



УРАЛЬСКИЙ ЦЕНТР

РАЗВИТИЯ ГРАЖДАНСКИХ
ИНИЦИАТИВ И СОЦИАЛЬНОГО
ПАРТНЕРСТВА



Тренинг для родителей особых детей

Тренинг для родителей особых детей

Цель тренинга - обучение родителей эффективным формам поведения с детьми с ограниченными возможностями, привлечение родителей к коррекционно-абилитационному и воспитательному процессу.

Задачи:

Обучение родителей коррекционно-развивающему взаимодействию с ребенком.

Формирование эффективной родительской позиции.

Оказание своевременной психологической и информационной помощи семьям, воспитывающим ребенка с особенностями развития.

Формирование интереса родителей к личностному развитию ребенка на основе его компенсаторных возможностей.

Формирование позитивного образа ребенка, его будущего через изменение уровня родительских притязаний.

Целевая группа - родители, воспитывающие с ограниченными возможностями с множественными нарушениями.

Сроки реализации:

23 часа с периодичностью занятий 1-2 раза в месяц.

Продолжительность занятия - 4 часа.

План тренинга:

1 блок: «Взрослые и дети» - 4 часа

2 блок: «Общение с ребенком» - 4 часа

3 блок: «Покажи мне любовь» - 3 часа

4 блок: «Я - родитель» - 4 часа

5 блок: «Учимся требовать и контролировать» - 4 часа

6 блок: «Счастливая семья» - 4 часа

Содержание программы тренинга

1 блок: «Взрослые и дети»

Задачи занятия:

Осознание различий между внутренним миром ребенка и взрослого, восприятием, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением.

Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиций самого ребенка.

Сплочение группы.

Структура занятия:

Разминка «Цветок настроения».

Выработка и принятие правил группы.

Упражнение «Знакомство с семьей».

Самостоятельная работа с бланком анкеты «Внутренний мир».

Информативный блок.

Упражнение «Пойми чувства ребенка».

Упражнение «Я - сообщение».

Рефлексия, обратная связь.

Домашнее задание.

Материалы: бланки с таблицами, ручки или карандаши, полоски цветной бумаги, ватман.

Ход занятия

Разминка «Цветок настроения».

Это упражнение позволяет увидеть эмоциональный настрой участников и наглядно продемонстрировать целостность группы.

Материал: лепестки из цветной бумаги.

Инструкция: перед вами на столе лежат разноцветные лепестки. Выберите лепесток, который соответствует по цвету вашему настроению и объясните почему. Теперь из выбранных лепестков мы составим цветок настроения. Группа выкладывает цветок.

Выработка и принятие правил группы.

Участникам группы предлагается придумать и принять правила группы.

Например: приходить на занятия без опозданий, выключать мобильный телефон, внимательно слушать друг друга и не перебивать, активно участвовать в работе группы и т. д.

Упражнение «Знакомство с семьей».

Инструкция: назовите свое имя и расскажите немного о своей семье, выберите цвет, которым условно можно обозначить вашу семью. Когда вы смотрите на этот цвет, что вы представляете из своей семейной жизни?

Самостоятельная работа с бланком анкеты «Внутренний мир».

Инструкция: родителям предлагается ответить на ряд вопросов.

Ответы заносятся в таблицу.

Таблица №1

Вопрос	Ответы за себя	Ответы за ребенка	Реальный ответ ребенка
Мое любимое (нелюбимое) животное. Почему?			
Мой любимый (нелюбимый) цвет. Почему?			
Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.			
Доброго волшебника я попросил бы о.....,			
а злого о..... Почему?			
В каких животных превратил бы волшебник меня и членов моей семьи. Почему?			

Реальные ответы ребенка родитель получает дома.

Обмен ответами, обсуждение родителями предполагаемых ответов своего ребенка.

Информационный блок.

Различия между внутренним миром ребенка и взрослого, между восприятием, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением.

Негативное поведение ребенка, как следствие родительского невнимания, детской демонстративности, несостоятельности, стремления утвердиться и др.

Побуждение родителей к актуализации своего опыта.

Упражнение «Пойми чувства ребенка».

Инструкция: чтобы понять чувства ребенка, вам необходимо будет встать на его место. Перед вами таблица, в которой вам нужно заполнить графу «чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае.

Таблица №2

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка
«Сегодня, когда я выходил из школы, мальчишка выбил у меня портфель, и из него все посыпалось».	
Ребенку сделали укол, он плачет: «Доктор плохой!»	
Старший сын - маме: «Ты всегда ее защищаешь, говоришь: «Маленькая, маленькая», - а меня никогда не жалеешь».	
(Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя ча-а-шечка!».	
(Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!»	
«Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма!»	

Обсуждение: всегда ли у вас получается учитывать чувства своего ребенка, какие трудности возникают?

Упражнение «Я - сообщение». В предыдущем упражнении мы разобрали ситуацию, когда ребенок переживает, а теперь разберем обратную - когда переживает родитель. Попробуйте сказать о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Используйте «Я-послание», важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете.

Таблица №3

Ситуация	Ваше чувство	Я - сообщение
Ребенок шалил за столом и, несмотря на предупреждение, пролил молоко.		
Вы входите в комнату (9 этаж) и видите вашего сына-дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна.		
Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству.		
Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил.		
Вы приходите с сыном в гости, он начинает проситься домой, но вы хотели бы остаться на некоторое время.		

Вы заходите на кухню и видите своего маленького ребенка с кухонным ножом, пытающегося нарезать хлеб.		
--	--	--

Рефлексия, обратная связь.

Какие упражнения понравились, какие вызвали затруднение?

Домашнее задание.

Заполнение в таблице №1 графы «Реальные ответы ребенка»

Заполнение таблицы:

Таблица №4

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке
1.	1.
2.	2.

2 блок: «Общение с ребенком»

Задачи занятия:

Введение понятия «принятие».

Ознакомление с особенностями принимающего и неприняющего поведения родителей.

Улучшение эмоционального состояния участников.

Структура занятия:

Приветствие «Комплимент».

Обсуждение домашнего задания.

Информационный блок.

Упражнение «Активное слушание».

Упражнение «Никто не знает, что...».

Творческая работа «Портрет моего ребенка».

Рефлексия чувств.

Домашнее задание.

Материалы: мяч, бумага, краски, мягкие модули, цветные карандаши, аудиозапись спокойной музыки.

Ход занятия

Приветствие «Комплимент».

Инструкция: бросить мяч и сказать комплимент участнику.

Обсуждение домашнего задания.

Групповая дискуссия «Реальные ответы ребенка», «Что меня радует и что огорчает в ребенке»: обмен мнениями, чувствами, эмоциями, переживаниями, трудностями. Актуализация опыта участников, обмен рекомендациями или советами. Ведущий должен подвести дискуссию к вопросу о том, что продолжением достоинств детей часто являются их недостатки.

Информационный блок.

Введение понятия «принятие».

Ознакомление родителей с зонами принятия.

Относительное принятие ребенка родителем. Что влияет (ситуация, личностные свойства родителя, личностные качества ребенка) на принятие ребенка.

Совместный поиск факторов, которые определяют принятие и непринятие ребенка. Понятие о «языке принятия» и «языке непринятия». 12 барьеров общения. Вербальное и невербальное выражение принятия и непринятия.

Упражнение «Активное слушание».

Инструкция: необходимо предугадать возможную реакцию ребенка на произнесенную фразу и правильно ответить на проявления детских чувств.

Таблица №1

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
ПРИМЕР: На уроке рисования Петя пролил воду прямо мне на штаны, все ребята смеялись.	Огорчение, обида	Ты очень расстроился, и тебе было обидно
Сегодня на уроке мы лепили из пластилина, у всех получилось, а у меня нет.		
Меня поцарапала кошка, а я просто хотел с ней поиграть.		
Я дал игру поиграть Вове, а он ее порвал.		
Я хотел достать книжку с полки, а ваза упала и разбилась.		

Смотри какую красивую картинку я нарисовала.		
--	--	--

Упражнение «Никто не знает, что...».

Инструкция: все участники сидят в кругу на стульях. По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать друг другу мяч (свободный выбор), при этом бросающий мяч заканчивает фразу: «Никто не знает, что я... (умею, люблю, знаю и т.п.)». Ведущий внимательно следит, чтобы все приняли участие в игре.

Упражнение «Портрет моего ребенка».

Инструкция: участникам тренинга предлагается устроиться так, чтобы было удобно, используя модули, закрыть глаза и мысленно представить своего ребенка, обратить внимание на выражение его лица (упражнение выполняется под спокойную музыку). Затем родители создают портрет своего ребенка в произвольной форме.

Обсуждение: какие особенности своего ребенка вы изобразили, что еще можно добавить?

Рефлексия чувств.

Какие приятные и неприятные переживания вы испытывали на занятии.

Домашнее задание.

Нарисовать круглый стол с ребенком и попросить ребенка рассадить за праздничным столом тех, кого бы он хотел видеть на семейном празднике.

Попросить ребенка нарисовать, какие эмоции и чувства вызывают сидящие за столом. Форма выбирается произвольно.

3 блок: «Покажи мне любовь»

Задачи занятия:

Формирование представлений о безусловном принятии, как главном условии удовлетворения потребности ребенка в любви.

Развитие навыков конструктивного выражения негативных эмоций в адрес ребенка.

Структура занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Информационный блок.

Психогимнастическое упражнение «Передай эмоцию».

Упражнение «Искатели».

Упражнение «Мне в тебе нравится...».

Рефлексия.

Материалы: мяч, ластик.

Ход занятия

Приветствие.

Участники по кругу приветствуют группу нетрадиционным способом, невербально.

Обсуждение домашнего задания.

Групповая дискуссия «Ближайшее окружение ребенка и эмоции ребенка, которые с ним связаны», анализ детских рисунков. Группа обсуждает, кто из членов семьи является для ребенка самым близким, какие эмоции переживает в этой связи ребенок. Психолог подводит участников к тому, что наиболее близкий член семьи для ребенка — это объект любви.

Информационный блок.

Условное и безусловное принятие ребенка.

Выражение отрицательных переживаний (ты-сообщение, я-сообщение).
Основные принципы выражения отрицательных эмоций в адрес ребенка.

Психогимнастическое упражнение «Передай эмоцию».

Инструкция: передайте эмоцию по кругу (отрицательную, а затем положительную).

Упражнение «Искатели».

Инструкция: двое желающих выходят за дверь. Оставшимся предлагается задумать место, куда необходимо положить ластик. Сложность упражнения заключается в двух моментах:

1) ни сам предмет, ни его новое место не называются напрямую, а ответы с уточнением на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер;

2) группа получает задание: первому игроку давать отрицательное подкрепление его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму - положительные (используя слова поддержки,

радости за успешные действия, уверения в пустячности совершённых неверных поступков, восхищения, комплиментов и т.д.).

Приглашается первый участник, затем второй (по очереди), и им дается задание: определить задуманные группой предмет и место.

Обсуждение:

- Как вы чувствовали себя в своей роли?
- Какие чувства вызывала у вас реакция группы?
- Как вы чувствуете себя сейчас?
- Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?

В ходе обсуждения упражнений идет выход на модель поведения взрослых, на стиль взаимодействия с ребенком, который способствует развитию адекватной самооценки.

Упражнение «Мне в тебе нравится...».

Участники передают мяч по кругу, завершая фразу «Мне в тебе нравится...».

Рефлексия приобретенного на занятии опыта.

4 блок «Я - родитель»

Задачи занятия:

Формирование доверительных отношений.

Осознание родительской позиции и целей воспитания.

Структура занятия:

Приветствие «Знакомство руками».

Упражнение «Пантомима».

Групповая работа «Цели воспитания».

Упражнение «Родитель-ребенок».

Упражнение «Слепой и поводырь».

Упражнение «Возрастная регрессия».

Упражнение «Диалог сторон моего Я».

Домашнее задание.

Рефлексия занятия.

Материалы: альбомные листы, ватман, ручки, шарфы (платки) по количеству пар участников.

Ход занятия

Приветствие. «Знакомство руками».

Участники работают по двое - садятся таким образом, чтобы можно было взять друг друга за руки. Их задача познакомиться с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками: «поздороваться», «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». После такого общения все садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

Далее психолог сообщает о различных способах общения, об использовании вербальных и невербальных элементов коммуникаций с ребенком.

Упражнение «Пантомима».

Инструкция: Передать друг другу фразу «каратист убил быка одним ударом» невербально. Каждый по очереди записывает на бумаге, как он понял смысл и передает эту фразу следующему участнику.

Работа в парах «Цели воспитания».

Участники садятся друг напротив друга и записывают свои ответы на поставленные вопросы. Затем происходит обмен ответами в парах. Основные моменты, одобренные группой, фиксируются на ватмане.

Каковы цели вашего воспитания?

Каким своего ребенка вы хотите видеть?

Что значит быть хорошим родителем и как им быть?

Упражнение «Родитель-ребенок».

Инструкция: договоритесь, кто из вас будет - А, а кто - Б. В начале пусть А стоит, а Б сидит на полу у его ног. Поговорите друг с другом в этом положении. Что вы при этом чувствуете? Обсудите, насколько приятно вести разговор в таких позициях. Было время, когда мы все время ощущали себя в позиции человека, который сидит на полу, в то время как все остальные стоят. Это - позиция маленького ребенка. Опять займите позиции А и Б. попробуйте хорошенько прочувствовать и определить для себя, чем вызваны ощущения вашего тела. Тот, кто сидит, должен смотреть вверх. Через 30 секунд его шея и плечи начнут болеть, глаза почувствуют напряжение и усталость. Возможно, вы ощутите головную боль. Тот, кто стоит, будет вынужден согнуться и смотреть вниз. Это упражнение помогает осознать внутреннее состояние, потребности и чувства ребенка. Физический дискомфорт, который вы испытываете, находясь в этом положении, отрицательно влияет на ваши чувства и взаимоотношения. Правда, это влияние не всегда осознается. При общении с ребенком очень

важен визуальный контакт. Поэтому желательно разговаривать с ним, сидя на корточках или же ставить ребенка на небольшую табуретку.

Упражнение «Слепой и поводырь».

Участники разбиваются на пары. В каждой паре одному из участников завязываются глаза. Задача второго - помочь «слепому» пройти намеченный маршрут.

Обсуждение упражнения:

Как вы себя чувствовали в роли «слепого», в роли «поводыря»?

В какой роли вам было комфортнее?

Какие сложности вызвало данное упражнение?

Психолог сообщает, что данное упражнение демонстрирует модель взаимодействия «взрослый-ребенок».

Упражнение «Возрастная регрессия».

Расскажите нам, на что вы были обижены в детстве. Примите удобное положение и закройте глаза. Представьте, что вы стоите возле дома, где жили, когда были маленьким. Теперь представьте, что:

- Вы упали и разодрали коленку. Вы с рыданиями бежите в дом, а по ноге у вас стекает капля крови.

- Вы вбегаете в дом злым и плачущим, потому что кто-то из детей постарше отобрал у вас игрушку.

- Вы вбегаете в дом, потому что увидели большую собаку.

- Вы вбегаете в дом, смеясь и радуясь тому, что получили в школе приз.

- Вы вбегаете в дом с чувством сильнейшего стыда, потому что промочили одежду, а старшие ребята над вами смеялись.

Посмотрите на выражение лиц членов вашей семьи. Что они говорят вам? Какие чувства они испытывают? Что они делают?

Откройте глаза, разбейтесь на пары и поделитесь впечатлениями.

Упражнение «Диалог сторон моего Я».

В центре круга ставится два стула.

Инструкция: Эта игра поможет нам раскрыть положительные и отрицательные черты характера каждого из участников. В любом человеке два противоположных начала и он не может разумно объединить их - преобладает то одно, то другое. Итак, на первом стуле нужно изобразить ласковую, нежную и

внимательную маму, которая всегда наполняет свои отношения с ребенком теплом и заботой, которая любит его. Эту маму никогда не раздражает неумелость ребенка, его медлительность и неловкость. Она никогда не кричит на него и тем более никогда не применяет телесные формы наказаний...

На втором стуле продемонстрируйте ваше поведение в той же ситуации, но с противоположными качествами, качествами строгой мамы (проигрывание ситуаций осуществляется с использованием режимных моментов - подъем, одевание, завтрак, выполнение домашних заданий и др.).

Групповое обсуждение:

Что вы чувствовали в первой и второй ситуации?

В какой ситуации вы чувствовали себя более комфортно?

Какие выводы вы сделали для самих себя?

Домашнее задание.

Записать в дневнике «плохие», оскорбительные слова, которыми в порыве гнева вы называете или называли своего ребенка. Перечеркнуть их и рядом написать нейтральные слова, которые с одной стороны, помогают вам высвободить свой гнев, а с другой, не позволяют унижать личность ребенка.

Фиксируйте в дневнике как часто вы наказываете ребенка и за что? Как часто хвалите и за что?

Рефлексия занятия.

5 блок: «Учимся требовать и контролировать»

Задачи занятия:

Знакомство родителей с формами контроля за ребенком, расширение представлений о дисциплине.

Формирование умения регулировать контролирующие функции в соответствии с зонами контроля за ребенком.

Структура занятия:

Разминка «Ассоциации».

Упражнение «Разожми кулак».

Обсуждение домашнего задания.

Информационный блок.

Работа в парах «Зоны контроля».

Упражнение «Родительские требования».

Упражнение «Анализ общения матери с ребенком».

Упражнение «Испорченный телефон».

Домашнее задание.

Рефлексия.

Материалы: текст к упражнению «Испорченный телефон».

Ход занятия

Разминка «Ассоциации».

Участники садятся в круг. Один называет слово, следующий, по кругу, называет ассоциацию на это слово и т.д. пока круг не замкнется.

Упражнение «Разожми кулак».

Участники разбиваются на пары. Один из них зажимает руку в кулак. Задача второго - сделать так, чтобы первый разжал кулак, не прикасаясь к нему.

Обсуждение домашнего задания.

Групповая работа. Участникам предлагается обсудить следующие вопросы: легко ли было подобрать нейтральные слова? А как вы хвалите ребенка? Во всех ситуациях вы так хвалите или нет? Меняется ли ваше поведение в общении с ребенком в зависимости от ситуации? Когда вы собираете ребенка в детский сад (школу), что ему говорите? Когда укладываете спать? Когда ужинаете?

Сравните списки, которые вы подготовили. Что у вас получилось? Чаще хвалите ребенка или наказываете? Как вы это делаете? Что при этом может чувствовать ребенок?

Информационный блок.

Правила и требования, которым дети должны подчиняться.

Значения приобретенных знаний и умения учитывать эмоции, переживания, интересы и потребности ребенка.

Главные принципы дисциплины:

Принцип 1: правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Принцип 2: правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Принцип 3: родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Работа в парах «Зоны контроля».

Определить зоны действий и поступков ребенка (от свободной до абсолютно запретной). На основе предлагаемых психологом ситуаций выделить эти зоны и обозначить их в названиях:

зона свободных действий ребенка: действия по его собственному усмотрению.

зона относительной свободы: действия по собственному выбору, но в пределах определенных границ.

зона особых обстоятельств: допускается, разрешается нарушение правил в силу особых обстоятельств.

зона запретов: действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах («нельзя»).

Обсуждение в группе способов внедрения различных форм контроля.

Упражнение «Родительские требования».

Составьте список своих требований к ребенку. Посмотрите, каких сторон жизни касаются ваши требования. Почему вы именно это требуете от своего ребенка? Может быть, это связано с тревогой за безопасность ребенка, или вы привержены к абсолютному порядку дома, поэтому требуете от ребенка абсолютного порядка в его личных вещах. Посмотрите на список требований, как вы считаете, не являются ли ваши требования избыточными. Может ли ваш ребенок выполнить их? Вспомните, а что ваши родители требовали от вас.

Требования, предъявляемые ребенку, должны быть выражены в форме предложения к кооперации. Формулирование требований должно включать:

описание ситуации;

ожидания родителей;

веру в возможности ребенка.

Следует различать конкретные и тотальные запреты. Тотальные запреты формулируются в безличной, безальтернативной форме по отношению к поступкам ребенка, представляющим опасность для его жизни, затрагивающим достоинство других людей, либо поступкам, которые наносят вред собственности.

Конкретные запреты должны включать следующие компоненты:

констатацию чувств и желаний ребенка;

четкий запрет;

предложение альтернативного действия вместо запрещенного.

Упражнение «Анализ общения матери с ребенком».

Ниже предлагаются высказывания матерей, направленные на ограничение или поощрение детской активности. Проанализируйте их содержание и эффективность.

Мама смотрит, как дети играют. Наверное, она будет ругаться, если они что-то натворят (ожидание негативного исхода от детской активности).

«Дети не испачкайтесь песком», «Аккуратно играйте, а то можно пораниться», «Играйте аккуратно, никуда не лазайте», «Дети, не балуйтесь, не бросайте песком друг в друга» (регламентация).

Мама их отругает и в угол поставит (наказание).

«Нельзя песок брать, он грязный» (запрет).

«Дети! Молодцы, играйте дружно» (положительная оценка).

Мама говорит: «Кидай мне мяч, а я кину тебе» (побуждение к совместной деятельности).

«Зачем ты разбросала все кубики? Иди есть, а потом все убирать» (отрицательная оценка, регламентация).

«Кубики не теряй, покупать больше не буду» (ожидание негативного исхода)

«Собирай игрушки, хватит играть» (ограничение активности).

Девочка раскидала игрушки и не хочет убирать. Мама говорит ей: «Убирай, или я твои игрушки выброшу в окно» (угроза наказания).

«Доченька, помоги мне собрать игрушки, пожалуйста» (побуждение к совместной деятельности).

«Давай с тобой вместе поиграем» (побуждение к совместной деятельности).

Мама говорит: «Ты строишь домик? Сколько этажей? Молодец, давай вместе играть» (побуждение к совместной деятельности, позитивная оценка).

«Почитай еще, не выйдешь, пока не считаешь» (угроза наказания).

«Положи книгу, хватит читать» (запрет)

«Не трогай тетрадку, пока не порвала» (ожидание негативного исхода детской активности).

«Хватит читать! Еще не надоело? В школе начитаешься» (запрет).

«Учись, дочка, читать. В школе пригодится» (побуждение к деятельности).

«Доченька, давай с тобой читаем» (побуждение к совместной деятельности).

«Хорошо читаешь, молодец!» (позитивная оценка).

«Зачем нам нужна эта поделка? Куда мы ее повесим?» (игнорирование).

«Почему ты так измазалась? Я тебя накажу» (угроза наказания).

«Давай мне свою поделку, я ее спрячу в сумку» (игнорирование).

Мама: «Откуда ты такой кораблик взял?» Мальчик: «Я сделал». Мама: «Зачем ты сделал?» (игнорирование).

«Спасибо, очень красивый кораблик!» (позитивная оценка).

«Спасибо, я очень рада, давай поставим его на окошко!» (позитивная оценка).

Упражнение «Испорченный телефон».

Инструкция: Участник слушает и запоминает предложенный текст, а затем передает его по цепочке.

Текст «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И ещё, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».

В конце упражнения психолог акцентирует внимание участников на том, что это упражнение демонстрирует особенности восприятия детьми требований взрослых.

Домашнее задание

Записать в дневнике, когда в течение недели вы испытывали счастливые минуты и с чем они были связаны?

Рефлексия.

Блок 6: «Счастливая семья»

Задачи занятия:

Оказание эмоциональной поддержки родителям.

Снятие чувства напряжения и тревоги.

Структура занятия:

Упражнение «Ластик».

Упражнение «Привет».

Упражнение «Положительные и отрицательные качества ребенка».

Упражнение «Я - ребенок».

Упражнение «Безоценочное восприятие».

Упражнение «Я забочусь ...».

Упражнение «Я-высказывание».

Упражнение «Передай сигнал».

Арт-терапия «Мой ребенок».

Музыкальная релаксация.

Работа по подгруппам «Права родителей и детей».

Рефлексия занятия. Прощание.

Материалы: ластик, бумага, ручки, краски, спокойная музыка, ватман.

Ход занятия:

Упражнение «Ластик».

Ведущий прячет в помещении ластик (на видном месте). Участникам необходимо найти его и, не подавая вида, сообщить об этом ведущему на ухо, а затем сесть в круг. Обратная связь.

Упражнение «Привет».

Участники встают лицом в круг. Ведущий ходит за спинами других касается кого-нибудь. Затем он должен оббежать весь круг, а тот, кого коснулись, бежит в противоположном направлении. Когда они встретятся на противоположной стороне круга, им необходимо поздороваться, обратившись по имени (напр. «Привет, Ирина!»). Затем они стремятся добежать до свободного места. Тот, кто не успел, становится ведущим.

Упражнение «Положительные и отрицательные качества ребенка».

Инструкция: разделите лист бумаги на две части. В первой части составьте список положительных качеств ребенка. Во второй опишите те качества ребенка, которые вам не нравятся в нем. Сравните эти два списка.

Посмотрите на список нежелательных качеств ребенка, подумайте какие качества можно изменить, какие нельзя, какие зависят от вас, вашего отношения к ребенку, а какие нет.

Попытайтесь посмотреть на негативные качества по-другому, найдите в них что-нибудь положительное. Например, вы написали, что ребенок очень медлителен. Что можно найти положительного в этом качестве? Обратной стороной медлительности, возможно, является то, что ребенок все выполняет без спешки и качественно.

Часто отвержение ребенка связано с тем, что самого родителя отвергали в детстве. Задача родителя принять, полюбить самого себя.

Упражнение «Я - ребенок».

Инструкция: выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства. Каким вы видите себя - ребенка? Он сидит, стоит... обратитесь к нему, скажите ласковые слова, посоветуйте ему что-нибудь. Будьте ему таким родителем, какого вы сами хотели бы иметь. Возьмите в руки мягкую игрушку, которая будет изображать ребенка, которым вы были. Приласкайте, побаюкайте ее.

Данное упражнение следует проводить только опытному тренеру и только в зрелой группе, т.к. оно вызывает сильные переживания, которые не всегда могут быть поняты и приняты менее зрелой группой. Ведущий группы должен быть подготовлен к тому, чтобы помочь членам группы справиться с эмоциями.

Общение в нашей культуре поведения очень оценочно. Вспомните, сколько ярлыков мы навешиваем, говоря о ком-то: «он глупый», «она ничего не умеет делать хорошо» и т.д. Однако, для психологического благополучия ребенка важно, чтобы общение с ним было безоценочным.

Упражнение «Безоценочное восприятие».

Участники в парах по очереди описывают друг друга в течение 5 мин. Все характеристики должны носить безоценочный характер. Обратная связь в парах.

Затем родителям необходимо переключить внимание на своего ребенка и постараться посмотреть на него совершенно новым взглядом.

Обсуждение:

Замечаете что-нибудь новое?

Что вы склонны оценивать в своем ребенке, может быть вы найдете то, за что постоянно его критикуете?

Упражнение «Я забочусь ...».

Инструкция: представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых чувствуете ответственность. Составьте свой список. Озвучивание списков. Обсуждение:

«Включил(а) ли я себя в этот список?»

Многие родители вкладывают много сил и энергии в заботу о людях и с готовностью распространяют эту заботу на кого угодно, за исключением самих себя. Разве не очевидно, что это является непосильной ношей для внутреннего «Я» любого человека?

Можно сказать, что у нас есть еще один ребенок, которому мы уделяли мало внимания. Этот ребенок - ваше собственное внутреннее «Я». Не кажется ли вам, что в каком-то смысле вы похожи на мачеху из сказки, ведь вы обращаетесь с вашим внутренним ребенком как с Золушкой? Проверьте, насколько подходит для вас такого рода идея: «Я не должен(на) посвящать всего себя кому-либо еще. Я в долгу, прежде всего, перед самим(ой) собой».

Какие чувства вызывают у вас следующие утверждения?

Я имею право:

- побыть в одиночестве;
- на уважительное обращение;
- быть счастливым(ой);
- свободно распоряжаться своим временем.

Кто несет ответственность за то, чтобы я обладал(а) этими правами? Примерьте на себя также идею: «Я должен(на) предоставить эти права своему внутреннему Я».

Нужно, чтобы вы вернули самих себя - ваши нужды, потребности и переживания - в ситуацию общения с ребенком. Для этого надо научиться думать и говорить на языке вашего внутреннего «Я», т.е. на языке положительных Я-высказываний.

Упражнение «Я-высказывание».

Инструкция: прямо сейчас сформулируйте несколько я-мыслей. Закончите каждое из предложений тремя различными способами, просто для того, чтобы почувствовать вызываемые ими ощущения:

Я чувствую себя...возбужденным (преисполненным надежды, озадаченным, голодным, раздосадованным).

Я хочу...(иметь больше хороших друзей, отдохнуть, уважительного отношения к себе).

Я собираюсь... (пойти спать, поехать на отдых, заботиться о себе).

Возьмите за правило каждый день на следующей неделе составлять и произносить вслух, по крайней мере, по три таких предложения: я чувствую, я люблю, я хочу.

В ситуации общения с ребенком старайтесь ориентироваться на собственные ощущения. Ваш внутренний сигнальщик подскажет, что вам сказать и что сделать. Например, подросток включил очень громкую музыку. Наиболее распространенная реакция будет: «Выключи сейчас же. Можно оглохнуть!» вы выражаете свое недовольство, но не осознаете, почему вас не устраивает эта громкая музыка. Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. Может быть, вы устали и хотели тишины? Скажите об этом: «Я устала и хочу побыть в тишине».

Упражнение «Передай сигнал».

Участники с закрытыми глазами встают в круг, в затылок друг к другу и по очереди передают какое-либо движение. Оно должно вернуться к участнику и тогда следующий по очереди передает другое движение.

Арт-терапия «Мой ребенок».

Инструкция: вспомните ваши ощущения, с которыми вы ожидали своего ребенка. Изобразите их красками. Не бойтесь несовершенства вашей техники. Для вас главное - совершенствование ваших ощущений и чувств.

Каким вы видите вашего ребенка теперь? Не стремитесь передать в рисунке все проблемы, которые связываются в вашем сознании с ним. Участники приступают к рисованию. Затем родители комментируют свои работы.

Психолог подводит итог: «Каким бы он ни был, он все равно РЕБЕНОК, ваш ребенок. Он нуждается в вашей любви и заботе. А эти чувства всегда во все времена существования человечества были прекрасны. Желаю вам успехов на этом пути».

Музыкальная релаксация.

Инструкция: займите удобное положение. Полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на моем голосе. Старайтесь выполнять то, что я говорю. Слушайте только меня. Отвлекитесь от ваших проблем. Сейчас этих проблем нет. Есть только вы и ваши ощущения. Почувствуйте, как расслабляется все ваше тело, каждая часть вашего тела. Голова легкая. Она свободна от тяжести и проблем. Расслабьте вашу грудь. Ей легко. Почувствуйте, как легко дышится вашей груди. Дышите глубоко, свободно (3 раза). Расслабьте ваши руки. Почувствуйте легкость в руках. Ваши руки легкие, сильные. Ощутите расслабленными ваши ноги. Все тяжесть и усталость ваших ног ушли вниз, в пол, в землю. У вас легкие, быстрые ноги. Дышите глубоко, свободно (3 раза). Вы легки, проворны, сильны (3 раза). Ваше тело легкое, проворное, сильное (3 раза) ... и вы отдохнули...открывайте глаза...как вы себя чувствуете?

Работа по подгруппам: «Права родителей и детей».

Участники делятся на подгруппы, одна из которых формулирует права ребенка, а другая - права родителя. Далее происходит взаимное предъявление этих прав друг другу и утверждение всего списка при взаимном согласии. Принятые права фиксируются на листе ватмана.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Осознание роли семьи и её влияния на формирование личности ребенка с особенностями развития.

Создание условий для обеспечения психологической безопасности семьи, воспитывающей ребенка с особыми потребностями.

Овладение навыками коррекционно-развивающего взаимодействия с ребенком.

Формирование эмоционального принятия индивидуальности ребенка с особенностями развития и изменения уровня родительских притязаний.

Наши контакты:

Профилактика отказов при рождении детей с нарушением развития социально ориентированными некоммерческими организациями

Телефон для связи: 8-908-631-69-86

Электронная почта: ural.soc@mail.ru

Официальный сайт организации:

<https://www.uralsocial.com/>

Первая социальная служба Свердловской области



УРАЛЬСКИЙ ЦЕНТР

РАЗВИТИЯ ГРАЖДАНСКИХ
ИНИЦИАТИВ И СОЦИАЛЬНОГО
ПАРТНЕРСТВА



+ 79086316986



ural.soc@mail.ru



www.uralsocial.ru



620034, Россия, Екатеринбург,
ул. Бебеля 120