

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МО «Прибайкальский район»
Муниципальное образовательное учреждение
«Таловская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

на пед. совете

Протокол № ____

от « » _____ г.

Согласовано:

Зам. директора по ВР:

_____ Налабардина В.А.

« » _____ г.

«Утверждаю»

Директор школы:

_____ Пантелеев

Ю.А.

Приказ по школе № ____

от « » _____ г.

**Программа занятий группы психологического
сопровождения родителей детей с ОВЗ**

2016 г.

Пояснительная записка

Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Ребенок-инвалид ограничен в свободе и социальной значимости. У него очень высока степень зависимости от семьи, ограничены навыки взаимодействия в социуме. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка становится непосильной для семьи, родители оказываются в психологически сложной ситуации: они испытывают боль, горе, чувство вины, нередко впадают в отчаяние. Таким семьям необходима комплексная психолого-педагогическая помощь. К работе с семьей, имеющей больного ребенка или ребенка-инвалида, следует подходить с гуманистических позиций, ориентировать родителей на опережающую подготовку ребенка к жизни, вырабатывать у него умение мыслить категориями будущего, формировать позитивные перспективы его развития. Оказание помощи детям и родителям, воспитывающим ребенка с отклонениями в развитии, в отечественной науке является не новой проблемой. Еще в XIX веке психологи (В.М.Бехтерев, С.С.Корсаков, И.В.Маляревский и др.) использовали благотворное влияние родителей на состояние больного ребенка. Ситуация коренным образом изменилась в 90-е годы XX столетия. Современные гуманистические подходы к воспитанию и адаптации в социум детей с проблемами в развитии предполагают активное участие семьи в процессе развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим обеспечение и реализация права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование рассматривается как одна из важных задач государственной политики не только в области образования, но и в области демографического и социально-экономического развития РФ. В настоящее время становится актуальным поиск новых путей и форм помощи таким родителям.

Специфика комплексного психолого-педагогического сопровождения детей с отклонениями в развитии не может строиться только на непосредственной работе с ребенком. Главным фактором успешной

реабилитации и социализации ребенка с ОВЗ является родитель. При появлении в семье ребенка с ОВЗ сложившаяся структура семьи и взаимоотношений координально меняются. Их система жизненных и воспитательных взглядов перестраивается в соответствии с нуждами их детей и новым семейным порядком. Меняется психологический климат в семье (как правило, возникает напряжение, возможны конфликтные ситуации, возникают или обостряются внутриличностные конфликты, появляется чувство вины и т.д.). Кроме воспитания, на родителей ложится ответственность за реабилитацию и процесс социализации детей с ОВЗ. Однако, этот процесс должен протекать таким образом, чтобы происходило становление детей как активных членов социума. Общая картина, в большинстве случаев, складывается в негативную внутрисемейную атмосферу. Известно, что пролонгированная психотравмирующая ситуация оказывает психогенное, фрустрирующее воздействие на психику родителей проблемных детей и опосредованно негативно влияет на их отношение к ребенку. Не все родители могут самостоятельно справиться с негативным психологическим состоянием. Родители, испытывающие трудности во взаимодействии с проблемными детьми, нуждаются в оказании им специальной психологической помощи. Это говорит о необходимости психологического сопровождения с семьями, воспитывающими детей с ОВЗ. Работа в тренинговой группе считается оптимальной, так как объединяет людей с похожими проблемами. Что способствует принятию своей ситуации. Такая организация проведения мероприятия схожа с группами взаимопомощи.

Концептуальное обоснование: настоящая программа базируется на когнитивно-поведенческом подходе, который предполагает использование методов, интегрирующих принципы теории научения, теории информации, а также реконструкции дисфункциональных психических и поведенческих процессов. Когнитивно-бихевиоральный подход ставит в качестве главной задачи изменение дисфункциональных способ мышления. Большое значение в научении, согласно этому подходу, придается установкам и мотивациям.

Принципы научения реализуются в ходе формирования навыков совладения с ситуацией. Также происходит обучение адекватным способам переработки информации и принятия решения.

Работа с родителями проблемных детей строится на следующих принципах:

- принцип гуманистической направленности психологической помощи;
- принцип интегративного использования психолого-педагогических и психотерапевтических методов и приемов;
- принцип гармонизации внутрисемейной атмосферы;
- принцип оказания лично-ориентированной помощи;
- принцип формирования положительного отношения к ребенку с отклонениями в развитии;
- принцип оптимизации воспитательных приемов.

Цель: выработка адекватной родительской позиции в воспитании детей с ОВЗ.

Задачи:

- формирование и развитие позитивного восприятия, безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка;
- изменение родительских установок и позиций;
- снятие чувства вины;
- повышение самооценки родителей;
- обучение эффективным способам взаимодействия с ребенком;
- обучение адекватным способам переработки информации и принятия решений.

Методы и технологии: дискуссии, лекции, ролевые игры, проблемное обучение, упражнения, практические задания, моделирование ситуаций, арт-терапевтические техники.

Методы и средства оценки эффективности программы осуществляется путем сопоставления уровня выраженности установок

родителей до начала реализации программы и после ее завершения вне группового поля. Для этого используются:

- Семейная социограмма Э. Г. Эйдемиллера;
- Определение деструктивных установок в межличностных отношениях В.В. Бойко;
- Опросник социальной эмпатии.

Структура занятий. Каждое занятие состоит из 4 этапов работы:

1. Приветствие и разминка.
- 2-3. Включают в себя как информационную часть, направленную на повышение уровня родительской компетенции в воспитании детей, так и упражнения и игры, на развитие новых умений.
4. Рефлексия. Подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Условия проведения программы и режим работы.

Место проведения – образовательное учреждение.

Целевая группа – родители детей с ОВЗ, возможно включение в группу родителей из принимающих семей.

Оптимальное количество человек 5-7 родителей.

Общее количество – 7 занятий, каждое продолжительностью от 1 часа до 1,5 часа.

Ожидаемые результаты: развитие позитивных родительских установок в отношении детей с ОВЗ.

Тематический план занятий

№	Цель занятия	Тема	Упражнение	Методическое обеспечение	Время, минуты
1	Знакомство, погружение в атмосферу тренинга	Добрый день!	«Добрый день! Меня зовут...»	Бейджики, ручки, цветные карандаши, мяч	15
			Правила работы в группе.	Ватман, фломастеры	30
			«Мой цветок»	Бумага, цветные карандаши, фломастеры	20
			Рефлексия	-	10
Общее время					1 час 15 мин
2	Освобождение от чувства вины	«Все мы люди»	«Закончи предложение»	Мяч	15
			«Линия жизни»	Бумага, ручки	10
			«Идеалов не бывает»	Муз. сопровождение	20
			Рефлексия	-	15
Общее время					1 час
3	Осознание собственной родительской позиции	«Какой родитель?»	«Поиск общего»	-	5
			«Какой должна быть идеальная семья?»	-	25
			дискуссия	-	
			«Стиль воспитания»	Карточки заданиями	20
Рефлексия	-	10			
Общее время					1 час
4	Формирование и развитие позитивного восприятия,	«Мой ребенок»	«Японская бабочка»	Муз сопровождение	10
			«Мой ребенок. Каков он?»	Бумага, ручки	15

	безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка		«Когда он»	Бумага, цветные карандаши	25
			Рефлексия	-	10
Общее время					1 час
5	Развитие навыка адекватного реагирования в негативной ситуации	«Взаимодействие с ребенком»	«Суэта»	-	5
			Мини – лекция «Активное слушание»	Памятки	15
			Игра-диспут. «Что делаю?»	Карточки заданиями	с25
			Рефлексия	-	15
Общее время					1 час
6	Обучить навыку конструктивного выражения отрицательных эмоций	«Эмоции»	«Воображаемый подарок»	Мяч	10
			Лекция «Способы эмоциональной саморегуляции»	-	20
			«Что делать?»	Карточки заданиями	с20
			Рефлексия	-	10
Общее время					1 час
7	Поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу. Закрытие группы.	«Завершение»	«Ты мне нравишься»	-	10
			«Ладонка»	Бумага, карандаши	10
			«Откровенно говоря...»	-	20
			«Наша группа»	Ватман, цветные карандаши, краски, кисти	20
Общее время					1 час
Общее время занятий					7 часов 15 мин

Содержание программы

Занятие I. «Добрый день!»

Цель занятия: знакомство, погружение в атмосферу тренинга.

1. Ведущий представляется и рассказывает о целях и форме занятий. Далее мяч пускают по кругу, «Добрый день! Меня зовут...», представляются и желают что-нибудь положительное группе.
2. Правила работы в группе. Участники самостоятельно или под руководством ведущего формулируют правила работы в группе. После совместного обсуждения они записываются на листе ватмана и сохраняются на видном месте до окончания курса занятий.
3. «Мой цветок». Участникам предлагается бумага, цветные карандаши, фломастеры. Инструкция: «Представьте своего ребенка в виде цветка. Подумайте, какой это цветок, какими качествами он обладает, что он любит (свет или тень, расти среди поляны или поодаль, влаголюбивый или засушливый и так далее)». Далее участники объединяются в группы: по однотипным или родственным цветам, по широте их произрастания.
4. Завершение. Обсуждение занятия. Обратная связь.

Занятие II. «Все мы люди»

Цель занятия: освобождение от чувства вины.

1. Разминка. «Закончи предложение». Мяч пускают по кругу и заканчивают предложения:
 - Счастливая семья – это...
 - Моя семья для меня...
 - В нашей семье есть традиции – это...
 - Мой ребенок...
 - Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок...
 - Я горжусь тем, что я...
 - Без меня моя семья...
2. «Линия жизни». Участникам предлагается на листе бумаги нарисовать линию с вектором, поделить ее на шкалы, соответствующие определенным периодам их жизни (от рождения ребенка по сей день). Далее работа делится на два этапа. Первый - кверху от линии участники расписывают в

соответствующих шкалах действия или события (то, что было сделано для ребенка). Второй этап – к низу от линии описывают действия или события, которые были сделаны для него самого. Таким образом, участник может визуализировать то, насколько он погружен или дистанцирован в жизнь своего ребенка.

3. «Идеалов не бывает». Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными. Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях. Инструкция для участников: «Сядьте удобней, закройте глаза, расслабьтесь, слушайте мой голос. Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Вокруг цветочный луг. Дорога разделяет огромное поле, осыпанное прекрасными полевыми цветами. Вы слышите жужжание насекомых, пение жаворонок в высоком небе. Вам дышится легко и спокойно. Вы не спеша двигаетесь по дороге.

Теперь Вы начинаете замечать, что Вам навстречу движется человек. Вы понимаете, что это и есть Вы. Человек, который стоит перед вами, становится трехлетним малышом. Вы берете его на ручки, прижимаете к себе, говорите: «Ты же знаешь, я люблю тебя, я очень сильно люблю тебя. Я тебя прощаю». Этот чудесный ребенок становится совсем маленьким, он помещается на вашей ладонке. Вы помещаете его в свое сердце, в свою душу, в свой внутренний мир. Теперь ваш внутренний ребенок, внутренний родитель, внутренний взрослый вместе с вами. Эти части помогают вам жить и действовать эффективно.

Вы снова идете по проселочной дороге. Вам дышится легко и свободно. У вас спокойно на душе. И теперь в вашей жизни все будет по-другому, потому что вы другой. Вы наполнены любовью к себе и ваши части гармоничны. Сделайте глубокий вдох и выдох и откройте глаза».

Главное помните, что когда человек прощает, он освобождает место для созидательных мыслей, наполненных любовью.

Правило пяти «П»:

- принимать себя таким, как есть;
- понимать, что со мной происходит;
- поддерживать всё лучшее, что во мне есть;
- понять свои ошибки и исправить их;
- признавать свое право быть не таким, как все.

4. Завершение. Обсуждение занятия. Обратная связь.

Занятие III. «Какой я родитель?»

Цель занятия: осознание собственной родительской позиции.

1. Разминка. «Поиск общего». Группа делится на пары, находят друг у друга по 5 общих черт. Затем объединяются в тройки и находят уже между собой 5 общих черт. В конце все должны объединиться в одну группу.

2. Дискуссия на тему: «Какой должна быть идеальная семья?». Данное упражнение требует включения в обсуждение всех членов группы. Ведущий плавно переводит дискуссию в способы выражения внимания. Выразите

открыто свою любовь к ребенку. Это достаточно трудно, тем более что и сам ребенок не всегда готов к этому. Порой он напоминает оскалившегося щенка: «Не подходи, укушу!» (особенно подростки). Поэтому многим родителям придется проявлять свою любовь «маленькими шажками». И для начала маленький совет о том, как можно начать проявлять любовь к своему ребенку, как повернуть его лицом к себе. Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Она считает, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день. А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, – 12 раз в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Первое, что вы можете и должны сделать – это обнять собственного ребенка, прижать его к себе и держать его возле себя столько, сколько нужно ребенку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдет. Если ваш ребенок уже не дает себя обнять, считая себя достаточно взрослым для «этих нежностей», просто возьмите его за руку и посидите с ним рядом, когда ему плохо. При этом ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «все это такие мелочи, что до свадьбы заживет». В этом возрасте мелочных обид не бывает.

3. «Стиль воспитания». Ролевая игра. В соответствии со стилями воспитания, участникам раздаются карточки, в которых указано: какую роль необходимо играть, не говоря об этом никому до конца игры, какие особенности поведения у каждого из стилей. Остальные участники должны угадать, какой из стилей им предложен. В конце занятия необходимо обсуждение этого упражнения. Каждый из участников должен осознать какой он использует стиль воспитания, его положительные и отрицательные стороны. Совместная выработка общих постулатов.

4. Завершение. Обсуждение занятия. Обратная связь.

Занятие IV. «Мой ребенок»

Цель занятия: формирование и развитие позитивного восприятия, безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка.

1. Разминка. «Японская бабочка». Среди участников выбирается игрок, который будет играть «Тори» (по-японски - птица). Все остальные – бабочки. Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга, его кисти раскрыты ладонями вверх. Бабочки идут вокруг Тори. Время от времени одна из бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладони. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только бабочка поймана, она становится в центр круга и превращается в Тори.

2. «Мой ребенок. Каков он?». Участникам предоставляется бумага и ручки. Инструкция: «Поделите свой лист пополам. С одной стороны напишите положительные качества своего ребенка, с другой – негативные. Проанализируйте их. Как негативные качества можно перефразировать в положительные. Или в каких ситуациях, эти качества могут быть полезны». После парафраза, каждый участник перечисляет качества ребенка с такой

формулировкой: Он очень упрям, но я все равно его люблю.

3. «Когда он». Участникам предлагается вспомнить самую яркую положительную эмоцию, связанную с его ребенком, и изобразить ее на листе бумаги. При этом постараться сосредоточиться на этом чувстве и привязать его к определенному стилю поведения ребенка. Постараться вспомнить их как можно больше, и смотря на рисунок, перечислить: «Я чувствую это, когда он (она)...».

4. Завершение. Обсуждение занятия. Обратная связь.

Занятие V. «Взаимодействие с ребенком»

Цель занятия: развитие навыка адекватного реагирования в негативной ситуации.

1. Разминка. «Суета». Ведущий предлагает динамичную разминку: «Необходимо как можно быстрее реагировать. Поменяйтесь местами те, кто любит собак, у кого темные волосы, кто сегодня не позавтракал, кто сейчас хочет спать, кто любит свою маму, кто любит мечтать и так далее».

2. Мини – лекция «Активное слушание». Существует определенный алгоритм действий по применению техники активного слушания. Раздаются памятки «Активное слушание». Обсуждение.

3. Игра-диспут. «Что я делаю?». Ролевое разыгрывание ситуаций. Участники делятся на пары. Каждой паре предоставляется карточка с типичной конфликтной ситуаций в семье. Задача всей команды проиграть все ситуации, и совместно выработать общие правила реагирования.

4. Завершение. Обсуждение занятия. Обратная связь.

Занятие VI. «Эмоции»

Цель занятия: обучить навыку конструктивного выражения отрицательных эмоций.

1. Разминка. «Воображаемый подарок». Участники становятся в круг. Ведущий держит в руках мяч, подходит к любому участнику и говорит: «Я хотел бы подарить тебе этот подарок за...» и называет какое-либо качество участника, передавая ему игрушку. Подарками обмениваются все участники: важно чтобы никто не остался без позитивного внимания.

2. Лекция «Способы эмоциональной саморегуляции». Ведущий рассказывает о том, что эмоции бывают не только положительные, но и отрицательные. Стоит выяснить, какие выходы из стрессовых ситуаций знают сами участники. Знакомство с существующими вариантами завершения стрессовых ситуаций:

- Подавление отрицательных чувств. Участник ситуации молчит и делает вид, что ничего не произошло, хотя внутренне испытывает отрицательные чувства.
- Агрессивное выражение отрицательных чувств. Участник ситуации испытывает отрицательные чувства и, считая, что раз ему плохо, то другим должно быть лучше, кричит, ругается и тому подобное.

- Мирное выражение отрицательных чувств. Участник ситуации не делает вид, что все в порядке, не скрывает своих отрицательных чувств, а прямо говорит о них и ситуации, но никого не оскорбляет.

Далее происходит их обсуждение и моделирование.

3. «Что делать?». Работа проводится в двух микрогруппах. Каждой микрогруппе предлагается ситуация, из которой необходимо выйти, соблюдая условия: никого не обидеть, найти выход из назревающего конфликта, обеспечить психологический комфорт каждому участнику. Мама утром попросила своего ребенка убрать в комнате. Весь день прошел в большой суматохе и различных проблемах. Мама к вечеру очень устала. Когда она вошла в комнату ребенка, то увидела, что ничего не изменилось за целый день. Первая реакция мамы – вспылить и высказать все нелюбезное. Обсуждение ситуации и типичных реакций взрослого и ребенка. Поиск решений.

4. Завершение. Обсуждение занятия. Обратная связь.

Занятие VII. «Завершение»

Цель занятия: поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу. Закрытие группы.

1. Разминка. «Ты мне нравишься». Участники ходят хаотично по комнате со словами «Ты мне нравишься, потому что...». К каждому из участников необходимо подойти.

2. «Ладонка». Участникам предоставляется бумага и карандаши. Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце – то, нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он пишет снаружи ладони, что ему нравится в человеке-хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения положительных эмоций.

3. «Откровенно говоря...». Рефлексия всех прошедших занятий. Желательно, чтобы каждый из участников высказался. Примеры:

1. Во время занятия я понял, что...
2. Самым эффективным считаю...
3. Я не смог быть более откровенным, так как...
4. На занятиях мне не удалось...
5. Больше всего мне понравилось, как работал (а)...

4. «Наша группа». Участникам предоставляется ватман, карандаши, краски и т.д. На листе ватмана при согласованной работе всех участников создается групповой рисунок «Наша группа». Тематика не ограничена. Завершение работы – аплодисменты.

Список литературы

1. *Березин А.Ф., Березина Н.Н.* Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям. Р/нД. Изд-во ГБОУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2007.- 48 с.
2. *Березин А.Ф., Березина Н.Н.* Я выбираю. Программа проблемно-ориентированного элективного курса. 10-11 классы. Р/нД. Изд-во ГБОУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2007.- 40 с.
3. *Дубровина И.В.* Практическая психология образования. М.: Сфера, 1998.- 528 с.
4. *Щербакова Т.Н.* Тренинг социальной компетентности. Р/нД. Изд-во ГБОУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2007.- 35 с.
5. *Наконечная Т.В., Богданова А.В., Даниленко Ю.В., Кондратенко А.Л., Милова Ю.В.* и др. Практическое руководство по программам профилактики жестокого обращения с детьми: методическое пособие. – Р/нД.: Изд-во ГБОУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2013. – 280с.
6. *Сирота Н.А., Воробьев Т.В., Ялтонская А.В.* и др. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДА и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста. Москва, 2009. – 270 с.
7. *Эксакусто Т.В., Истратова О.Н.* Групповая психокоррекция: тренинги и роли, игры для личностного и профессионального развития. Р/нД: Феникс, 2014. – 254с