.3. Цель программы

Организация групповой психологической помощи родителям ребенка с ОВЗ и создание условий для взаимоподдержки семей и нормализации их жизни.

1.4. Задачи программы

Организационные:

- организовать информирование получателей социальных услуг о предоставлении услуги группы поддержки;
- организовать набор и формирование целевой группы;

Исследовательские:

- исследовать ожидания участников группы.

Практические:

- способствовать приобретению родителям знания о возрастных особенностях детей, об особенностях конкретных нарушений развития, о способах установления конструктивных отношений с ребенком и другими членами семьи, другой информации по запросу участников группы.
- отработка практических навыков восстановления положительного эмоционального фона, навыков саморегуляции.
- способствовать улучшению эмоционального состояния родителей и отработка переживаний, связанных с рождением больного ребенка, в первую очередь чувства вины, стыда, агрессии.
- создавать в групповом пространстве атмосферы доверия и условий, позволяющих родителям делиться своими эмоциями, их сближения и объединения.

Аналитические:

- проанализировать эффективность работы группы (интервьюирование участников группы по итогам работы, анкетирование, самоконтроль качества предоставления услуги специалистами).

Заключительный:

- анализ реализации программы специалистами;
- осуществление специалистами учреждения непрерывной взаимоподдержки членов группы после реализации программы.

1.5. Формы работы

- индивидуальная (консультации и беседы);
 - наглядно-информационная (информационные проспекты для родителей, памятки, буклеты);
 - групповая (тренинговые занятия, групповое консультирование, анкетирование, совместный досуг).
- Групповая работа проводится двумя специалистами: основной ведущий - психолог и соведущий.

Включенные в программу занятия имеют следующую структуру:



1.6. Методы работы

- опрос;
- наблюдение;

- анкетирование.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Этапы и сроки реализации программы

Подготовительный. Включает:

- ✓ информирование получателей социальных услуг о наборе в группу (буклеты);
- ✓ размещение информации об услуге в местах, доступных для ее потенциальных получателей (объявления, стенды)
- ✓ формирование целевой группы;
- ✓ анкетирование участников группы;
- ✓ презентация программы участникам группы.
- ✓ отбор и подготовка ведущих группы.
- ✓ оборудование помещения и приобретение методических, информационных, расходных материалов.

Практический. Включает:

- ✓ установочное занятие (принятие правил работы в группе, обсуждение режимных моментов реализации программы);
- ✓ проведение групповых занятий;
- ✓ проведение консультаций специалистами учреждения по запросу участников группы.

Аналитический. Включает:

- ✓ проведение итогового занятия, рефлексия;
- ✓ анализ эффективности работы группы (интервьюирование участников группы по итогам работы, анкетирование, самоконтроль качества предоставления услуги специалистами).

Заключительный. Включает:

- ✓ анализ реализации программы специалистами;
- ✓ осуществление специалистами учреждения непрерывной взаимоподдержки членов группы после реализации программы.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 6 месяцев с периодичностью занятий 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 3 академических часа. Программа реализуется циклично. Предоставление услуги осуществляется на основании обращения родителя ребенка с ОВЗ. По мере набора группы осуществляется работа.

2.2. Направления деятельности и их содержание

№	Этап	Цель	Мероприятие	Продолжительность	Результат
1.	Подготовительный Сентябрь	Формирование целевой группы, исследование потребностей родителей в групповой работе, исследование и формирование мотивации для работы в группе; планирование работы в группе.	Информирование об услугах потенциальных получателей. Включает: подготовку и представление рекламы о деятельности группы (стендовые материалы и буклеты), встречи со специалистами, направляющими семьи для получения услуги.	6 часов (по 3 часа у каждого специалиста)	Потенциальные участники группы получили информацию о ее работе.
			Проведение беседы с родителями, желающими принять участие в занятиях. Изучение и последующее формирование мотивации у родителей для работы в группе. Предоставление дополнительной информации об услуге по запросу.	15 часов (1 час на одного получателя услуги)	Специалисты знают особенности мотивации родителей на групповую работу. Мотивация на работу в группе сформирована, родители готовы к посещению группы, знают, зачем им это надо, каких результатов они достигнут.
			Заполнение с получателями услуги анкеты - опросника, обобщение результатов анкетирования.	8 часов (по 4 часа у каждого специалиста)	Специалисты знают индивидуальную специфику проблем родителей. Основные темы занятий группы определены в зависимости от потребностей родителей
			Организация предоставления	2 часа	Организована услуга для детей, которая

			услуги для детей родителей-участников группы (например, группа кратковременно го пребывания), которая позволит родителям на время занятий оставить ребенка.		будет предоставляться в то же время, что услуга для родителей
			Разработка программы работы группы поддержки. Приобретение необходимого оборудования для работы группы.	2 часа	Подобраны оптимальные график и расписание занятий. Определена программа групповых занятий, помещение не менее 30 кв.м, стулья или кресла по количеству участников и ведущих, бумага, фломастеры, карандаши или мелки, доска и флитч-ап маркеры
2.	Практический октябрь-май	Оказание групповой психологической помощи и организация взаимоподдержки родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.	Знакомство и установление групповой коммуникации. Соотнесение проблем и потребностей всех участников. Диагностика эмоционального состояния участников. Формулирование правил группы и запросов участников.	6 часов (2занятия)	Принять групповые правила. Внесены коррективы в первоначальную программу занятий в соответствии с выявившимися проблемами и запросами участников. Определен график индивидуальных консультаций по результатам диагностики.

			Проработка негативных чувств и переживаний родителей, (раздражения, злости, гнева, вины, стыда, тревоги и др.).	15 часов (5 занятий)	Родители умеют распознавать и дифференцировать собственные чувства и их истинный объект, научились снижать их интенсивность, купировать острые чувства.
			Психологическая помощь в поиске средств для удовлетворения фрустрированных потребностей, поиск и определение ресурсов.	15 часов (5 занятий)	Обучение навыкам саморегуляции. Получили знания и навыки, необходимые им для конструктивного взаимодействия с ребенком и окружающими.
3.	Аналитический май	Анализ эффективности работы группы.	Проведение итогового занятия группы. Проведение индивидуального консультирования родителей по результатам участия в группе. Отсроченное интервьюирование родителей о результатах получения услуги (через 3-4 месяца после окончания занятий).	3 часа (1 занятие) 7,5 часов (30 минут на одного родителя)	Закрепили полученные знания и навыки и применяют их в общении с ребенком. Спланированы родительские встречи вне занятий группы. Родители получили индивидуальную поддержку в зависимости от проблем семьи. Актуализированы позитивные навыки и опыт, полученные родителями во время работы в группе

4.	Заключительный в течение всего периода	Осуществление непрерывной взаимоподдержки членов группы.	Неформальные встречи членов группы (при желании, родители могут приглашать на эти встречи и ведущих).		Совместный отдых, выходы на экскурсии, выезды на природу.
5.	Обеспечение качества оказания услуги в течение всего периода	Самоконтроль качества предоставления услуги.	Самооценивание специалистом своей работы. Подготовка случая к супервизии. Прохождение специалистами супервизии.	6 часов (2 часа в месяц, в течение 3 месяцев)	Осуществлен контроль качества оказания услуги. Получены рекомендации по преодолению профессиональных трудностей. Проведена профилактика профессионального выгорания. Специалисты владеют необходимыми навыками по преодолению профессиональных трудностей.

2.3. Тематический план реализации программы

Блок 1. Ориентация в проблематике и потребностях участников, диагностика эмоционального состояния участников, формулирование правил группы и запросов участников. Продолжительность – 6 часов (2 занятия)	
Тема занятия	Основное содержание
Занятие 1. Знакомство. Формулирование правил группы. Диагностика эмоционального состояния участников.	1. Знакомство с участниками. Упражнение «Имя – качество». 2. Краткая информация о работе группы. 3. Формулирование правил группы: работа в парах. 4. Упражнение для более глубокого знакомства . «Презентация» (работа в парах, при этом пары желательно поменять). В конце занятия участникам даются бланки диагностических опросников, которые они заполняют дома к следующему занятию. Можно использовать следующие методики: ☐ цветовой тест отношений, ☐ проективный рисунок «Я и мой ребенок»,

	☐ тест «Типовая семейная ситуация», ☐ тест для определения родительского отношения ОРО и другие.
Занятие 2. Углубленная ориентация в проблематике участников.	1. Упражнение «Ожидания и опасения» (работа в парах: участники рассказывают друг другу о своих ожиданиях и опасениях). Запись на доске, обобщение. 2. Упражнение «Негативные чувства» (прояснение того, какие негативные чувства в отношениях со своим ребенком чаще всего испытывают родители в повседневной жизни). 3. Групповой выбор приоритетных тем (на этом этапе у кого-либо из участников может актуализироваться острая проблема, требующая немедленной проработки). При этом ведущие озвучивают, что следующий блок занятий будет посвящен исследованию чувств, далее группа будет работать над поиском ресурсов для решения заявленных проблем. 4. Групповая работа над проблемой одного из участников. 5. Ведущие собирают у участников заполненные бланки психодиагностических методик и по их результатам определяют график индивидуальных консультаций по результатам диагностики.
Блок 2. Исследование негативных чувств и переживаний родителей. Продолжительность – 15 часов (5 занятий)	
Занятия 3-4. Исследование чувства гнева.	В течение 2-х занятий прорабатываются проблемы каждого участника, связанные с чувством гнева (в том числе, и на ребенка) по следующей схеме: ☐ перевод неосознаваемого чувства в область сознания, ☐ понимание истинных источников гнева, ☐ выработка приемлемых способов его выражения. Рекомендуется использовать технику проективного рисунка «Мой гнев».
Занятие 5. Исследование чувства вины.	Прорабатываются проблемы каждого участника, связанные с чувством вины в два этапа: 1. Работа в парах, рассказ о ситуации, которая вызвала чувство вины; презентация ситуации от лица напарника для членов группы. 2. Работа над чувством вины по следующей схеме: ☐ перевод категории «вина» в категорию «ошибки», ☐ поиск возможности исправления ошибки,

	☐ ритуал прощения; использовать технику «пустого стула».
Занятие 6. Исследование эмоций.	Упражнение «Пессимист-оптимист» для осознания ситуаций, которые вызывают эмоции грусти, апатии, уныния, безысходности.
Занятие 7. Исследование чувства страха	Упражнение «Хозяин страхов» (визуализация, рисунок, обсуждение).
Блок 3. Групповая психологическая помощь в поиске средств для удовлетворения фрустрированных потребностей, нахождение ресурсов	
Занятие 8-9. Стратегии совладания с трудными ситуациями.	Прорабатываются проблемы каждого участника с применением упражнения «Корабль на море» (визуализация, рисунок, упражнение).
Занятие 10. Безусловная любовь.	Работа строится в два этапа: 1. Сообщение ведущих о безусловной и «условной» любви. 2. Упражнение «Когда я был маленьким» (актуализация чувств внутреннего ребенка, понимание важности безусловности отношений).
Занятие 11. Язык «принятия».	Работа строится в два этапа: 1. Сообщение о языке «принятия» и языке «непринятия». 2. Упражнение «Скажи на языке принятия» (участники перефразируют высказывания, обращенные к ребенку, так, чтобы они выражали его принятие).
Занятие 12. «Я-высказывания».	Работа строится в два этапа: 1. Сообщение о Я-высказываниях. 2. Упражнение «Я-высказывания» (в парах, решение трудных ситуаций с помощью «Я-высказываний»).
Занятие 13. Обратная сторона похвалы.	Работа строится в три этапа: 1. Сообщение о современных взглядах психологов на похвалу. 2. Групповая дискуссия на тему: «Когда похвала приносит пользу, а когда вред». 3. Упражнение «Правильная похвала» (формулирование корректных высказываний).
Занятие 14. Способы разрешения конфликтов.	Работа строится в два этапа: 1. Сообщение о способах разрешения конфликтной ситуации. 2. Упражнение «Музей ключей» (поиск ресурсов для решения конфликтов).
Занятие 15. Проработка трудных ситуаций. Подведение итогов.	Организация работы всех участников группы по ☐ проведению мысленной «ревизии» своих «приобретений» на занятиях ☐ Проговариванию того, что было полезным и

	нашло применение в повседневной жизни, а что по-прежнему вызывает трудности ☐ Прорабатыванию участниками трудных ситуаций с ведущим и группой (по желанию участников). Участники проговаривают свои пожелания на будущее, планируют неформальные встречи группы
--	---

Могут организовываться занятия по темам, дополнительно заявленным родителями.

2.4. Ресурсы

2.4.1. Кадровые ресурсы

Должность	Сведения о сотрудниках, участвующих в реализации программы
Сотрудники бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями "Лучик"	
- психолог	2 штатные единицы/ 2 физических лица. Образование: высшее, психологическое. Стаж работы по специальности: не менее 3 лет. Опыт работы: с детьми с ОВЗ и/или их родителями, опыт ведения групповой психологической работы.

2.4.2. Материально-технические ресурсы

Требования к помещению:

- помещение для групповых занятий (по размерам и состоянию помещение должно отвечать требованиям санитарно-гигиенических норм и правил, правилам пожарной безопасности, безопасности труда);

- помещение для работы психолога и индивидуальных консультаций (по размерам и состоянию помещение должно отвечать требованиям санитарно-гигиенических норм и правил, правилам пожарной безопасности, безопасности труда);

Перечень инвентаря и оборудования: мягкие стулья или кресла, магнитная доска для демонстрационных материалов (плакатов), шкаф для хранения конфиденциальной информации (данные диагностики, сводные таблицы), музыкальный центр, видеоаппаратура, ноутбук, экран, стол, доступ к принтеру и копировальной технике.

Расходные материалы: канцелярские принадлежности (бумага, пишущие средства, папки, файлы, картридж).

2.4.3. Информационные ресурсы

Требования к информационному обеспечению: размещение информации об услуге на информационных стендах в учреждении и на официальном сайте учреждения; подготовка,

издание и распространение информационных буклетов об услуге 2 раза в год; сообщение на информационных стендах в учреждении и на официальном сайте учреждения о начале работы группы 2 раза в год; описание работы группы поддержки на официальном сайте учреждения 2 раза в год.

Документальное сопровождение: список участников группы, журнал учета посещаемости группы, стандарт услуги, программа проведения групповых занятий, расписание занятий, форма анкеты для родителей, аналитический отчет ведущих группы о результативности деятельности по услуге, журнал учета рабочего времени специалистов.

2.4.4. Методические ресурсы

Методическое обеспечение: «Стандарт услуги «Организация группы поддержки для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья»», Егорова М.О.; «Психологическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации», Калинина С.В.; «Современные технологии оказания консультативной помощи родителям, воспитывающим ребенка-инвалида: Методическое пособие.», Поташова И.И.; «Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. Методическое пособие.», Ткачева В.В.; «Клинические ролевые игры и психодрама.», Киппер Д.; «Тренинги решения семейных проблем.», Рейнуотер Дж..

2.5. Контроль и управление программы

Осуществление контроля выстраивается следующим образом:

- ✓ административный контроль: директор – заместитель директора – психолог.
- ✓ оценивание и самооценивание результатов специалистами.

2.6. Результаты

2.6.1. Ожидаемые результаты

Выполнение основных этапов и комплекса мероприятий в рамках программы способствует:

- построению перспективы на будущее, снижение тревоги за дальнейшую жизнь ребенка, улучшение межличностного взаимодействия и позитивной коммуникации в семейной системе и пространстве, окружающем семью;
- формированию навыков, позволяющих конструктивно решать проблемы во взаимоотношениях с другими членами семьи, представителями более широкого социума, разрешение проблем во взаимодействии с медицинским (педагогическим и др.) персоналом;
- нормализации эмоционального состояния родителей (других законных представителей) детей с ОВЗ.
- нахождению дополнительных ресурсов помощи для ребенка и семьи;
- снижению риска инвалидного стиля жизни семьи.
- формированию поддерживающих социальных связей родителей (других законных представителей) и семьи.

В зависимости от этого одни темы приобретают большее значение, другие - меньшее, подбираются наиболее приемлемые методы и упражнения для отреагирования эмоций и оказания ресурсной поддержки родителям.

2.6.2. Полученные результаты

На данном этапе программа находится на стадии реализации.

Промежуточные итоги:

- ✓ В рамках реализации программы прошли следующие мероприятия:
 - проведено 12 групповых занятий;
 - семейный праздник ко дню 2 апреля посвященный «Дню распространения информации для родителей»;
 - участие и в организации «Общественной ассоциации для родителей воспитывающих детей с ограниченными возможностями»;
 - семейные дни отдыха и совместного досуга.
- ✓ Результаты анкетирования участников группы:
 - 100% считают данную форму работы эффективной;
 - 80% владеют приемами и техникой снижения стресса;
 - 100% хотели бы обменяться опытом с другими родителями;
 - 80% испытывают трудности во взаимодействии с ребенком;
 - 100% потребность в знаниях о психологических, возрастных особенностях детей.
- ✓ Наблюдения специалистов, в процессе проведения занятий:
 - улучшение эмоционального состояния участников группы;
 - улучшение эмоциональных отношений в семье и с ребенком;
 - овладение навыками дифференциации и регуляции собственных чувств и эмоций, связанных с воспитанием ребенка, у участников группы;
 - расширение социальных связей (участие в организации общественной организации, проведение общего досуга, проведения праздника для детей).

2.6.3. Критерии оценивания эффективности

Критерии оценивания эффективности

№	Критерии оценки эффективности	Способы оценки эффективности	Инструменты оценки эффективности
1	Регулярность посещения родителями групповых занятий	Учет посещаемости	Ведение журнала посещаемости
2	Развитие позитивного взаимодействия родителей с детьми (в том числе отсутствие насилия)	1. Анкетирование родителей до начала группы и после ее окончания. 2. Супервизия.	1. Специально разработанные анкеты и психодиагностические методики, направленные на диагностику детско-родительских отношений (ОРО, PARY и другие). 2. Заключение супервизора.
3	Улучшение общего эмоционального состояния родителей до начала группы и после ее окончания.	1. Анкетирование 2. Рефлексивная беседа. 3. Супервизия. 4. Обращения родителей за индивидуальной психологической помощью.	Анкеты и психодиагностические методики, направленные на диагностику особенностей эмоционального состояния,

			уровня стресса и напряжения (цветовой тест отношений; проективный рисунок «Я и мой ребенок»; тест для измерения родительского напряжения The Caregiver Strain Questionnaire и другие). 2. Заключение супервизора.
4	1. Увеличение доли родителей, удовлетворенных услугой, отмечающих улучшение собственного эмоционального состояния. 2. Увеличение доли родителей, отмечающих улучшение эмоциональных отношений в семье и с ребенком. 3. Увеличение доли родителей, овладевших навыками дифференциации и регуляции собственных чувств и эмоций, связанных с воспитанием ребенка.	Анкетирование родителей	Специально разработанная анкета
5	Сохранение родителями связи вне группы	Отсроченное анкетирование родителей	Специально разработанная анкета
6	Более активное участие родителей в жизни общества	Отсроченное анкетирование родителей	Специально разработанная анкета
7	Способность оказывать поддержку другим родителям детей с ОВЗ	Отсроченное анкетирование родителей	Специально разработанная анкета

2.7.Список литературы

1. Айвазян Е.Б., Павлова А.В., Одиноква Г.Ю. Проблемы особой семьи // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2008. - № 2. – С.11-18.
2. Баенская Е.Р. Помощь в воспитании детей с особым эмоциональным развитием: 2-е изд. М.,2009.
2. Егорова М.О. Услуга «Организация группы поддержки для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья» . – М., 2013. – 112 с.
3. Калинина С.В. Психологическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации.- Великий Новгород, 2011. 59 с.

4. Мاستюкова Е.М., Московкина А.Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. М., 2003.
5. Поташова И.И., Худенко Е.Д., Кальянов И.В., Луданова Ю.Н., Современные технологии оказания консультативной помощи родителям, воспитывающим ребенка-инвалида: Метод. пособие. М., 2008.
6. Селигман М., Дарлинг Р. Обычные семьи, особые дети: Пер с англ.: 2-е изд. М., 2009.
7. Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. Методическое пособие., - М., 2007. 317 с.
8. Холостова Е.И. Социальная работа: теория и практика / Е. И. Холостова.- М.: ИНФРА-М, 2002.- 472 с.
9. Худенко Е.Д. Дедюхина Г.В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье / Е. Д. Худенко, Г. В. Дедюхина. - М.: ЮНИТИ, 2009. - 248 с.
10. Эйдемиллер Э. Г., Юстикий В. В. Психология и психотерапия семьи /. - СПб: Питер, 2002.

III. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Уважаемые родители!

Приглашаем вас принять участие в работе группы поддержки для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия будут проводить специалисты Реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик».

На занятиях вы сможете:

- ☐ Найти единомышленников и получить эмоциональную поддержку от ведущих и других участников.
- ☐ Научиться понимать и принимать чувства своего ребенка.
- ☐ Понять источники своих негативных эмоций и научиться уменьшать их влияние на вас и вашего ребенка, а также на других близких вам людей.
- ☐ Научиться способам налаживания конструктивного взаимодействия с ребенком.
- ☐ Получить психологическую помощь в трудных жизненных ситуациях.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 2 часа.

Во время занятий группы поддержки ваши дети имеют возможность посещать группу кратковременного пребывания, где смогут поиграть в игры и игрушки под присмотром опытного педагога.

Записаться в группу и получить более подробную информацию о ее работе можно по тел. 89088818883, 32-93-99.

Приложение 2

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Уважаемый участник группы

Вам
- опросник, которая
качественно учесть



поддержки!

предлагается анкета
поможет более
Ваши потребности

при составлении программы работы группы. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

Ф.И.О. _____

Ф.И. ребенка, его возраст _____

Испытываете ли Вы потребность в знаниях о том, как наладить конструктивные взаимоотношения с ребенком? _____

Насколько хорошо Вы знаете возрастные особенности своего ребенка? (Отметьте по 5-балльной шкале) 1 2 3 4 5

Всегда ли Вы понимаете чувства ребенка? _____

Всегда ли Вы можете понять собственные чувства? _____

Удается ли Вам контролировать свои чувства? _____

По Вашему мнению, что эффективнее в воспитании ребенка поощрение или наказание? _____

Испытываете ли Вы потребность в информации, как воспитать самостоятельность в ребенке? _____

Можете ли Вы справиться с детскими капризами? _____

Нуждаетесь ли Вы в информации о способах решения конфликтов с ребенком и другими людьми? _____

Испытываете ли Вы трудности при взаимодействии со специалистами (врачами, педагогами)? _____

Владеете ли вы какими-либо способами уменьшения стресса, если да, то какими? _____

Есть ли у вас потребность обсудить будущее ребенка? _____

_____, пожалуйста, темы, которые вам было бы интересно обсудить в ходе работы группы _____

СПАСИБО!

Приложение 3

РЕКОМЕНДАЦИИ (ПОРЯДОК) ПО ПРОВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С РОДИТЕЛЯМИ

1. Знакомство родителей и специалистов. Специалисты строят знакомство так, чтобы уже в первые минуты беседы родители чувствовали себя безопасно и доверяли ведущим.

2. Знакомство с особенностями семьи. Специалисты беседуют с родителями о том, какого возраста ребенок, какие он имеет ограничения по здоровью, кто еще живет в семье, кто обеспечивает основной уход за ребенком, как состояние ребенка влияет на порядок жизни в семье, какие трудности испытывают родители в воспитании и уходе.

3. Мотивы обращения. Специалисты выясняют, каким образом родители узнали о группе поддержки (сами увидели объявление или кто-то посоветовал); действительно ли испытывают потребность в работе в группе или просто являются «добросовестными исполнителями» назначений специалистов («врач сказал, что нам это надо, вот мы и пришли»), как представляют себе работу группы.

4. Информирование родителей. Специалисты предоставляют родителям более подробную информацию о работе группы поддержки. Здесь важно ответить на все вопросы, которые возникают у родителей.

5. Прояснение ожиданий родителей и выявление острых проблем. На этапе выяснения проблем может быть выявлена острая ситуация, которая требует немедленной помощи. На этом этапе также важно выяснить, какие еще психологические потребности есть у родителей, и определить, какие из них может решить работа в группе. Важно дать понять потенциальным участникам, что часто групповая психологическая работа над решением проблем оказывается более эффективной, чем индивидуальная. Таким образом, ведущие способствуют формированию и развитию мотивации на участие родителей в группе.

6. Окончание беседы. Ведущие интересуются у родителей, определились ли они с тем, будут ли посещать группу. Если да, то им предлагается анкета - опросник, которая помогает ведущим уточнить потребности родителей и, тем самым, определиться с предварительной тематикой занятий. Каждый родитель получает бланк анкеты и заполняет ее индивидуально. Если родители не согласны посещать группу, то важно предоставить им возможность получить индивидуальную психологическую помощь. Ни в коем случае не следует навязывать родителям участие в получении услуги, уговаривать их. Ответственность за решение посещать группу должна лежать только на родителях.

7. Прощание. Важно правильно закончить встречу, поблагодарить родителей за то, что они пришли, выразить свое удовольствие от общения с ними и надежду на следующую встречу.

Приложение 4

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие №1.

Цель: ориентация в проблематике и потребностях участников, диагностика эмоционального состояния участников, формулирование правил группы и запросов участников.

1. Знакомство с участниками. Упражнение «Имя – качество».
2. Краткая информация о работе группы.
3. Формулирование правил группы: работа в парах.
4. Упражнение для более глубокого знакомства. «Презентация» (работа в парах, при этом пары желательно поменять).

В конце занятия участникам даются бланки диагностических опросников, которые они заполняют дома к следующему занятию.

Можно использовать следующие методики:

- ☐ цветовой тест отношений;
- ☐ проективный рисунок «Я и мой ребенок»;
- ☐ тест «Типовая семейная ситуация»;
- ☐ тест для определения родительского отношения ОРО и другие.

Знакомство с участниками:

упражнение «Здравствуй друг»,
упражнение «Имя – качество».

Краткая информация о работе группы:

режим работы группы;

упражнение «Ожидания и опасения».

Участникам предлагается сформулировать свои ожидания от участия в группе поддержки и опасения, которые они должны записать. Далее каждый участник озвучивает их для группы, а ведущий фиксирует все ожидания и опасения на доске. В итоге получается обобщенный список ожиданий и опасений участников.

Формулирование правил группы (работа в парах):

Упражнение «Выработка правил»

Участникам предлагается разбиться на пары и подумать над тем, какие правила могли бы регулировать работу группы. Далее все правила, выработанные участниками, записываются на доске и в совместном обсуждении корректируются, принимаются или нет. В качестве примера можно привести следующие правила, которые предлагались участниками:

правило «стоп»: участники в любой момент могут отказаться от активности в группе;

правило безоценочного отношения (недопустимость неконструктивной критики, оценка действий и поведения, а не личности);

правило активного участия: только при условии включения в групповую активность возможно удовлетворение потребностей участников;

правило конфиденциальности: все, что происходит в группе, не может обсуждаться за ее пределами.

По ходу занятий возможны дополнения к разработанным правилам.

Это упражнение также помогает прояснить отношение участников к предстоящему тренингу, повысить мотивацию на участие. Работа в парах помогает участникам лучше познакомиться и снимает эмоциональные барьеры.

Упражнение для более глубокого знакомства «Презентация» (работа в парах, при этом пары желательно поменять) - «Рассказ о себе».

В течение 5 минут каждый рассказывает о себе своему партнеру, который внимательно слушает и запоминает. Участникам дается задание: представить своего собеседника группе от первого лица. Группа может задать представляющему 3 вопроса. Представляемый выслушивает представление и затем сообщает о совпадениях и расхождениях.

Упражнение способствует более глубокому знакомству участников, снятию эмоциональных барьеров, более глубокому прояснению имеющихся проблем.

Заключительная часть, когда участники говорят о том, что полезного и важного было для них на занятии, что не понравилось, высказывают свои пожелания на будущее.

Домашнее задание для родителей:

В конце занятия участникам даются бланки диагностических опросников, которые они заполняют дома к следующему занятию:

☐ проективный рисунок «Я и мой ребенок»;

☐ заполнить анкету.

Дополнительное задание: просмотр фильма «Алешкина мама».

Материалы: доска, ватманы, маркеры, ручки, карандаши, листочки, стулья.

Занятие №2.

Цель: углубленная ориентация в проблематике участников.

Работа по проблеме одного из участников: «Как справляться с эмоциями, когда ребенок кричит».

Круг чувств

Участники делятся, с какими чувствами, мыслями, переживаниями они пришли.

Разминка:

игра «Автомойка»,
прояснение темы. «Негативные чувства».

На прошлой недели была заявлена тема: «Как справляться с эмоциями, когда кричит ребенок». Но в начале, мне бы хотелось, чтобы вы прояснили для себя о негативных чувствах.

Участникам дается следующая инструкция: «В жизни есть место не только светлым, радостным чувствам, но и чувствам не очень приятным. Эти негативные чувства, в отличие от приятных, положительных, требуют внутренней работы, которая может помочь человеку снизить их интенсивность. Подумайте несколько минут над тем, какие негативные чувства в отношениях со своим ребенком чаще всего вам приходится испытывать в повседневной жизни, и над которыми вы хотели бы поработать в группе. Запишите их». Далее ведущий на доске фиксирует чувства, которые перечисляют родители. Родители выделяют следующие чувства:

гнев (и опасение «выплеснуть» его на ребенка);
злость;
раздражение;
обида;
грусть;
уныние;
апатия;
безразличие;
жалость к ребенку;
чувство вины;
тревога о будущем ребенка; тревога, возникающая при расставании с ребенком;
страхи, касающиеся ребенка (страх оставить одного или с кем-то);
недоверие к близким, окружающим.

После того, как ведущий запишет на доске все чувства, перечисленные родителями, в совместном обсуждении выбирается чувство, с которым родители хотели бы поработать в первую очередь.

Работа в парах с чувством «злость» (в разных ее проявлениях, включая раздражение и гнев). Участникам дается задание: обсудить с партнером следующие вопросы (вопросы записываются на доске):

- В каких ситуациях вы испытываете гнев?
- Что этому предшествует? В каком окружении это происходит?
- На кого вы гневаетесь чаще всего? Если на ребенка, то за что?
- Что с вами происходит после этого?

Далее участники обсуждают особенности своего гнева в групповом режиме.

«Гнев в виде животного», релаксационное упражнение «Лодка»

«Сядьте удобно. Опустите плечи, вслушайтесь в спокойную музыку, выдохните напряжение, расслабьтесь, можете закрыть глаза и постарайтесь мысленно представить какой-нибудь водоем. Решите сами, что это будет – красивое и спокойное озеро, озорная и быстрая речка или бескрайнее и опасное море. Мысленно выберите судно, на котором отправитесь в путешествие: лодка, парусник, яхта, катер, теплоход или плот. Итак, Вы – в плавании. Перед Вами красивые водные пейзажи. Вам легко и свободно, чувствуете Вы себя так

замечательно, что хотите разделить эти приятные минуты со своими близкими. Представьте своих близких рядом с собой в одной лодке. Вам хорошо вместе везде, где бы Вы ни находились. Река или озеро, по которым Вы плывете, - это Ваша совместная жизнь. Вы вместе в одной лодке, помогаете и поддерживаете друг друга, поэтому Ваша семейная лодка удачно проходит и бурю, и шторм. Возьмите друг друга за руки и своим прикосновением поддержите друг друга. Запомните это прикосновение-поддержку и этот взгляд-поддержку, и как можно чаще дарите их своим близким.

На фоне расслабления участникам дается следующая инструкция: «Представьте свой гнев в виде животного. Рассмотрите его внимательно, попробуйте рассмотреть все детали. Где это животное находится, что его окружает. Представьте себя на этой картинке. Где вы находитесь по отношению к животному? Есть ли еще в этой картинке кто-то, кроме вас? Кто это (рассмотрите). Где он находится по отношению к животному? Как они взаимодействуют? Посмотрите, какие у вашего животного размеры, повадки. На кого похоже ваше животное? Нарисуйте то, что вы увидели».

Когда все участники закончат рисование, проводится групповое обсуждение задания. Участники по очереди представляют свои рисунки группе и рассказывают о своем опыте, полученном при выполнении задания. В обсуждении часто выясняется, что гнев участников часто бывает направлен не только на ребенка, но и на других людей из их окружения и, чаще всего, перед ними встает проблема выражения своего гнева по адресу.

Далее ведущий предлагает следующий вопрос для обсуждения: «Что мешает вам выразить свой гнев по адресу?». Данное упражнение помогает участникам прояснить для себя, кто (или что) является истинной причиной их гнева, особенности своего поведения и реагирования в ситуации, когда возникает чувство гнева. Участники имеют возможность осознать барьеры, которые мешают им выражать гнев по адресу.

В конце занятия участникам дается задание «наблюдать» за своим животным в течение недели, до следующей встречи.

Завершающий круг

Что берете из нашей встречи. Есть ли что-то, что еще бы хотелось сказать, не нести домой.

Занятие №3.

Цель: приобретение родителями знаний о возрастных особенностях детей, об особенностях конкретных нарушений развития, о способах установления конструктивных отношений с ребенком и другими членами семьи.

Разминка «Зоопарк»

Каждый участник называет любого животного. Первый участник, называя 2 раза свое животное, хлопает в ладоши, затем называя любого животного 2 раза, хлопает по коленям. Тот, чье животное назвали, делает то же самое. Если кто-то ошибся, то называет те же звуки, которые издает это животное.

Эмоциональный круг

Участники делятся своими «наблюдениями» как проживало их животное в течение недели.

«Выражение гнева»

Ведущий ставит в центр круга пустой стул и кладет на него подушку. Предлагает одному из участников проделать работу по выражению своего гнева. Инструкция участнику: «Попробуйте выразить свой гнев словами, действиями,

жестами». По мере выполнения задания ведущий может дополнять задание: «Что сейчас с вами происходит? Опишите свои чувства. А теперь, когда вы выразили свой гнев, скажите своему объекту, что же на самом деле вы от него хотели».

После данного упражнения обязательно групповое обсуждение. Ведущий обращается к группе: «Вы сейчас присутствовали при том, как участник выражал свой гнев. Что с вами происходило в это время? Возможно, у вас «всплыли» какие-то свои переживания. Опишите их».

Данное упражнение помогает участникам свободно выразить свой гнев, перевести в область сознания подавленные чувства.

«Гнев в виде природного явления»

На фоне расслабления участникам дается инструкция представить свой гнев в виде природного явления и нарисовать его. Показывая рисунок группе, каждый участник рассказывает о том, что нарисовано, дает голос своему природному явлению, выражает движением свое состояние. Часто участники могут представлять свой гнев в виде вулкана или ливня, или урагана. Ведущий может задать участникам следующие вопросы:

- На что это похоже в твоей жизни?
- Где ты себя чувствуешь подобным образом?
- В какой ситуации у тебя возникает похожее желание?

В обсуждении этого упражнения часто выясняется, что природное явление проявляет себя не в полной мере. Это позволяет предположить, что гнев часто подавляется и не находит выхода. Ведущий может задавать участникам вопросы, проясняющие, подавляется ли гнев, в каких ситуациях, что мешает проявиться гневу, что будет, если проявить гнев:

- Как вам кажется, если это остается внутри вас, то как это влияет на вас?
- Если удастся выразить свой гнев, то куда он бывает направлен? (На ребенка? На взрослых?).

Данное упражнение также способствует более полному осознанию особенностей своих негативных чувств.

«Оптимист-пессимист»

Участникам зачитывается притча.

«Два друга после долгого путешествия увидели стакан, в котором было воды наполовину. Один сказал: «Стакан наполовину пуст!» - и почувствовал себя несчастным и обделенным. Другой воскликнул: «Стакан наполовину полон!» - и почувствовал себя радостным и богатым». Это пример того, как наше восприятие ситуации создает наши переживания.

Участникам задается вопрос: «Вспомните, как вы реагировали на значимые для себя ситуации: рождение ребенка, связанные с ребенком и другими близкими события. Как вам кажется, вы чаще всего в своей жизни реагируете как первый человек или как второй? Оптимист вы или пессимист? Что делает вас оптимистом, что – пессимистом?». Далее участники разбиваются на пары и обсуждают свои реакции на события.

В групповом обсуждении каждый участник рассказывает о своем собеседнике, который внимательно слушает и может в конце представления внести коррективы.

Задача ведущего на этапе группового обсуждения уточнять у участников следующие моменты:

- Если удастся большинство событий жизни переживать в позитивном ключе, то как?
- Если реагирование на события чаще негативное, то как человек организует себе негативные переживания?

Данное упражнение помогает участникам исследовать и обсуждать чувства, о которых очень сложно говорить в обычной беседе. Так, в частности, родители могут выйти на разговор о нарушениях ребенка и переживаниях, которые сопутствовали установлению нарушений, о повседневных трудностях жизни с малышом с нарушениями развития.

Домашнее задание (материал для прочтения).

Заметки о воспитании сына

В семье растет сын. Как вырастить из него настоящего мужчину? Как найти правильный метод воспитания? Вопросы актуальные во все времена. Ребенок с детства впитывает в себя то, что говорят и как ведут себя родители. В дальнейшем модель поведения в семье станет для ребенка основой и заложит фундамент его собственного восприятия мира и отношения к людям. Значит, родителям нужно начинать с себя: анализировать свои поступки и слова, и в дальнейшем поступать так, чтобы стать достойным примером для подражания своим детям.

Материнская любовь: страхи и ошибки.

Материнская любовь к своему чаду глубока и безгранична. Но, как часто бывает, именно такая «слепая любовь» приводит к непоправимым ошибкам в воспитании. «Заботливая» мать старается оградить своего сына от любых трудностей и всякой работы, чрезмерно сюсюкает и жалеет, ничего не требует и все позволяет. Ребенок растет в обстановке вседозволенности и постоянной опеки, что в дальнейшем может отразиться на характере мальчика и восприятии им окружающего мира. Мать своим отношением рискует вырастить из сына безвольного эгоиста, избаловать его, развить в нем лень и безнаказанность. Беспокойство матери о своем ребенке вполне естественно, безусловно, детей нужно оберегать, но, главное, чтобы такая забота имела свои «разумные пределы».

Несколько советов мамам:

необходимо с раннего детства развивать в мальчике самостоятельность: самому складывать игрушки, заправлять постель, выполнять посильные поручения;

не стоит сверх меры оберегать и лелеять ребенка, «хвататься за сердце» если он упал, поцарапался или прошелся по луже. Пусть он развивает в себе смелость и стойкость;

чаще говорите сыну, какой он смелый, отважный, мужественный, настоящий защитник;

обязательно хвалите, если он что-то пытается сделать сам;

не ругайте за сломанные игрушки – ребенок изучает и познает мир;

матерям ни в коем случае нельзя в присутствии ребенка плохо высказываться о мужчинах.

В какой-то мере, отцам легче воспитывать сыновей, чем матерям. Они лучше понимают мотивы поведения и поступков мальчиков, спокойнее относятся к падениям и ушибам. Сыновья тянутся к отцам, с малолетства копируя их поступки, манеру вести себя, отношение к женщинам.



Несколько советов папам:

- ✓ папе нельзя стыдить сына за слезы и страх. Ребенок нуждается в любви, доверии и поддержке, постоянное осуждение за слабости не метод воспитания мужественности;
- ✓ отец с малых лет должен учить сына с уважением относиться к женщинам: уступить место, помочь маме поднять упавший предмет, открыть перед ней дверь;
- ✓ не стоит забывать о том, что с раннего возраста парня необходимо приобщать к мужским профессиям. Пусть сын помогает отцу что-то чинить, ремонтировать, мастерить, работать с деревом;
- ✓ не применяйте физические наказания, не говорите на языке силы. Лучше будьте для своего ребенка союзником, старайтесь мирно направить его и указать на ошибки;
- ✓ ни в коем случае не позволяйте себе унижительных реплик и высказываний в адрес ребенка. Не оскорбляйте и не смейтесь над ним, иначе самооценка мальчика может сильно упасть. Уважайте в нем личность, беседуйте, как со взрослым человеком;
- ✓ если сын хочет оказать кому-то помощь, кого-то выручить или просто уделить внимание не запрещайте и не отговаривайте это делать. Уметь подставить плечо в трудную минуту – одно из главных мужских качеств.

Приучение к труду

Мальчиков с детства необходимо стараться приобщать к труду. Начиная с двухлетнего возраста, можно приучать ребенка собирать свои игрушки, помогая ему, раскладывать их по местам. Зачастую, уже трехлетние малыши хотят все делать самостоятельно: одеться, помыть посуду, что-то отремонтировать, застелить свою кровать. Родителям необходимо поощрять любое стремление сына им помочь.

К сожалению, многие родители предпочитают все делать сами, потому что у них недостает терпения ждать, когда ребенок справится сам или по причине того, что они боятся, что малыш может что-то разбить или поломать. Это большая ошибка в воспитании. Советую набраться терпения и выдержки, помогать и направлять ребенка, благодарить его за любую оказанную помощь.

Важно с раннего детства приучать ребенка к порядку, пусть учится складывать свои вещи, класть игрушки на место, убирать в своей комнате. Обязательно хвалите ребенка за проделанную работу.

Не стоит заставлять выполнять что-то силой или криком, тогда у ребенка вообще может пропасть желание что-либо делать. Также нужно быть осторожнее с поощрениями за работу, в этом случае без конфет и подарков он ничего не захочет делать.

Мальчиков обязательно нужно приобщать к мужской работе. Пусть вместе с папой что-то мастерит, чинит, пилит, строгают. Начинать нужно с самого простого, например, отремонтировать с отцом поломанную игрушку. Позже, по мере взросления, давать мальчику более сложные задания: починить бытовые приборы, технику, предметы мебели. Если сын проявляет интерес к так называемой «женской работе»: приготовить еду, постирать, вымыть пол, не нужно ни в коем случае препятствовать, а, наоборот, всячески поощрять.

Нельзя забывать и о физическом развитии мальчика. С малышами можно разучивать несложные упражнения и приучать делать зарядку по утрам. Ребятам постарше неплохо было бы определить с какую-нибудь спортивную секцию, в

зависимости от наклонностей и интересов. Мальчики должны учиться не бояться, уметь защищать себя и более слабых.

Одинокая мать. На что стоит обратить внимание

Одинокая мать – довольно распространенное явление в современном мире. Мама, воспитывающая мальчиков без отца, часто задаются вопросом: «А смогу ли я правильно воспитать сына?». Конечно, нельзя однозначно говорить о том, что одинокая мать не сможет вырастить настоящего мужчину и полноценного члена общества. Но все же, воспитательный процесс мальчика, при отсутствии отца, требует от матери особого подхода и внимания.

Несколько рекомендаций одиноким мамам:

- ✓ по возможности, не лишайте своего сына мужского общества. Пусть он общается с дедушкой, братом или другими родственниками или знакомыми мужского пола, у мальчика должен формироваться мужской тип мышления и поведения;
- ✓ не высказывайтесь негативно о родном отце ребенка и о других мужчинах;
- ✓ с детства старайтесь приобщить сына к мужским видам спорта;
- ✓ не окружайте сына гиперопекой и не будьте слишком строги, станьте ребенку другом;
- ✓ по мере взросления учите самостоятельности, порядку и ответственности за свои поступки, учите помогать вам по дому и выполнять посильные обязанности;
- ✓ не бойтесь проявлять слабость и попросить о помощи, воспитывайте в духе уважения к девочкам и женщинам;
- ✓ акцентируйте внимание мальчика на поведении положительных героев в литературе и фильмах, обсуждайте плохие и хорошие поступки героев произведения;
- ✓ обсуждайте что-то вместе, советуйтесь, пусть сын учится сам принимать решения и чувствовать себя хоть маленькой, но личностью;
- ✓ благодарите его за участие в каком-то деле, ребенок должен ощущать, насколько для вас важна его помощь;
- ✓ присмотритесь, к чему сын имеет склонности, развивайте таланты и способности ребенка;
- ✓ когда мальчик подрастет, не ущемляйте его права выбора, направляйте, но не навязывайте свое мнение;
- ✓ пусть в вашем доме царит атмосфера доверия, любви, взаимного уважения и искренней дружбы, и тогда ничто не помешает вам воспитать цельную личность и настоящего мужчину.

Занятие № 4-5.

Цель: приобретение участниками группы знаний об образовательных потребностях детей с ограниченными возможностями здоровья.

«Где и как будет учиться мой ребенок?»

Часть 1. Отработка страхов и построение позитивной позиции посредством гештальт - терапии

Родителям можно посмотреть на эту ситуацию с другой стороны: возможность пересмотреть свою жизнь, свои ценности и перспективы, собрать всю свою силу, волю и полюбить ребенка таким, какой он есть; жить вместе с

ним, дарить ребенку тепло, заботу и внимание, радоваться жизни и помогать другим мамам и папам с такими же проблемами обрести душевное равновесие.

Для того, чтобы легче воспринимать существующую проблему, либо по-иному взглянуть на нее Вам в помощь прилагается древняя притча.

« Мудрая притча о Будде. Горчичное зерно.

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелёгкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, однако только в том случае, если она принесёт ему горчичное зерно из того дома, в котором никогда не знали горя. Ободрённая его словами женщина начала поиски такого дома, а Будда отправился своим путём.

Много позже он встретился её опять — женщина полоскала в реке бельё и весело напевала. Будда подошёл к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной? На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет ещё попозже, а пока ей необходимо помочь постирать бельё людям, у которых горе еще тяжелее её собственного».

Родители должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением ребёнка с ОВЗ, она продолжается, и надо жить дальше, воспитывать ребёнка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю ненужную жалость.

Следует научиться воспринимать ребенка с ограниченными возможностями, как ребенка со скрытыми возможностями.

Психологи рекомендуют в трудных жизненных ситуациях, как минимум, всегда есть три варианта:

1. Оставить все как есть или что-то изменить.
2. Изменить свое поведение, привычки, взгляды, установки или изменить обстоятельства, в которых возникла проблема.

3. Если нельзя изменить обстоятельства, то можно изменить отношение к обстоятельствам, то есть принять их:

- ☐ как необходимую данность;
- ☐ как урок, который необходимо пройти;
- ☐ как катализатор внутриличностных ресурсов и возможностей;
- ☐ как нечто позитивное, которое содержится в том, что пока воспринимается как негатив.

Рекомендации родителям, имеющим детей с ограниченными возможностями здоровья:

1. Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
3. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя “жертвой”, отказываясь от своей личной жизни.
4. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
5. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.
6. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.
7. Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.
8. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
9. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.

10. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
 11. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
 12. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
 13. Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
 14. Не изводите себя упреками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты!
 15. Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребенком о ней.
- И всегда помните о том, что рано или поздно Ваши усилия, стойкое терпение и непомерный труд в воспитании ребенка с ОВЗ будут обязательно вознаграждены!

Часть 2. Особые образовательные потребности детей с аутистическими расстройствами

Таким образом, учитывая все особенности развития детей с РАС можно выделить их особые образовательные потребности (с учетом рекомендаций указанных в Проекте Специального Федерального Государственного стандарта для детей с нарушениями развития аутистического спектра).

Особые образовательные потребности детей с аутизмом включают общие, свойственные всем детям с ОВЗ и специфические:

- ✓ в периоде индивидуализированной «подготовки» к школьному обучению;
- ✓ в наличии хотя бы минимального опыта фронтального обучения;
- ✓ в индивидуально дозированном введении в ситуацию обучения в группе детей;
- ✓ в сопровождении тьютора при наличии поведенческих нарушений;
- ✓ в специальной работе педагога по установлению и развитию эмоционального контакта с ребенком, позволяющего оказать ему помощь в осмыслении происходящего;
- ✓ в создании условий обучения, обеспечивающих сенсорный и эмоциональный комфорт ребенка;
- ✓ в дозировании введения в его жизнь новизны и трудностей;
- ✓ в дозировании учебной нагрузки с учетом темпа и работоспособности;
- ✓ в особенно четкой и упорядоченной временно – пространственной структуре образовательной среды, поддерживающей учебную деятельность ребенка;
- ✓ в специальной отработке форм адекватного учебного поведения ребенка, навыков коммуникации и взаимодействия с учителем;
- ✓ в организации обучения с учетом специфики освоения навыков и усвоения информации при аутистических расстройствах;
- ✓ в постоянной помощи ребенку на уроке в осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающем их механического использования для аутостимуляции;
- ✓ в проведении индивидуальных и групповых занятий с психологом, а при необходимости с дефектологом и логопедом;
- ✓ в организации занятий, способствующих формированию представлений об окружающем, отработке средств коммуникации социально - бытовых навыков;

- ✓ в индивидуализации программы обучения, в том числе для использования в социальном развитии ребенка существующих у него избирательных способностей (в составлении индивидуальной образовательной программы по разным предметным областям);
- ✓ в индивидуализированной оценке достижений ребенка с учетом его особенностей;
- ✓ в психологическом сопровождении, оптимизирующем взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- ✓ в психологическом сопровождении, отлаживающем взаимодействие семьи и образовательного учреждения;
- ✓ в индивидуально дозированном и постепенном расширении образовательного пространства ребенка за пределы образовательного учреждения.

Занятие № 6.

Цель: улучшение эмоционального состояния участников группы, способность родителей к конструктивному взаимодействию с ребенком и социумом в целом.

Приветствие. Разминка

Я предлагаю вам поприветствовать друг друга, проявить творческую смекалку, каким либо неординарным образом: пение песни, чтение стихов, реверанс или другое.

Игра «Спина к спине»

Участники садятся на ковер, соприкасаясь спинами.

Установка: передать партнеру душевное тепло и поддержку через телесный контакт.

Обсуждение: передаваемые и получаемые чувства сверяются партнерами.

Зарядка «Именно сегодня»

Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

Упражнение на развитие самоутверждения и повышения самооценки с использованием техник гештальт-терапии

Сегодня мы будем играть в игру, которая называется «Диалог между сторонами моего Я», в которой раскрываются положительные и отрицательные качества каждого из участников. В каждом человеке существует как бы два противоположных начала. Смысл игры заключается в том, что бы уравновесить их. Чаще всего человек испытывает проблемы от того, что не может разумно объединить эти два начала – преобладает то одно, то другое. Давайте попробуем их объединить. Вот перед вами два стула. Левый стул служит для того, чтобы на нем изображать те качества, которые помогают в преодолении проблем. Правый – те, которые вам мешают.

Заключительный этап - рефлексия.

Занятие № 7.

Цель: улучшение эмоционального состояния участников группы, способность родителей к конструктивному взаимодействию с ребенком и социумом в целом.

Приветствие психолога (настрой на внутреннюю психологическую работу): отключитесь от всех проблем, оставьте их за дверью. Внутренне улыбнитесь сначала себе, а затем всем присутствующим. Молодцы! Я вновь рада видеть вас, ваши глаза и улыбки!

Разминка

Зарядка позитивного мышления «ИМЕННО СЕГОДНЯ»

Проговорим для себя ободряющие слова и будем повторять их каждый день.

✓ **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

✓ **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я уделю внимание своему общему развитию, займусь полезным делом, не буду лениться и заставлю работать свой ум.

✓ **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я буду жить проблемами нынешнего дня. Я не стану стремиться сразу решить проблему здоровья моего ребенка, бояться жизни и собственного счастья. Я буду верить, что те, кого я люблю, любят меня и верят мне.

Основная часть

Тематические опросники «Точка опоры в жизни», «Каково мое отношение к моему ребенку».

Цель: помочь вербализовать и структурировать позиции участников группы, способствовать осознанию ими своих проблем.

Мы продолжаем большую и серьезную работу над собой. У каждого из нас есть те или иные достоинства, которые помогают нам в жизни, а также недостатки, которые мешают. Давайте обозначим их и определим у себя наличие таковых, ответив на вопросы.

Затем психолог раздает участникам группы заготовленные бланки опросника, на заполнение которых отводится не более 5–7 минут. Полученные результаты обсуждаются. Тот, кто не желает оглашать свою позицию, может пометить ее галочкой или крестиком — психолог не станет зачитывать и обсуждать ее. Однако ему следует обратить на эти позиции особое внимание, так как они как раз и отображают основные трудности участников занятия. Выявленные проблемы следует отработать позже с помощью других коррекционных техник.

Арт-терапия. Рисование на тему «Мой ребенок: каким я представляла его до рождения и какой он сейчас».

Вспомните ощущение, с которым вы ожидали вашего ребенка. Изобразите его красками. Не бойтесь несовершенства своей художественной техники, для вас главное — совершенствование ощущений и чувств.

Каким вы видите своего ребенка теперь? Не нужно стремиться передать в рисунке все проблемы, которые в вашем сознании связаны с ним. Каким бы он ни был, он все равно ВАШ РЕБЕНОК, который нуждается в вашей любви и заботе. А эти чувства во все времена прекрасны. Желаю вам успехов на этом пути!

Обсуждение рассказа-размышления «Соломинка»

Психокоррекционный эффект от работы с родителями достигается с помощью специально написанных рассказов (методика В.В. Ткачевой) — литературной обработки житейских историй матерей больных детей. Помимо типичных для мам ситуаций и обобщенного опыта в них представлены и новые философские и мировоззренческие установки, способствующие реконструкции жизненного стереотипа каждой из участников.

Форма рассказа позволяет обсуждать от третьего лица особо значимые для группы жизненные ситуации, что и является ведущим механизмом коррекционного воздействия.

Есть два типа рассказов: **рассказ-образец** (повествует о продуктивных формах взаимоотношений внутри семьи и с ребенком) и **проблемный рассказ**, где нет готовых советов, и выход из сложной ситуации находят члены группы. К этой группе рассказов относится и **рассказ-размышление «Соломинка»**.

Вопрос первый: Может ли быть счастлива женщина, которая родила неполноценного ребенка (инвалида)?

— Какая я несчастная, — хотя бы раз в жизни думала каждая из таких женщин.

— Почему это случилось именно со мной? Почему я и мой ребенок должны страдать?

Как много подобных «почему?» и «за что?»! Это очень трудные вопросы, на которые никто не ответит...

Итак, ответа нет. Что же дальше? Как жить с червоточиной в душе, сердце, сознании? Как дальше строить свою жизнь? На чем?

История человечества показывает, что в мире нет ничего более прекрасного и более человеческого, чем материнская, родительская любовь. И боль, и страдание меньше любви. Они ее части, так как в процессе страдания за свое чадо каждая мать познает себя: насколько она любит его и насколько любима им. Значит, скажете вы, счастье в любви, но... И вот тут возникает следующий вопрос.

Вопрос второй: Но как же любить его такого? Как любить ребенка с обезображенным внешним обликом, без членораздельной речи, иногда полностью обездвиженного или передвигающегося на исковерканных конечностях? Как он, лишенный радости воспринимать всю гамму красок и звуков окружающего мира, увидит теплоту моих глаз и услышит нежность моего голоса? Как он, лишенный возможности понимать смысл происходящего, узнает, что я люблю его? Нет ответа...

Вопрос третий: Как могла я, молодая (а может, и не очень молодая), здоровая и красивая, полная сил и энергии, родить ТАКОГО ребенка? Как? Как Я могла? На этот вопрос также нет ответа.

Подобные мысли глубоко ранят сердце матери больного ребенка. Что же спасает ее от таких мыслей? На этот вопрос также трудно дать ответ. Кто или что может избавить от страданий? Кто из больного, изувеченного ребенка может сделать здорового? Нет ответа.

А ведь с ребенком, которого родила, нужно как-то жить, причем долго, всю свою и его жизнь. Неужели же все время страдать? Страдать из-за него? Или все-таки ИЗ-ЗА СЕБЯ? Из-за собственного неприятия его таким, какой он есть?

Неужели ОН не приносит радости? Или МНЕ нужна только та радость, которая принимается и разрешается всеми?

Если думать так, то на вопрос о том, может ли неполноценный ребенок приносить матери радость, нужно дать только отрицательный ответ. Но как ни удивительно, особенность нашего мира заключается в том, что и ТАКОЙ ребенок может приносить радость. Да-да, именно такой. И радость эта заключается в том, что он просто есть у вас, что он существует.

Каждая из таких матерей может сказать себе: «Это МОЙ ребенок. У меня нет другого такого. И никакой другой ребенок не может занять его место».

Материнство приносит женщине радость. И пусть в рассматриваемом случае такая радость дается ей несравнимо труднее, чем в обычной ситуации, но все равно это радость первого взгляда, первого звука и первого движения. Более того, жизнь с таким ребенком может быть не просто радостью, а счастьем!

Он любим. Чувство любви к нему может быть как более, так и менее ощутимым. В минуты особой боли и отчаяния мать могут посещать мысли о том, что все проблемы связаны только с ним. Но потом приходит прозрение. Иногда это случается почти мгновенно:

✓ без него не было бы и меня, ведь он мой ребенок и всегда будет оставаться моим, даже когда ему будет за двадцать;

✓ он научил меня особой, самоотверженной любви, несмотря на непреодолимые преграды, он научил меня радоваться его маленьким успехам и моим глубоким перевоплощениям, он сделал меня другой.

— Какой? — спросите вы.

— Любящей, дарующей свое тепло, СЧАСТЛИВОЙ.

Нет, не страдания принес он в мою душу. Он принес ЛЮБОВЬ! ЛЮБОВЬ! ЛЮБОВЬ!

Психолог: Какие выводы вы сделали? Что полезное почерпнули из рассказа? Испытывали вы подобное?

Музыкальная релаксация «Ручеек — полноводная река»

Музыкальное сопровождение: В. Калинин, отрывки из первой симфонии.

Психолог: Сейчас вы вновь закроете глаза и постараетесь представить себе те образы и картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться от ваших проблем и сосредоточиться на том, что услышите. Итак, начали...

Я маленький ручеек. Я еле пробиваюсь из-под земли. Мое журчание еле слышно. Меня почти не видно среди травы. А трава густая, она поднимается надо мною и шумит, как густой, дремучий лес...

Но я быстро бегу, петляя по полю, и понемногу становлюсь все шире и сильнее... Вот во мне начинает бурлить энергия. Я весело перепрыгиваю с камня на камень и вприпрыжку лечу вперед. За мною уже и не угнаться! Я лечу вперед стремительно, наслаждаясь своей силой. Вот я и стал рекою, сильной, быстрой, смелой, сметающей на своем пути все препятствия. Мне все нипочем! Я все могу!

Я сильна и полноводна. Я полна энергии. Моя сила в моем разуме. Я становлюсь более уверенной. Теперь я теку спокойно и властно. Ничто не остановит меня на моем пути. И я сделаю то, что должна сделать в своей жизни. Я сделаю то, что мне предначертано судьбой, то, для чего я появилась на свет.

Каждый появляется на свет, чтобы стать счастливым. И я хочу быть счастливой! Я СЧАСТЛИВА! Я СЧАСТЛИВА, СЧАСТЛИВА, СЧАСТЛИВА!

Вздохнули глубоко... Открывайте глаза.

Психолог предлагает участникам сформулировать свое жизненное кредо.

Аутотренинг (по Э. Джекобсону и И. Шульцу)

Цель: развитие способности к расслаблению мышц в состоянии покоя, снятию в них локального напряжения, переключаемости с психотравмирующих переживаний к гармоничным состояниям.

Психолог объявляет новый этап занятия и знакомит участников с его целью и содержанием. Затем предлагает всем сесть поудобнее и закрыть глаза.

Читая текст, изменяет звучание своего голоса, который приобретает оттенки внушения и суггестии: «Займите удобное положение. Полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на моем голосе. Старайтесь выполнять то, что я говорю. Слушайте только меня. Отвлекитесь от всех ваших проблем.

Не бойтесь, это всего на несколько минут. Через несколько минут вы сможете к ним вернуться, но сейчас этих проблем нет. Есть только вы и ваши ощущения. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая его часть. Голова легкая, она свободна от тяжести и проблем. Расслабьте вашу грудь — ей легко. Почувствуйте, как легко дышится вашей груди. Дышите глубоко, свободно (произносит трижды). Расслабьте ваши руки. Почувствуйте легкость в руках. Ваши руки легкие, проворные, сильные. Ощутите расслабленными ваши ноги. Вся тяжесть и усталость ваших ног ушли вниз, в пол, в землю. У вас легкие, быстрые, проворные ноги. Дышите глубоко, свободно (произносит трижды). Вы легки, проворны и сильны (произносит трижды). Все ваше тело легкое, проворное, сильное (произносит трижды). Вы отдохнули... Открывайте глаза. Как вы себя чувствуете?»

Затем психолог проводит опрос каждой из участниц занятия, определяя степень ее включенности в данную форму работы.

Психолог: Удалось ли вам отключиться от реальных проблем, и если да, то на какое время? Получилось ли у вас отдохнуть во время релаксации?

Подведение итогов

Тематические опросники **Опросник «Точка опоры в жизни»**

Что мне помогает?

Что мне мешает?

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |

Опросник «Каково мое отношение к моему ребенку»

1. Что мне неприятно в моем ребенке?
 - ☐ его внешний вид
 - ☐ его интеллектуальные возможности
 - ☐ его речь
 - ☐ его поведение
 - ☐ его двигательная неловкость
 - ☐ другое _____.
2. Считаю ли я, что у меня добрый, любящий меня ребенок?
 - ☐ да
 - ☐ нет
 - ☐ не знаю
3. Как проявляется любовь моего ребенка ко мне?
 - ☐ он ласкается ко мне
 - ☐ он целует, обнимает меня
 - ☐ он говорит мне, что любит меня
 - ☐ ему нравится, когда я его ласкаю
 - ☐ он делает то, что мне нравится
4. Что я делаю, когда ребенок чем-то раздражает меня?
 - ☐ кричу на него
 - ☐ могу шлепнуть
 - ☐ подавляю свой гнев, но при этом мне становится плохо

5. Что я испытываю, подавляя гнев, который ребенок чем-либо вызвал во мне?
- ☐ сильное раздражение
 - ☐ желание наброситься на него и сделать все по-своему
 - ☐ слабость, подавленность; чувство собственной незащитности
 - ☐ мне хочется плакать
 - ☐ испытываю желание оставить его на некоторое время
 - ☐ потребность в том, чтобы побыть одной
6. Как я добиваюсь того, чтобы мой ребенок любил меня?

Занятие № 8.

Цель: Обучение конструктивным навыкам коммуникации участников группы, положительной стратегии поведения с ребенком и социумом в целом.

Приветствие. Разминка

Каждый участник называет то качество, которое помогает ему в общении с людьми.

Упражнение «Меняются те, кто...»

Участникам предлагается поменяться местами в зависимости от следующих условий: у кого один ребенок, у кого двое детей, чьи дети не любят кашу, чьи дети любят гулять, чьи дети не любят читать, чьи дети капризны, чьи дети имеют много друзей и т. д.

Вопросы для рефлексии:

Как себя чувствовали в процессе выполнения упражнения?

Какие выводы сделали?

Основной этап.

Просмотр мультфильма «Тигренок в чайнике».

Описание мультфильма. Однажды большая и дружная семья собралась попить чаю. У семьи был любимый фарфоровый чайник. Мама напекла к чаю всяких сладостей и пошла заваривать чай на кухню. И вдруг она увидела в чайнике тигренка и несколько грубо попросила его выйти, но тот не хотел этого делать. Остальные члены семьи тоже грубовато просили, и только младшая дочь смогла уговорить тигренка выйти.

Вопросы для обсуждения:

Есть ли, на ваш взгляд, сходство между семьей, которую вы увидели в мультфильме, и вашей семьей?

Какие традиции существуют в вашей семье?

Кто, по вашему мнению, был прав в отношении тигренка – мама, бабушка, старшая дочь, близнецы, папа? (Обсудить поведение каждого члена семьи.)

Как вы поступили бы в похожей ситуации?

Какой вывод можно сделать из увиденной истории?

Всегда ли это эффективно?

Упражнение «На что похож мой ребенок?»

Участникам предлагается изобразить на бумаге, с чем они ассоциируют своего ребенка, и затем прокомментировать рисунок.

Вопросы для рефлексии:

Какие чувства и эмоции вызывает у вас ассоциация?

Совпадает ли ваша ассоциация с представлением о том, каким должен быть ваш ребенок?

Упражнение «Социограмма» (кинетический рисунок семьи)

Участникам предлагается на листе бумаге изобразить схематично в виде планет, звезд свою семью и взаимоотношения в ней. Можно использовать карандаши (фломастеры) любых цветов.

Вопросы для рефлексии:

Как вы охарактеризуете взаимоотношения в вашей семье?

Как в вашей семье чувствует себя ребенок?

Какое место он в ней занимает? Почему?

Обратная связь от ведущего. С точки зрения психологии вы создали мир, в котором живете, и выразили эмоциональное отношение к своему социальному окружению. А теперь давайте проанализируем то, что у вас получилось. Обратите внимание на **местоположение планеты (звезды) Я** (в центре листа, вверху, внизу, сбоку), ее размер... Если планета (звезда) самая большая и находится в центре листа или выше - это говорит об эгоцентричности, желании всегда быть в центре внимания, о высокой самооценке. Если она маленькая, размещена в уголке, вдали от других, следует задуматься о том, не преуменьшаете ли вы собственную значимость, проанализировать свои отношения с окружающими.

Обратите внимание на **цвет планеты (звезды)**: синий – вы видите себя или другого человека добросовестным, спокойным, но несколько холодным; красный – дружелюбным, общительным, энергичным, уверенным, но раздражительным; розовый – нежным, чувствительным, уязвимым; оранжевый – гибким, добрым, отзывчивым, художественно одаренным, с хорошим настроением, но поверхностным, с неустойчивыми интересами и склонностью увлекаться; желтый – очень активным, открытым, общительным, веселым; фиолетовый – беспокойным, эмоционально напряженным, нуждающимся в душевном контакте; коричневый – зависимым, чувствительным, расслабленным; черный – молчаливым, эгоистичным, враждебным, отвергаемым.

А теперь выясните, где находится звездочка вашего малыша. Какого она размера?.. Цвета?.. Используя цветовую шкалу, проанализируйте ваше восприятие ребенка: значимая ли он фигура в вашем мире или нет?.. Как вы воспринимаете его на эмоциональном уровне?.. Звездочка вашего малыша находится рядом с вами или где-то далеко?.. А может, ваша и его звезда изображены рядом, но на расстоянии от всех остальных?.. Подумайте, о чем это может свидетельствовать. Если же звездочка вашего ребенка находится далеко от вас, то чьи звезды его окружают?.. Как эти люди влияют на вашего ребенка?..

Таким же образом проанализируйте местонахождение звезды вашего мужа. Если она находится рядом с вашей и звездой вашего ребенка, значит, все в порядке. А если нет... Какую роль играет ваш муж в семье?.. Не думаете ли вы, что он отстранился от выполнения своих обязанностей?.. Достаточно ли времени он проводит с семьей?..

Рассмотрите все звезды своей галактики... Обратите внимание на звезды черного и коричневого цвета. Подумайте, кому и почему они достались?.. Какие отношения у вас с этими людьми?.. Почему?.. Нужны ли вам такие отношения?..

Упражнение «Что такое безусловная любовь?»

Предварительно участники делятся на группы. Для этого ведущий предлагает каждому из них выбрать из воображаемой корзины любой понравившийся цветок (красного, синего, зеленого, желтого цвета) и затем объединиться в группы в зависимости от выбранного цвета.

В ходе основной работы группам предлагается определить, что такое безусловная любовь, и выделить ее отличительные характеристики, после чего представить результат.

Мини-лекция «Безусловная любовь к ребенку: что это такое?» (материалы)

Материалы лекции частично представляются родителям в виде мультимедийной презентации.

Притча о любви и терпении

За день до рождения Ребенок спросил у Бога: «Я не знаю, что я должен делать в этом мире». Бог ответил: «Я подарю тебе Ангела... Он всегда будет рядом с тобой». – «Но я не понимаю его язык». – «Ангел будет учить тебя своему языку. Он будет охранять тебя от всех бед». – «Как и когда я должен вернуться к тебе?» – «Твой Ангел скажет тебе все». – «А как зовут моего Ангела?» – «Ты будешь называть его Мамой».

Обсуждение: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (драться, лениться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)». Прислушаемся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), только если... Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры.

Такое отношение внедряется и в сознание детей. Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он укрепитесь в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот беда: эти средства не всегда безотказны. Кто не знает такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит?... Воспитание ребенка – это не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексy.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другому – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

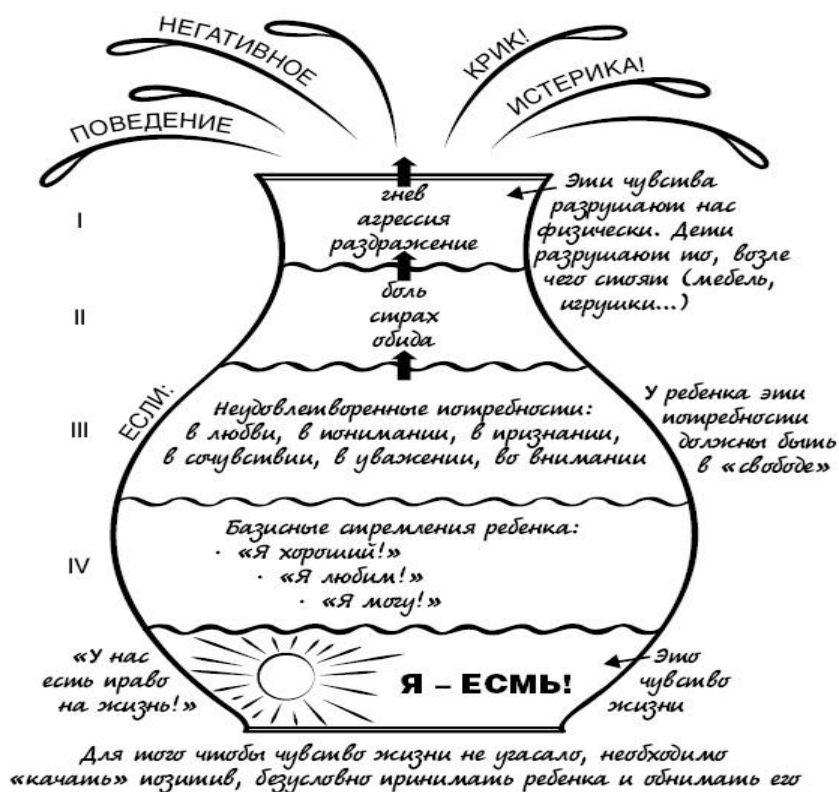
Кто-то говорит, что любить своего ребенка – значит, заботиться о нем, интересоваться его жизнью, возить его отдыхать, покупать еду и вещи... А в последнее время все чаще можно услышать, что любить своего ребенка – это говорить ему: «Я тебя люблю!». Да, именно эти слова ребенок хочет слышать от своих самых близких людей. Эти слова питают все существование малыша, а потом и существование повзрослевших юноши и девушки. Родительскую любовь впоследствии они переносят во вновь созданные семьи.

К сожалению, бывает так, что родители не любят своих детей. Почему? Причин может быть несколько. Например, ребенок появился на свет «незапланированным». Родители его не ждали, хотели пожить «в свое удовольствие». И вот теперь он им не очень нужен. Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка.

Часто случается, что ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые жесты или выражение лица вызывают у нее глухую неприязнь. Серьезные причины могут скрываться и за усиленным «воспитательным» настроением родителя. Это может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, тяжесть бремени, которое приходится нести.

Вследствие этого могут возникнуть негативные эмоциональные проявления у ребенка. Как они выглядят и в чем психологические причины их появления? Давайте представим, что наши чувства и эмоции – это сосуд (рисунок). На дне сосуда находится самое главное его содержимое, и когда нам хорошо, то сосуд невозможно выплеснуть. Когда же нам плохо, то из него льется, как говорится, через край.

Упражнение «Ребенок-статуя»



Участникам предлагается разыграть сценку «Статуя ребенка». Один из присутствующих играет роль ребенка, он выбирает среди родителей любого человека, в котором увидит поддержку. Выбранный участник встает за спиной «ребенка», прикладывает руки к его спине и ни в коем случае не отпускает их во время всего действия. Ведущий раздает фразы, которые действующие лица будут произносить по его сигналу.

Ведущий: Ты – моя маленькая дочь, моя первоклассница. Мы с тобой спешим в школу, нам надо успеть на автобус. А ты очень энергичный ребенок,

очень любознательный, задающий кучу вопросов, даже в тот момент, когда мы вприпрыжку идем к автобусу. Я беру тебя за руку, и мы побежали.

Ребенок: Мама, а что там такое, посмотри!

Ведущий: Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой? Смотри на дорогу. Перестань глазеть! (Ребенок закрывает глаза, как приказала мама. Ведущий достает шарф и завязывает ему глаза.) И мы дальше спешим в школу. Забегаем в автобус, где я встречаю свою подругу...

Ребенок: Мама, мама, ты слышала, как пропела птичка? А кто такой дядя Юра?

Ведущий: Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще, ты чего уши развесила, как не стыдно подслушивать! **Закрой быстро свои уши!** (Ребенку завязываются шарфом уши.) Мы выходим из автобуса, распрощавшись с моей подругой, и бежим по дороге. При этом я постоянно поглядываю на часы, чтобы не опоздать.

Ребенок: Ой, какой сегодня день, будет здорово! Мам, меня Машка ждет, я ей пообещала принести ластик, тот, что...

Ведущий: Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем. Да можешь ты, в конце концов, помолчать! **Быстро рот закрой!** (Ребенку завязывается рот.) Хватаю ребенка за руку, и мы двигаемся дальше. Девочка уже молчит, но начинает поднимать на ходу какую-то веточку (Ребенок имитирует движения. Ведущий бьет его по рукам.)

Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого! Выброси, я тебе сказала! **Убери руки!** (Руки ребенка связываются.) Но тут дочь начинает скакать, задирать ноги. Я в ужасе кричу на нее. Ты где этому научилась? Это еще что такое? Перестань дрыгать ногами! **Стой смирно!** (Ребенку связываются ноги.)

Я смотрю на часы, нервничаю, что мы не успеваем, и начинаю подгонять ребенка. Что ты тянешься, копуша, делай шаг шире, ты что, ходить разучилась? Иди быстрее! Дай руку! Не руки, а крюки – ни писать нормально, ни держать ничего не умеют! Гляди на дорогу, не спотыкайся, что ты как слепец идешь! Да не молчи ты, я с тобой разговариваю, глухомань! (Здесь ребенку предлагается заплакать.) Что реवेशь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю, ворона. Нечего реветь! Позоришь только меня!

Я кому сказала – **перестань реветь**, ты слышишь меня?! (На этих словах ребенку очень сильно перевязывается живот, и его продолжают пилить за то, что он ничего не умеет.) Я недовольна всем, что она делает, забыв о том, что сама же все ей завязала, да еще хочу, чтобы у нее все получалось, причем – обязательно хорошо. (Спрашивает у ребенка, что ему хотелось бы развязать. Чаще всего – живот, т.к. он туго перевязан и это самое болезненное место.) Ей все запретили, даже плакать, т. е. наложили запрет на чувства. Ребенку это труднее всего перенести.

Каждый имеет право чувствовать то, что он чувствует. Но родители часто способны отобрать и это право. (Далее ребенку по очереди развязывается то, что он просит.) Что ты чувствовала на протяжении всего действия?.. О чем думала?.. (Как правило, при ответе на последние вопросы звучат слова о душевной боли и очень часто – о ненависти к матери и к залу, который в ходе сценки можно попросить произносить громко определенные фразы.) Что являлось поддерживающим моментом в сценке, что помогало вынести несправедливые слова матери?.. (Чаще всего – тот человек, который стоял сзади и все время поддерживал.)

Очень часто в жизни это бывает посторонний человек. И хорошо, что он оказывается рядом в нужный момент. А каково тому ребенку, у которого даже

такой поддержки нет? (Ведущий благодарит участника, оказывавшего поддержку, просит его занять место в зале, а сам берет за руку родителя, исполнявшего роль ребенка.)

Вот в такое состояние мы вгоняем своего родного сына или дочку и при этом преследуем благородные цели воспитания. Ребенку невыносимо слышать такие слова от родных папы и мамы, но ведь бывает и так, что такие слова он слышит и не от родных, а от чужих людей: от прохожих, друзей, учителей. Что тогда делать? Как себя вести? Что предпринять?

Упражнение «Мои ошибки»

Анализ поведения и форм выражения любви при взаимодействии с ребенком.

Родителям предлагается вспомнить и записать пять ошибок в воспитании, которые они когда-либо совершали. Далее они объединяются в группы, обсуждают и выбирают пять общих ошибок, записывают их на листе, представляя работу на всеобщее внимание, после чего из предложенных списков выбираются еще раз пять общих ошибок и записываются на доске.

Комментарий ведущего: На самом деле педагоги выделяют 10 ошибок в воспитании, которые все когда-либо совершали. (Здесь участникам предлагается сравнить свои выводы с выводами специалистов.)

1. Обещание больше не любить. «Если ты не будешь таким, как я хочу, я больше не буду тебя любить».

Мнение родителей. Почему дети так часто спорят по поводу любой нашей просьбы? Может быть, они делают это нам назло, как быть? Призывать к здравому смыслу? Да они просто не слышат, что взрослые им говорят. Угрожать? Это больше не действует. В таких случаях многие используют своеобразную козырную карту: «Теперь мамочка больше не будет любить тебя». Как часто многие из нас произносят эту фразу.

Мнение психологов. Когда вы обещаете больше не любить своего малыша – это очень сильное средство воспитания. Однако эта угроза, как правило, не осуществляется. А дети прекрасно чувствуют фальшь. Однажды обманув, вы можете на долгое время потерять доверие ребенка – малыш будет воспринимать вас как обманщиков. Намного лучше сказать так: «Я буду тебя все равно любить, но твое поведение я не одобряю».

2. Безразличие. «Делай что хочешь, мне все равно».

Мнение родителей. Зачем напрягаться? Спорить, искать аргументы, доказывать что-то малышу, нервничать? Ребенок сам должен научиться решать свои проблемы. И вообще, ребенка надо готовить к взрослой жизни, пусть он скорее станет самостоятельным. А нас оставит в покое.

Мнение психологов. Никогда не надо показывать ребенку, что вам все равно, чем он занимается. Он, почувствовав ваше безразличие, немедленно начнет проверять, насколько оно «настоящее». И, скорее всего, проверка будет заключаться в совершении поступков изначально плохих. Ребенок ждет, последует ли за проступком критика или нет. Словом, замкнутый круг. Поэтому лучше вместо показного безразличия постараться наладить с ребенком дружеские отношения, даже если его поведение вас совершенно не устраивает. Можно сказать, например, так: «Знаешь, в этом вопросе я с тобой совершенно не согласен. Но я хочу помочь тебе, потому что люблю тебя. В любой момент, когда тебе это понадобится, ты можешь спросить у меня совета».

3. Слишком много строгости. «Ты должен делать то, что я тебе сказала, потому что я в доме главная».

Мнение родителей. Дети должны слушаться старших беспрекословно – это самый важный в воспитании принцип. Дискуссии здесь недопустимы. Неважно, сколько ребенку – 6 или 16 лет. Детям нельзя давать поблажек, иначе они окончательно сядут нам на шею.

Мнение психологов. Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребенку, напоминает дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнять все, когда вы рядом, и плевать на все запреты, когда вас рядом нет. Убеждение лучше строгости. В случае необходимости можно сказать так: «Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы спокойно все обсудим – почему и зачем».

4. Детей надо баловать. «Пожалуй, я сделаю это сама. Моему малышу это пока не по силам».

Мнение родителей. Мы готовы все сделать для нашего любимого ребенка, ведь дети всегда должны получать самое лучшее. Детство – такая короткая пора, поэтому оно должно быть прекрасно. В наших силах избавить малышей от всех трудностей и неприятностей. Так приятно угадывать и исполнять любое желание ребенка.

Мнение психологов. Избалованным детям очень тяжело приходится в жизни. Нельзя держать своего единственного ребенка под колпаком родительской любви, в дальнейшем это может привести к множеству проблем. Когда родители убирают буквально каждый камушек с дороги малыша, от этого ребенок не чувствует себя счастливее. Скорее, наоборот, он ощущает себя совершенно беспомощным и одиноким. «Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу», – один из вариантов мудрого отношения.

5. Навязанная роль. «Мой ребенок – мой лучший друг».

Мнение родителей. Ребенок – главное в нашей жизни, он такой смысленный, с ним можно говорить обо всем. Он понимает нас, прямо как настоящий взрослый.

Мнение психологов. Дети готовы сделать все, чтобы понравиться своим родителям, ведь папа и мама для них самые главные люди на свете. Малыши даже готовы погрузиться в сложный мир взрослых проблем, вместо того, чтобы обсуждать свои интересы со сверстниками. Но при этом их собственные проблемы так и остаются нерешенными.

6. Денежная. «Больше денег – лучше воспитание».

Мнение родителей. Мы слишком стеснены в средствах, поэтому не можем себе позволить даже побаловать ребенка, постоянно приходится ему во всем отказывать, он донашивает старые вещи и т. п. Словом, будь у нас больше денег, мы были бы лучшими родителями.

Мнение психологов. Часто бывает, что в семьях с невысоким достатком взрослые делают все, чтобы ребенок ни в чем не нуждался. Но вы не должны чувствовать угрызения совести за то, что не можете исполнять все его желания. На самом деле любовь, ласка, совместные игры и проведенный вместе досуг намного важнее содержимого вашего кошелька. И если разобраться, совсем не деньги делают ребенка счастливым, а осознание того, что он для вас САМЫЙ-САМЫЙ.

7. Наполеоновские планы. «Мой ребенок будет заниматься музыкой (теннисом, живописью), я не позволю ему упустить свой шанс».

Мнение родителей. Многие взрослые мечтали в детстве заниматься балетом, учиться игре на пианино или играть в теннис, но у них не было такой возможности. И теперь главная цель пап и мам – дать детям самое лучшее

образование. Неважно, если малышам этого не очень-то и хочется, пройдет время, и они оценят старания взрослых.

Мнение психологов. К сожалению, дети не всегда оценивают усилия родителей. И часто блестящее будущее, нарисованное взрослыми в своем воображении, разбивается о полное нежелание ребенка заниматься, скажем, музыкой. Пока малыш еще маленький и слушается взрослых, но затем... желая вырваться из клетки родительской любви, начинает выражать протест доступными ему способами: это может быть и прием наркотиков, и просто увлечение тяжелым роком в ночные часы. Поэтому, заполняя день ребенка нужными и полезными занятиями, не забывайте оставить ему немного времени и для личных дел.

8. Слишком мало ласки. «Поцелуй и прочие нежности не так уж и важны для ребенка».

Мнение родителей. Приласкать младшую сестренку? Какая ерунда! Поцеловать маму? Пообниматься с папой? Да на это нет времени. Многие взрослые считают, что ласки в детском возрасте могут привести в дальнейшем к проблемам в сексуальной ориентации. Короче, никаких объятий и поцелуев – есть более нужные и серьезные вещи.

Мнение психологов. Дети любого возраста стремятся к ласке, она помогает им ощущать себя любимыми и придает уверенности в своих силах. Но помните, желание приласкаться должно все-таки в большинстве случаев исходить от самого ребенка. Не навязывайте детям свою любовь активно – это может оттолкнуть их.

9. Ваше настроение. «Можно или нет? Это зависит от настроения».

Мнение родителей. Неприятности на работе, плохие отношения в семье, как часто взрослые выпускают пар на ребенка. Многие уверены, что в этом нет ничего страшного. Достаточно потом купить ему давно обещанную игрушку – и все будет в порядке.

Мнение психологов. Родители должны показывать ребенку, что их радуют его хорошие поступки и расстраивают плохие. Это формирует у детей сознание в непоколебимости жизненных ценностей. Когда взрослые в угоду своему эгоизму и настроению сегодня разрешают что-то, а завтра это же запрещают, ребенок может понять только одно: все равно, что я делаю, главное – какое у мамы настроение. Если вы чувствуете, что себя не переделать, лучше заранее договориться с ребенком: «Итак, когда у меня хорошее настроение, тебе не будет позволено делать все, что ты захочешь. А если плохое – постарайся быть ко мне снисходительным».

10. Слишком мало времени для воспитания ребенка. «К сожалению, у меня совсем нет времени для тебя».

Мнение родителей. Многие взрослые очень загружены на работе, но каждую свободную минутку стараются проводить с детьми: они отводят их в сад, в школу, готовят для них, стирают, покупают все, что им нужно. Дети должны сами понимать, что у родителей просто нет времени поиграть и почитать с ними.

Мнение психологов. Взрослые часто забывают простую истину – если уж родили ребенка, надо и время для него найти. Сын или дочь, которые постоянно слышат, что у взрослых нет на них времени, будут искать среди чужих людей родственные души. Даже если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее количества) посидеть у кровати ребенка, поговорите с ним, расскажите сказку или почитайте книжку.

Вопросы для рефлексии:

Схожи ли ваши ошибки с выводами специалистов?

Что заставляет вас допускать эти ошибки?

Какие чувства при этом испытывает ваш ребенок?

Можно ли сказать, что большинство ошибок, которые совершают родители, является следствием непринятия ребенка таким, какой он есть?

11. Упражнение: «В лучах родительского солнца»

Цель: анализ форм проявления любви, отработка навыков проявления безусловной любви. Работа в группах.

Инструкция ведущего: Нарисуйте круг... напишите в нем свое имя... теперь от этого символа (вас, как солнышка) нарисуйте поочередно лучики... подпишите каждый из них, отвечая на вопрос: «Чем я согреваю своего ребенка?» (например, «Я всегда пробуждаю своего ребенка добрыми ласковыми словами», «Я семь-восемь раз в день обнимаю ребенка, понимая, как это важно для него», «Я добрая»). Обсудите ваши достоинства в группе, сравните, найдите общее...

Далее участникам предлагается нарисовать общее солнышко и написать на его лучах по пять качеств от каждой группы. Повторов не должно быть.

Вопросы для рефлексии:

Нравится ли вам солнышко, которое у вас получилось?

Что испытывает ребенок, когда вы проявляете свою любовь, вне зависимости от его поведения?

При этом у него формируется убежденность...

Домашнее задание:

Родителям предлагается:

посмотреть, насколько им удастся принимать своих детей. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) подсчитать, сколько раз они обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой), а сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой);

ввести в привычку обнимать ребенка не менее четырех раз в день;

выполняя два предыдущих задания, обратить внимание на реакции ребенка и на свои собственные чувства.

Занятие №9.

Цель: улучшение эмоционального состояния участников группы, способность родителей к конструктивному взаимодействию с ребенком и социумом в целом.

Приветствие. Разминка

Музыкальная зарядка

Психолог делает простые физические упражнения, а группа повторяет за ним. Темп выполнения упражнений может ускоряться (можно делать их на время). Целесообразнее проводить эту зарядку под музыку.

Проверка выполнения домашнего задания. Обсуждение ответов участников группы.

Игра «Я знаю»

Игра проводится по аналогии с игрой «Я могу».

Зарядка позитивного мышления «ИМЕННО СЕГОДНЯ»

Основной этап

Обсуждение рассказа «Ваш ребенок — совсем другое дело. Он не то, что мой» (психоаналитический подход).

«Светлана Николаевна спешила в школу, чтобы забрать дочь после занятий. Войдя в вестибюль, она увидела Ксюшу, окруженную детьми из ее класса. Ксюша выглядела довольно неплохо. Внешние признаки умственной отсталости дочери (а она обучалась во вспомогательной школе), как показалось Светлане Николаевне, стали проявляться меньше.

Светлана Николаевна внутренне обрадовалась и слегка улыбнулась, направляясь к дочери.

Пока Ксюша одевалась, а Светлана Николаевна ее ждала, к ней подошла мама Кости, одного из одноклассников дочери. Они разговорились. Маму Кости волновал вопрос о том, сколько времени Ксюша тратит на подготовку домашнего задания.

Светлана Николаевна ответила, что это бывает по-разному: когда больше, а когда и меньше, но задания по математике всегда вызывают трудности.

— А вот Костя никак не хочет слушаться: пишет в тетради плохо и оценки стал плохие получать. В голосе мамы слышались горестные нотки.

— Не расстраивайтесь, у всех бывает, — посочувствовала Светлана Николаевна.

В этот момент подошла Ксюша, уже одетая и с ранцем за спиной. Она приветливо поздоровалась с мамой Кости.

Мама Кости повернулась к Ксюше и начала обстоятельно ее расспрашивать. Она задавала ей вопросы о домашнем задании, о том, что делала Ксюша в прошлое воскресенье и что будет делать в следующее.

Светлана Николаевна заметила, как заблестели у Костиной мамы глаза, как в ее лице отразились одновременно и удивление, и сожаление, и разочарование. Чувствовалось, что, общаясь с Ксюшей, мама Кости испытывает сложные и, может быть, тягостные чувства.

Подошел Костя, он хотел сказать что-то своей маме. Она невнимательно его выслушала, а потом вновь повернула голову к Ксюше. Костя потянул маму за рукав.

— Да что же ты не можешь и минуты подождать! Ты же видишь, что я разговариваю с Ксюшей, — резко оборвала Костю мама.

Костя потупился, сник и отошел в сторону.

— Вы готовы? — спросила мама Ксюши. — Идете?

— Да, сейчас, — ответила мама Кости. Она никак не могла отвести глаз от Ксюши. Ее взгляд как бы ласкал девочку, скользя по ее головке, бантикам, плечиком, платьицу.

Потом, тяжело вздохнув, мама Кости повернула голову к Светлане Николаевне и сказала:

— Какая у вас хорошая девочка! Не балуется. Учится хорошо. Говорит: все понятно. Вежливая, приветливая. А мой Костя... — у нее на глазах выступили слезы. — Не знаю, что с ним и делать. Бездарь какая-то. Все время норовит с кем-нибудь подраться. Учиться плохо, отставать стал. Конечно, девочки — это совсем другое дело. А наша Ксюша, — она вздохнула, — так особенно.

Она опять взглянула на Ксюшу и надолго задержала на ней взгляд. Светлане Николаевне от этого взгляда стало не по себе. Она окликнула Ксюшу, и они, быстро попрощавшись, направились к метро».

Вопросы для обсуждения:

Как вы считаете, что случилось?

Происходило ли подобное с вами и с вашим ребенком?

Поделитесь своими ощущениями по поводу прочитанного рассказа.

Существует ли, на ваш взгляд, чувство соперничества между матерями больных детей?

Часто на наш внутренний голос задает следующий вопрос: Мой ребенок хуже, чем...? Почему?

Что помогает вам избегать подобных настроений?

Аутотренинг (суггестивный подход)

Музыкальная релаксация (вокалотерапия)

Групповое пение одной или двух песен, наиболее любимых участницами группы, под запись на магнитофоне (можно под караоке).

Психолог напоминает, что это не музыкальное занятие, а психотерапевтическое, и поэтому петь нужно всем. Текст песен предварительно помещается перед участницами группы.

Подведение итогов занятия

Психолог благодарит всех участников за работу. Домашнее задание: записать в дневнике фразу, которая выражает смысл нашей любви, то, за что мы любим.

Занятие № 10.

Цель: развитие самоутверждения и повышение самооценки.

Приветствие. Разминка

Игра «Диалог между сторонами моего Я: сердитая мама и добрая мама».

Психолог: «Итак, первое задание: нужно изобразить сердитую, уставшую, раздраженную маму». Такое задание предлагается преимущественно родительницам невротичного типа или некоторым матерям психосоматического типа. Затем психолог предлагает изобразить добрую маму. Проигрывание осуществляется с использованием режимных моментов распорядка.

Проверка выполнения домашнего задания. Обсуждение ответов участниц группы.

Игра «Кораблекрушение»

Психолог: «В последние годы человечество все чаще и чаще сталкивается с различными природными катаклизмами, техногенными катастрофами. К ним трудно подготовиться психологически. Но все-таки желательно. Поэтому сегодня мы играем в игру «Кораблекрушение». В этой игре все участники делятся на первые и вторые номера. Первые номера исполняют роль матерей. Вторые — их детей. Все вместе плывут на комфортабельном теплоходе. Цель и матерей и детей — вести себя естественно.

Мамы с детьми, займите исходные позиции (участники группируются по парам), а теперь прогуливайтесь по палубе -теплохода». (Может звучать приятная музыка.) Вдруг психолог резко меняет голос: «С нами произошло несчастье! О, ужас! Мы тонем! Что нам делать? (Обращается к участникам.) Давайте делайте же что-нибудь!» Психолог наблюдает за действиями участников группы, отмечает тех, кто не растерялся и предпринял решительные шаги для своего спасения и спасения своих детей.

Зарядка позитивного мышления «ИМЕННО СЕГОДНЯ» (рациональная психотерапия, аутосуггестия).

Основной этап

Обсуждение рассказа «Мама, не бей меня, я тебя люблю» (психоаналитический подход).

«Марина Ивановна с Катей собирались идти в гости к бабушке. Идти Марине Николаевне не очень хотелось. И не потому, что встреча и разговор со свекровью чем-то мог испугать. Нет, пугала сама Катя. Ее не с кем было оставить. Мама Марины Ивановны жила в другом городе. Катю она забирала обычно только на лето.

Марина Ивановна подумала: «В гостях Катя, как только придем, начнет приставать и поговорить не даст. А поговорить очень нужно, иначе свекровь обидится».

Марина Ивановна подозвала Катю и сказала:

— Катя, мы идем сегодня в гости к бабушке. Она соскучилась и приглашает нас на чай. Ты рада?

У Кати засияло личико, она улыбнулась и поинтересовалась, что вкусенького приготовила бабушка к чаю.

— Но учти, Катя, — сказала Марина Ивановна, — ели будешь себя плохо вести в гостях, мы сразу же вернемся домой. Мне нужно поговорить с бабушкой. Когда мы придем, ты поздороваешься, поцелуешь бабушку, попьешь чаю, а потом пойдешь играть. Мы будем с бабушкой говорить об очень серьезном деле. Ты нам мешать не будешь! Поняла?

— Да, — прозвучало в ответ...

В гостях Катя бросилась пламенно обнимать и целовать бабушку. Обнимая, она сильно сжимала бабушку за шею.

— Ну, хватит, хватит, Катенька, ты меня задушишь,— взмолилась свекровь. Разцепляя руки девочки и снимая их со своей шеи, она сказала:

— Какая ты хорошая и добрая девочка: бабушку не забыла, пришла ее навестить. Умница ты моя,— воскликнула Зоя Петровна и поцеловала Катю в лобик.

Девочка расценила действия Зои Петровны как разрешение на осуществление своих следующих маневров. Недолго думая, она плюхнулась, всем своим немалым весом на худощавые коленки Зои Петровны. Та вскрикнула:

— Ой, ой, ну что же ты! Мне же так больно.

Но, видимо, делать бабушке больно доставляло удовольствие Кате. Шаловливо взглянув на мать, она вновь прильнула к бабушкиной груди и, обняв бабушку за шею, стала ее легонько трясти. Зоя Павловна испугалась и стала просить Катю ее отпустить.

— Так, ну хватит, — на повышенных тонах заговорила Марина Ивановна. — Успокойся, бабушку оставь в покое и иди поиграй. Когда чай будет готов, мы тебя позовем.

Однако, соскочив с бабушкиных колен, Катя уселась на кухонном диванчике, сдвинув Зою Петровну в угол. Та безропотно уступила. Но маленький домашний деспот на этом не успокоился.

На кухонном столе стояла коробка конфет. Зоя Петровна, ожидая гостей, заранее поставила ее на стол. В вазочках лежали печенье, мармелад, зефир. Катин взгляд упал на коробку с конфетами. Недолго размышляя, она накрыла всей пятерней лежащие в коробке конфеты и одну за одной стала их надкусывать и вновь бросать в коробку.

— Что ты делаешь? Остановись! — Марина Ивановна схватила Катю за руку. — Так нельзя! — Катенька, — сказала Зоя Петровна, — иди пока поиграй, а мы с мамой стол накроем, тебя позовем и будем пить чай с конфетами.

Туг только она заметила, что конфеты Катя уже «попробовала»...

— Ты можешь дать мне отдохнуть? Иди играй. Потом я тебя позову, — голос Марины Ивановны звучал угрожающе.

Катя посмотрела на мать испуганно и, опустив плечики, ушла. Но через минуту она вернулась с вопросом:

— Мам, когда будем пить чай?

— Скоро, — ответила Марина Ивановна строгим голосом, — чайник еще не закипел. Подожди.

Катя ушла, но через минуту вернулась уже с новым вопросом:

— Мам, а когда пойдем гулять?

Так повторялось 3—4 раза, пока Марина Ивановна не взорвалась. В ней вскипело все: и стыд из-за неумения дочери вести себя, и предчувствие трудного разговора со свекровью. Не помня себя, потеряв контроль, она в присутствии Зои Петровны надавала дочери пощечин, да еще каких... Она принялась трясти дочь, как будто хотела вытрясти из нее все, что ей в ней не нравилось...

У Кати из носа хлынула ручьем кровь. Она стала бешено вырываться из рук матери. Марина Ивановна опомнилась. Гнев прошел.

Перед нею стояла ее маленькая девочка, беспомощно трясла ручками и кричала. Только теперь Марина Ивановна разобрала слова дочери:

— М-м-мама, м-м-мама, не б-б-бей меня, я т-т-т-ебя л-л-л-ю-б-б-ю, — в ее глазах застыли ужас и страх.

— Мама, л-люб-бю т-т-ебя», — звучало в ушах Марины Ивановны. Она опустила руку.

«Что со мной? Как такое могло случиться? Что я наделала?» — пронеслось в голове Марины Ивановны».

Вопросы для обсуждения:

Случалось ли с вами такое? Расскажите.

Что явилось причиной вашего бесконтрольного поведения по отношению к ребенку?

Как вы считаете, нужно ли было реагировать в подобной ситуации?

Какие выводы вы сделали?

Что полезного для себя вы почерпнули из рассказа?

Аутотренинг (суггестивный подход)

Музыкальная релаксация (хореотерапия)

Музыкальное сопровождение: любая современная мелодия.

Свободные движения под ритмичную музыку способствуют состоянию раскованности и продлевают мышечную релаксацию, начатую на предыдущем этапе.

Подведение итогов занятия

Психолог предлагает родителям домашнее задание.

— запишите в дневнике «плохие», оскорбительные; слова, которыми в порыве гнева вы называли или называете вашего ребенка;

— перечеркните их жирной чертой, красным фломастером и рядом запишите нейтральные слова, которые, с одной стороны, помогают вам высвободить свой гнев, а с другой, не позволяют унижать личность ребенка.

Занятие №11.

Цель: развитие самоутверждения и повышение самооценки.

Приветствие. Разминка

Игра «Я умею»

Игра проводится по аналогии с игрой «Я могу» (см. занятие 6).

Зарядка позитивного мышления «ИМЕННО СЕГОДНЯ» (рациональная психотерапия, аутосуггестия), пункт 9. Текст Зарядки помещен в приложении к данному Практикуму. Проводится аналогично занятию 2. Сначала повторяются тексты пунктов 1—8 (см. предыдущие занятия). Затем зачитывается текст пункта 9: «Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь».

Основной этап

Обсуждение рассказа «Стоит ли тратить всю свою жизнь на больного ребенка?» (психоаналитический подход).

1. Первая часть. Рассказ мамы Толи. «Моему сыну 26 лет. Он инвалид. Таким и родился. Рассказывать о своей жизни очень трудно, особенно если эта жизнь вся в нем, в сыне.

Что рассказывать? Одна правда. Семья мужа не приняла Толю. Нет, какие-то проявления внимания оказывались: подарки копеечные были. Но, по сути, это было не внимание, а скорее любопытство. Помощи же настоящей не было никакой. Они, знаете, очень боялись чего-то: свекровь говорила, что я им весь род испортила. Вот так (всхлипывает): сыночком моим, Толей, я им оказывается вот что сделала.

Вскоре после рождения Толи в нашей семье начались скандалы, муж стал выпивать и, конечно, загулял. Мы разошлись. И осталась я (женщина тяжело вздыхает), одна с сыном. Алименты то приходили, то не приходили и были всегда какие-то крошечные.

Нужно было зарабатывать на хлеб. Да и пошла бы на хорошую работу, приглашали, а его куда девать? Пришлось искать такое место, куда и его можно было бы с собой брать, или где был свободный график. Где только я не работала: в химчистке, в прачечной, нянечкой, уборщицей. Всего и не перечесать. Поработаю, поработаю — увольняюсь. Его оставлять не с кем. Все его жалела. А меня кто? Никто.

Мои родители жили в другом городе. Да и вся родня там. Сюда, в Москву, я замуж вышла, думала, что счастливой буду... Но где там. Видно, не суждено. Намучилась я (на глазах у женщины появляются слезы)... Помощи ждать было не от кого... И, знаете, никакой награды взамен (голос у женщины зазвучал жестко). Жизнь прошла мимо меня. Иногда думаю: лучше бы я его сдала, как мне одна докторша подсказывала. Семью бы сохранила или бы новую завела. Может... и еще одного ребеночка бы родила... А так все он помеха.

Нет, теперь всем говорю: сдавайте, лучше будет. Вы что же, думаете, что его учеба в школе какой-то коррекционной или, как там их называют, что-нибудь даст? Или лечение какое-то со временем в нем что-либо улучшит? Все пустое. Он как был нечеловеком, так им и остался. В этом вся истина и есть. Я так думаю...»

2. Рассказ мамы Ильи.

«Трудно вспоминать то, что было. А было все, понимаете, все: и скандалы, и истерики, и нестерпимая боль, и понимание безвыходности положения, и чувство вины и стыда, и желание бросить все и всех... и уйти из... Мне никто не подсказывал, как нужно себя вести в такой ситуации. В какой? В той ситуации, которая сложилась у нас в семье после рождения Илюши. Мне никто не говорил, как теперь нам с ним быть. А он был первенцем. Представляете, вместо величайшей радости — горе, крошечная тьма. Знаете, мне тогда казалось, что весь свет обрушился, и нет возможности жить.

Вы спрашиваете, что же мне помогло выжить? Наверное, помогла привычка, сложившаяся еще в период моей работы: никогда не впадать в панику. В стрессовой ситуации сдержаться и удержаться «на плаву» было очень трудно. Я пыталась сдерживаться и хладнокровно оценивать ситуацию. Но в начале отчаяние чаще брало верх. Ведь это же был мой сын, моя кровиночка. А у него с каждым днем врачи все больше и больше находили проблем.

Визит к врачу всегда стоил мне очень больших нервов. Так было в первые годы жизни сына, сейчас уже все иначе. Теперь мы дружим со многими специалистами и даже, можно сказать, стали близкими людьми. Что еще помогло? У меня было правило: ни в коем случае не обвинять кого-либо в том, что случилось, в первую очередь мужа. Все укоры и уколы его родственников — не воспринимать всерьез или промолчать. Хотя, знаете, их вопли по поводу меня и моего сына иногда доводили до полного отчаяния.

Было очень больно и обидно. Но я старалась не держать на сердце камень, и вообще в сердце старалась не допускать обиду. Я поняла, что если начну ссориться с мужем, то его родственники уж точно доведут дело до конца. А как я одна с Илюшкой останусь? С мужем у нас и сейчас очень хорошие отношения, мы с ним близки. Хотя первое время было очень трудно. Не было сил вообще что-либо делать. Мне очень помогли мои родители. Потом друзья. Наверное, если бы не они, нам бы не выжить с сыном. Да и семья наша распалась бы.

Когда я немного успокоилась и определилась с положением сына, стала привлекать для занятий с ним и мужа. Я всегда старалась показать мужу наши небольшие с Илюшкой успехи, вызвать у него интерес к сыну, занять его проблемами.

Было очень трудно. Порой муж не понимал меня, часто раздражался от того, что у Илюши не получается то или другое. Но постепенно он включился в работу с сыном и даже стал, как мне теперь кажется, гордиться тем, что и его труд вложен в успехи сына. Затем, видя наши совместные усилия и настойчивость, ко мне смягчилась и свекровь и стала также мне помогать.

Я никогда не строила себе иллюзий в отношении будущего моего сына, хотя поначалу они, конечно, были. Я сказала себе: нужно научиться полноценно жить с таким сыном, с МОИМ сыном. Ведь он у меня один, он единственный и неповторимый. Другого такого не будет. Даже если у меня и будут еще дети.

Первые годы жизни сына я нигде не работала, нужно было очень много заниматься с Илюшей. Затем я смогла найти себе такую работу, которая позволила мне отводить достаточно времени как развитию сына, так и у собственному профессиональному росту. Сейчас я директор фирмы, которая оказывает патронажную помощь семьям с такими же детьми, как наш Илюша.

В нашей семье царят мир, спокойствие и согласие. Я очень люблю мужа. Он отвечает мне взаимностью. Мы с ним счастливы. В этом году Илюше исполнилось семнадцать лет. У него есть друзья, которые довольно часто приходят к нам в гости.

Сейчас Алексей, мой муж, повез Илюшу на прогулку. Но они скоро должны вернуться. А вот и они, смотрите...».

Мы подошли к окну. По дорожке, ведущей к дому, шел красивый, статный мужчина и катил перед собой инвалидную коляску. Рядом с ними бежал рыжий лохматый пес. Сидящий в коляске юноша о чем-то увлеченно разговаривал с мужчиной. Они весело смеялись над проделками четвероногого друга. Пес радостно кружил вокруг них и быстро выполнял поручения, которые через отца отдавал юноша.

Вопросы для обсуждения:

Выскажите ваше мнение по поводу обоих рассказов.

Как вы считаете, чья судьба привлекательнее?

Что помогло маме Ильи справиться с трудностями?

С какими сложными ситуациями удалось справиться вам?

Как вы их преодолели?

Какие собственные психологические ресурсы (приемы) вы использовали?

Поделитесь вашим жизненным опытом и вашими жизненными удачами.

Аутотренинг (суггестивный подход)

Музыкальная релаксация (*музыкотерапия и библиотерапия*). Тема «Зимняя дорога». Музыкальное сопровождение: Г. Свиридов, музыка к повести Пушкина «Метель».

Психолог читает текст:

«Закрыли глаза... Расслабились... Перед вами дальняя дорога. Морозное утро. На солнце серебрится снег.

По широкому белоснежному полю бежит тройка. Под полозьями саней скрипит снег. Легкий морозец румянит ваши щеки. Сани подпрыгивают на ухабах. Вам легко и привольно. Вдали темнеет лес. Вам свободно дышится. (Вдохнули, выдохнули: 2 раза.)

Родная природа радует глаз и вашу душу. Душа, как и тройка, становится крылатой и летит, летит вперед, как тройка, по блестящему и серебристому ковру. Где-то в далекой безоблачной выси голубизна неба. Вам привольно, просторно, спокойно. (Вдохнули, выдохнули: 2 раза.) Далеко позади остались тревоги и заботы. Не будем думать о том, что осталось позади.

Главное — что теперь и что будет. Теперь вам очень хорошо, хорошо, хорошо. Повторяйте за мной: МНЕ ХОРОШО, МНЕ ХОРОШО, МНЕ ХОРОШО. Только снег скрипит под полозьями саней. А тройка мчится вперед...

Глубоко вдохнули... Просыпайтесь. Открывайте глаза... Расскажите о ваших ощущениях».

Подведение итогов занятия

Домашнее задание

Запишите ласковые слова, которыми вы поддерживаете сами себя; говорите их себе в трудные минуты жизни.

Занятие №12.

Цель: развитие самоутверждения и повышение самооценки.

Приветствие. Разминка

Музыкальная зарядка

Психолог делает простые физические упражнения, а группа повторяет за ним. Темп выполнения упражнений может ускоряться (можно делать их на время). Целесообразнее проводить эту зарядку под музыку.

Игра «Кораблекрушение»

Психолог: «В последние годы человечество все чаще и чаще сталкивается с различными природными катаклизмами, техногенными катастрофами. К ним трудно подготовиться психологически. Но все-таки желательно. Поэтому сегодня мы играем в игру «Кораблекрушение».

В этой игре все участники делятся на первые и вторые номера. Первые номера исполняют роль матерей. Вторые — их детей. Все вместе плывут на комфортабельном теплоходе. Цель и матерей и детей — вести себя естественно. Мамы с детьми, займите исходные позиции (участники группируются по парам), а теперь прогуливайтесь по палубе - теплохода». (Может звучать приятная музыка.)

Вдруг психолог резко меняет голос: «С нами произошло несчастье! О, ужас! Мы тонем! Что нам делать? (Обращается к участникам.) Давайте делаем же что-нибудь!» Психолог наблюдает за действиями участников группы, отмечает тех, кто не растерялся и предпринял решительные шаги для своего спасения и спасения своих детей.

Зарядка позитивного мышления «ИМЕННО СЕГОДНЯ» (рациональная психотерапия, аутосуггестия), пункт 10. Сначала повторяются тексты пунктов 1—9 (см. предыдущие занятия). Затем зачитывается текст пункта 10:

Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят меня и верят мне.

Основной этап

Опросник «Мое отношение к ребенку» (психоаналитический подход)

Опросник «Мое отношение к ребенку» (см. Приложение к данному Практикуму) позволяет раскрыть различные стороны взаимоотношений между родителями и их детьми.

Арт-терапия

Рисуем общий рисунок «Чем для нас были занятия в «Группе поддержки»

Ассимиляция

Подведение итогов работы группы

Высказывание своих пожеланий. Построение планов на дальнейшие встречи, не в формате группы.

Приложение 5

Анкетирование.

Возможность применения методов в реальной жизни _____.

Общекультурная польза _____.

Практическая польза _____.

Новизна информации _____.

Качество занятий _____.

Усвоение содержания _____.

Прощание — объединение группы:

Мы стоим рука в руке.
Вместе мы большая сила!
Можем мы большими быть,
Можем маленькими быть,
Но никто один не будет!