



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»
г. Ханты-Мансийск

**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ
ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»**



Ханты-Мансийск
2015

Разработчик программы:

Суворова Светлана Николаевна, психолог отделения диагностики разработки и реализации программ социально-медицинской реабилитации «Служба домашнего визитирования» бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик»

Редактор программы:

Иордан Наталья Михайловна, методист организационно-методического отделения бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик»

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
II.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
1. Темы и примерное содержание занятий.....	5
2. Этапы и сроки реализации программы	8
3.Ресурсное обеспечение.....	12
4.Контроль и управление за ходом реализации программы....	12
III.ПРИЛОЖЕНИЕ.....	13

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

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предполагает групповую работу с родителями под руководством психолога, направленную на преодоление психологических проблем, связанных с воспитанием ребенка с ограниченными возможностями здоровья (чувство вины, стыда, страхи, ощущение одиночества и бессмысленности жизни), и на получение поддержки от других семей.

Количество человек в группе: 7 - 15, количество занятий: 10 - 12, средняя продолжительность одного занятия: 3 академических часа.

Групповая работа проводится двумя специалистами: основной ведущий - психолог Суворова Светлана Николаевна и соведущий - психолог Классен Марина Юрьевна

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

Задачи:

1. создание в групповом пространстве атмосферы доверия и условий, позволяющих родителям делиться своими эмоциями, их сближения и объединения;
2. улучшение эмоционального состояния родителей и отработка переживаний, связанных с рождением больного ребенка, в первую очередь чувства вины, стыда, агрессии;
3. коррекция иррациональных ожиданий от ребенка;
4. предоставление родителям знаний 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;
5. обучение навыкам ненасильственной коммуникации и взаимодействия с ребенком в конфликтных ситуациях;
6. формирование 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;
7. построение перспективы на будущее, снижение тревоги за дальнейшую жизнь ребенка;
8. нахождение дополнительных ресурсов помощи для ребенка и семьи;
9. преодоление изоляции детей и родителей от социума;
10. разрешение трудных ситуаций в конкретных случаях.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа занятий составляется специалистами на основе выявленных во время собеседований и анкетирования индивидуальных потребностей и особенностей родителей.

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.

Планируются занятия по следующей структуре:

1. Приветствие участников и первый «эмоциональный круг», когда участники рассказывают о том, с какими чувствами, мыслями, пожеланиями по работе группы они пришли. Возможно, у кого-то из участников возникла острая проблема, и ему необходима помощь группы, чтобы в ней разобраться. В таком случае группа работает в режиме «скорой помощи», фокусируясь на данной проблеме. Если участники готовы работать над первоначально заявленной темой занятия, ведущий приступает к основной части занятия
2. «Разминка» – короткая игра или упражнение, позволяющая участникам снять напряжение, расслабиться, настроиться на групповую работу
3. Основная часть. Ведущий делает в доступной для родителей форме краткое теоретическое вступление по теме занятия. Затем он предлагает группе поучаствовать в дискуссии, беседе, обсуждении индивидуальных историй, психотехнических упражнениях и играх, направленных на проработку темы (формы групповой работы подбирает ведущий). После каждого вида групповой работы участники обсуждают опыт, который приобрели в процессе игры или упражнения, чувства, которые испытывали, мысли, которые возникли, навыки, которые хотелось бы перенести в повседневную жизнь.
4. Заключительная часть, когда участники говорят о том, что полезного и важного было для них на занятии, что не понравилось, высказывают свои пожелания на будущее.
5. Домашнее задание для родителей (если это предусмотрено темой занятия)

Темы и примерное содержание занятий

Таблица 1

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: <input type="checkbox"/> Цветовой тест отношений

	<input type="checkbox"/> Проективный рисунок «Я и мой ребенок» <input type="checkbox"/> Тест «Типовая семейная ситуация» <input type="checkbox"/> 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: <input type="checkbox"/> перевод неосознаваемого чувства в область сознания <input type="checkbox"/> понимание истинных источников гнева <input type="checkbox"/> 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: <input type="checkbox"/> Перевод категории «вина» в категорию «ошибки» <input type="checkbox"/> Поиск возможности исправления ошибки <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> Проведению мысленной «ревизии» своих «приобретений» на занятиях <input type="checkbox"/> Проговариванию того, что было полезным и нашло применение в повседневной жизни, а что по-прежнему вызывает трудности <input type="checkbox"/> Прорабатыванию участниками трудных ситуаций с ведущим и группой (по желанию участников) Участники проговаривают свои пожелания на будущее, планируют неформальные встречи группы

На занятиях по запросам родителей можно дополнительно работать над следующими темами:

- О важности понимания и принятия чувств ребенка
 - Поощрения и наказания
 - О чем говорят детские истерики
 - О предоставлении ребенку самостоятельности и свободы выбора
 - Права родителя и ребенка
 - Манипулятивное поведение
 - Построение перспективы на будущее
 - Семья ребенка с ограниченными возможностями здоровья и общество: детский сад, школа, медицинское учреждение, общественные места
 - Подростковые и юношеские проблемы детей
 - Супружеские разногласия
 - О снятии напряжения и уменьшении стресса у родителей
- Родители могут предлагать и другие интересующие их темы.

Этапы и сроки реализации программы

Таблица 2

№	Этап	Цель	Мероприятие	Продолжительность	Результат
1.	Подготовительный Сентябрь 2015г.	Формирование целевой группы, исследование потребности родителей в групповой работе, исследование и формирование мотивации для работы в группе; планирование работы в группе.	Информирование об услуге потенциальных получателей. Включает: подготовку и представление рекламы о группе (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	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

	родителей для работы в группе Предоставление дополнительной информации об услуге по запросу		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 услуги для детей участников группы (например, группа кратковременного пребывания), которая позволит родителям на время занятий оставить ребенка	2 часа	Организована услуга для детей, которая будет предоставляться в то же время, что услуга для родителей
	Разработка программы работы группы поддержки	2 часа	Осуществлен выбор оптимального графика и расписания занятий. Определена программа групповых занятий
	Приобретение необходимого оборудования для работы группы		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 <i>октябрь-декабрь 2015г.</i>	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)	Родители регулируют собственные эмоции Получили знания и навыки, необходимые им для конструктивного взаимодействия с ребенком и окружающими, для нормализации жизни семьи в целом, умеют применять их на практике.
3.	Аналитический <i>Январь 2016г.</i>	Анализ эффективности работы группы.	Проведение итогового занятия группы.	3 часа (1 занятие)	Закрепили полученные знания и навыки и применяют их в общении с ребенком

					Спланированы родительские встречи вне занятий группы.
			Проведение индивидуального консультирования родителей по результатам участия в группе. Отсроченное интервьюирование родителей о результатах получения услуги (через 3-4 месяца после окончания занятий)	7,5 часов (30 минут на одного родителя)	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 2016г.	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 октябрь-декабрь 2015г.	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.

Итого 78,5 часов работы каждого специалиста.

Ресурсное обеспечение

Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы принимают участие специалисты бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик»»:

1. Заместитель директора (1 шт.ед.);
2. Заведующий отделением психолого-педагогической помощи (1 шт.ед);
3. Психолог (2 шт.ед.);

Материально – техническое обеспечение:

Финансирование бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик» осуществляется из бюджета Ханты – Мансийского автономного округа – Югры.

Информационное обеспечение:

Работа со средствами массовой информации города Ханты-Мансийска с целью освещения работы по программе, размещение информации о результатах работы в рамках реализации программы на сайте учреждения, подготовка информационного материала в корпоративную газету «Подсолнух», изготовление и распространение наглядной информации (выпуск памяток, листовок, информационных буклетов).

Управление и контроль над ходом реализации программы

Заместитель директора координирует все виды работ, контролирует выполнение плана мероприятий в соответствии с рабочей документацией.

Заведующий отделением психолого-педагогической помощи контролирует и координирует, работу специалистов реализующих программу.

III. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

«Флаер группы поддержки»

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»: психолог высшей категории Суворова Светлана Николаевна опыт работы свыше 17 лет; социальный педагог Андреева Мария Кинаятовна опыт работы свыше 10 лет.

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.

Занятия будут проходить в Отделении психолого-педагогической помощи, улица Пионерская 46.

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

Во время занятий группы поддержки ваши дети могут 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.**

Журнал учета групповых форм работы

за _____ 201__ года

(месяц)

№ п/п	Ф.И. участников	1	2	3	4	5	17	18	19	20	27	Тема или название занятия				Примечание
1.																
2.																
3.																
4.																

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемый участник группы поддержки!

Вам предлагается анкета-опросник, которая поможет более качественно учесть 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)? _____

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

Есть ли у вас потребность обсудить будущее ребенка?

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

СПАСИБО!

РЕКОМЕНДАЦИИ (ПОРЯДОК) ПРОВЕДЕНИЯ 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 прояснения проблем может быть выявлена острая ситуация, которая требует немедленной помощи. В таком случае, уже на первой беседе ведущие могут сосредоточиться на частичном решении данной проблемы (добиться хотя бы некоторого улучшения состояния родителя) 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егорова М.О. (ред.) Услуга: Организация группы поддержки для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья. Книга 19
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. - М., 1993.
3. Осипова А.А., Общая психокоррекция. - М., 2002.
4. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М., 1993.
5. Серeda Е.И. Тренинги решения семейных проблем. – СПб, 2008.
6. Серeda Е.И., Парфенова Н.Б. Проблемно-ресурсное сопровождение студенческой молодежи в изменяющихся социальных условиях. – Псков, 2010.