

Возвращение в семью (цикл тренингов для родителей)

Данное пособие разработано в рамках проекта «Возвращение в семью» (профилактика соцсиротства), при реализации которого используются средства гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, выделенные Фондом президентских грантов

Эксперт проекта:

Филина Мария Леонидовна – председатель Ассоциации организаций по защите семьи, руководитель Межрегионального ресурсного центр развития СО НКО «Проект Семья», член Общественного совета при Уполномоченном при Президенте РФ по правам ребенка

Автор-разработчик цикла тренингов:

Елизарова Валерия Андреевна – учредитель Благотворительного фонда «Мамины руки», эксперт Ассоциации организаций по защите семьи, ведущий групповых занятий «Тренинг эффективности родительства»

Методическое пособие «Возвращение в семью» (цикл тренингов для родителей)

Отпечатано: СТ-Полиграф, 2019. Тираж – 300 экз.

Пособие предназначено для специалистов отделов опеки и попечительства, психологов и специалистов соцсферы, семейно ориентированных некомерческих организаций с целью проведения работы с кровными родителями детей, находящихся на временном пребывании в социально-реабилитационных центров для несовершеннолетних. Цель тренингов – создать благоприятную среду для возвращения детей в кровную семью и осуществить профилактику вторичного соцсиротства.

От Автора

Предлагаемый материал основан на многолетнем опыте работы с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию и применяемых в работе социальных технологиях по их реабилитации. Понимание проблематики целевой аудитории и результативность проведения групповых занятий получены мною за десять лет работы в ГБУСОН РО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних г. Ростова-на-Дону» в должности заведующего отделением социальной диагностики и социально-правовой помощи, служения в социальном отделе Ростовской-на-Дону епархии и работы в рамках благотворительного фонда. Такой опыт работы позволяет увидеть ресурсы каждой из вышеперечисленных структур и объединить их в достижении основной цели: эффективной помощи семьям. Итак, по порядку.

Отделение социальной диагностики и социально-правовой помощи, по сути, является фильтром, принимающим семьи в трудной жизненной ситуации, на грани изъятия ребенка из семьи, в том числе состоящих в Банке семей, находящихся в социально опасном положении и с семьями, чьи дети уже проходят реабилитацию на базе отделения социальной реабилитации (приют).

Приоритетной целью работы, конечно же, является выявление социального неблагополучия семей на ранней стадии и профилактика социального сиротства, в качестве превентивных мер используются различные формы работы и виды комплексного социального сопровождения. В данном пособии мы рассмотрим работу с родителями в рамках цикла групповых тренинговых занятий, чьи дети находятся в приюте. Целью представленного тренинга является сохранение кровной семьи, повышение уровня родительских компетенций, профилактика вторичного социального сиротства и гармонизация детско-родительских отношений.

Данные занятия проводятся в рамках закрытых тренинговых групп и уже доказали свою эффективность. Основной мотивацией родителей для участия в такой форме работы является возврат ребенка в семью и выстраивание новых форм взаимодействия между членами семьи. Данное пособие предназначено для практикующих психологов, со-ведущими могут выступать социальные педагоги, специалисты по социальной работе.

Для оказания эффективной, комплексной помощи важно понимать, что семья не оказывается в кризисной ситуации в одночасье – это цепочка событий, пролонгированная во времени. Считаю важным отметить, что ситуация, когда ребенок уже помещен в приют и семья разлучена по тем или иным причинам – это верхушка айсберга, и, работая с родителями в рамках данного тренинга, вы, так или иначе, столкнетесь с глубинными причинами, уходящими своими корнями в

определенные родительские установки, сложившимися паттернами поведения, личностными особенностями и индивидуальными историями жизни, с родителями, находящимися в ситуации «выученной беспомощности». В ходе работы родители будут открывать некоторые непростые обстоятельства своей жизни, поэтому атмосфера должна быть сформирована доверительная и безопасная. Именно этот факт влияет на необходимость делать такие группы закрытыми – с постоянным составом участников.

В основу данного тренинга легла социальная технология «Активная поддержка родителей», присутствуют элементы социальных технологий «Работа с сетью социальных контактов» и др.: некий синтез лучших практик, адаптированный под конкретную целевую аудиторию. Все, предложенные практические упражнения регулярно показывают свою эффективность в рамках проведения цикла тренинговых занятий для родительских групп. Со временем у вас появится собственный багаж практических знаний в данном направлении работы.

Данное пособие представляет примерный план работы, расписанный по занятиям с копилкой упражнений, которые могут варьироваться в зависимости от потребностей группы. Со временем вы сможете насыщать свою работу новыми элементами, как диагностическими, так и практическими. Главный принцип работы – деликатность и конфиденциальность. Основным инструментом работы специалиста с семьями является его личность, поэтому профилактика профессионального выгорания и саморазвитие – важный элемент успешной работы.

Желаю успехов в работе, интересной деятельности и достижения положительных результатов в таком важном и нужном деле!

Технология проведения тренинга с родителями детей, находящихся в социальных приютах по возвращению ребенка в кровную семью

В настоящее время в обществе остро стоит проблема социального сиротства. Работа всех органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений, как и социальная политика государства, в целом направлены на сохранение кровной семьи и создание в ней надлежащих условий для воспитания детей.

Мнения различных специалистов сходятся в том, что воспитание ребенка в кровной семье – лучший вариант развития событий в его жизни. Разумеется, исключением является ситуация, где имеется угроза жизни и здоровью ребенка.

Необходимо понимать, что в интересах ребенка важно приложить максимальные усилия по реабилитации семьи и оказанию различных видов помощи ей с целью сохранения кровной семьи для ребенка.

Не последнее место в достижении успеха в реабилитационном процессе занимает и внутренняя убежденность специалистов, работающих с такими семьями в том, что каждая семья заслуживает шанс на восстановление, так как возвращение ребенка в кровную семью, повторюсь, лучшая для него перспектива.

Ведь именно при воспитании ребенка в родной семье наиболее адекватно удовлетворяются его потребности в развитии. Именно семья способствует формированию жизненных ориентиров, раскрытию внутреннего мира и индивидуальных качеств личности.

Анализируя собственный опыт работы в социальном приюте и опыт работы коллег из разных регионов нашей страны можно назвать основные причины, по которым семьи становятся не способными воспитывать своих детей: семьи, попавшие в трудную жизненную ситуацию, оказавшиеся в кризисе и даже в социально опасном положении не имеют достаточных ресурсов справиться с возникшими трудностями.

Наиболее частые причины семейного неблагополучия, в результате которых дети оказываются в государственном учреждении:

- употребление родителями или одним из родителей алкоголя и других ПАВ
- жилищные проблемы (отсутствие собственного жилья и отсутствие средств на аренду жилого помещения, стихийные бедствия, пожары и пр.)
- конфликтные отношения в семье и с ближайшим окружением
- низкий материальный достаток или его отсутствие
- социальная дезадаптация семей
- нарушение детско-родительских отношений (низкие родительские компетенции, утеря родительского авторитета), как следствие, девиантное поведение детей и т.д.

Именно сохранение семьи, активизация внутренних семейных ресурсов, налаживание отношений с социальным окружением, осознание себя в статусе родителей и является целью данного тренинга.

Не зависимо от событий, переживаемых в семье, большинство детей хотят вернуться в кровные семьи. На этапе разлучения детей с родителями важно сохранять связь между ними, инициировать и организовывать встречи, если это не противоречит интересам детей.

В период нахождения несовершеннолетних в государственном учреждении работа ведется со всей семейной системой: как с родителями, так и с детьми, а также с ближайшим окружением семьи.

Работа по возвращению ребенка в кровную семью должна проводиться, когда кровные родители еще не лишены родительских прав. Работа с семьей, где ребенок уже имеет установленный статус, много сложнее, так как бывает трудно наладить контакт и мотивировать родителей на восстановление детско-родительских отношений. Но при всем этом важно понимать, что ребенок, оказавшийся в социальном приюте, имеет право на любовь к собственным родителям, несмотря на их жизненную историю.

В некоторых случаях именно дети служат той мотивацией, тем сдерживающим фактором, который дает силы родителям справляться со своими трудностями, держать себя в рамках. Родители, уже ограниченные в родительских правах или лишенные их часто ведут аморальный образ жизни. Им свойственно видеть корень всех проблем в бездействии государства, специалистов детских учреждений, не перенося фокус внимания на собственный образ жизни и способ функционировать.

Низкий образовательный уровень часто затрудняет адаптацию к жизни, а также осознание родителями собственных проблем. Основными характеристиками можно назвать слабость воли, эмоциональную зависимость от окружения, часто асоциального характера, инфантилизм, эмоциональную неуравновешенность. Уже на стадии диагностики станет понятен в общих чертах комплекс проблем, спровоцировавших такую ситуацию.

К каждой судьбе, как бы она не сложилась, важно относиться с уважением. Работа с родителями уходит и в плоскость их детско-родительских отношений. Важно помочь обнаружить тот паттерн поведения, который привел в трудную жизненную ситуацию, и тот переломный момент в жизни семьи, который и послужил точкой отсчета целой цепочки событий, приведших к кризису. А задача специалиста поселить в душе родителей надежду на то, что они в состоянии справиться со своими трудностями, веру в собственные силы, научить справляться со своими привычными, зачастую деструктивными способами взаимодействия внутри семьи и со своим окружением, помочь обнаружить причины и скорректировать те привычные формы поведения и способы справиться с трудностями, которые неизбежно приводят к кризису. И в каждой семье, у каждой

отдельно взятой личности, несмотря на внешнюю схожесть результата, обстоятельства обязательно будут индивидуальны.

Конечно, восстановление отношений в семье возможно, если сама семья стремится к позитивным изменениям и готова к реализации родительских обязанностей в полном объеме.

К сожалению, существующая система госструктур не способствует в полной мере реальному решению проблемы. Это признают специалисты органов опеки и попечительства, органы социальной защиты детей, специалисты детских учреждений временного пребывания детей. Степень эмоционального благополучия ребенка во многом зависит от того, какую линию поведения по отношению к его родителям выбирает учреждение, в котором он воспитывается.

Как уже было сказано выше, главным инструментом специалистов, работающих с семьями в трудной жизненной ситуации, является их личность, поэтому так важно регулярно осваивать новые формы и методы работы, повышать свой профессиональный уровень, отслеживать уровень эмоционального выгорания и вести работу по его профилактике.

Работа с семьей должна охватывать все аспекты жизни семьи, иметь системный подход, реализуемый командой квалифицированных специалистов, включающей в себя координатора, юриста, психолога, социального педагога, специалиста по социальной работе.

В нашем случае речь пойдет о групповой работе с родителями, нацеленной на возвращение ребенка в семью и гармонизацию детско-родительских отношений. Важно осознавать, что даже достигнутые результаты не гарантированно будут устойчивы, поэтому социальное сопровождение потребуется и после окончания цикла групповых занятий. Необходимо создать такие условия для семьи, при которых обращение за помощью, поддержкой, советом или консультацией после завершения цикла тренинговых занятий будет поощряться, и не будет воспринято как сигнал о том, что семья не справляется или вернулась к прежним проблемам. Такую атмосферу доверия и принятия важно создать на первом этапе работы с семьей и поддерживать на протяжении всего срока социального сопровождения.

Для того, что бы понимать настрой родителей и их внутреннее состояние, достаточно представить, как они воспринимают специалистов, работающих с их семьей изначально: анонимный опрос родителей показал, что государственные органы воспринимаются как карающий или контролирующий орган, регулярные посещения семьи в рамках социального патронажа вызывают в родителях страх, агрессию, желание закрыться, либо научают «подстраиваться» под предъявляемые требования и выдавать одобряемые ответы, демонстрировать ожидаемое от них поведение, не имея при этом реальных глубоких перемен и понимания сложившейся ситуации.

Семьи, попавшим в поле зрения органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений преимущественно демонстрируют две модели

поведения: семьи, с жесткими, закрытыми границами и семьи, с размытыми границами. Первые - избегают взаимодействия со специалистами, к ним бывает практически невозможно попасть в дом в рамках социального патронажа, трудно держать регулярную связь даже в телефонном режиме. Такая ситуация избегания обосновывается отсутствием мотивации к изменениям, страхом перед представителями организаций и наступлением негативных последствий и пр. Вторая же модель поведения наоборот, не дает возможности семье соблюсти собственные границы, таким семьям свойственно выполнять рекомендации специалистов «для галочки». Они с готовностью открывают свои двери любым специалистам, порой даже не понимая, какую именно организацию представляет специалист. Родители с готовностью демонстрируют содержимое холодильника, шкафов, уклад жизни даже в случаях, когда такой необходимости нет.

И в том, и в другом случае это перегиб, демонстрирующий особенности функционирования семьи в обществе и являются диагностичными. Такое поведение может наблюдаться и на первых этапах взаимодействия в рамках тренинга. Необходимо предусмотреть возможность обсуждения некоторых вопросов, поднятых в ходе тренинга в группе в рамках индивидуальных консультаций.

Дети родителей, посещающих группу поддержки, могут иметь какой-нибудь диагноз или отличаться проблемным поведением (агрессивны, жестоки с другими детьми или животными, устраивают истерики, проявляют негативизм и т.п.).

В рамках этой программы не работаем:

- с родителями детей с синдромом аутизма;
- с родителями умственно отсталых детей (здесь нужна специальная группа);
- с умственно отсталыми родителями (с родителями, имеющими ментальные нарушения ведется работа индивидуально).

Родители, посещающие тренинг, нацеленный на сохранение семьи и гармонизацию детско-родительских отношений, могут быть пьющими, условие трезвого состояния на момент посещения занятий является обязательным.

При формировании группы проводится индивидуальное собеседование, где собираются сведения об участниках:

- количество детей и их возраст;
- трудности в воспитании;
- причины помещения ребенка в приют;
- кто проживает в семье и принимает участие в воспитании детей;
- отношение родителей к алкоголю;

- проходит ли курс лечения у психотерапевта и принимает ли антидепрессанты (чтобы выдержал обучение и обеспечить безопасность).

Желательно, чтобы группу посещали оба родителя, но если нет такой возможности или одинокий родитель, рекомендуется привлекать к работе в тренинге с кем-то из близкого окружения. Здесь важно помнить, что поддержка родителя - прежде всего, и важно найти человека, с которым можно обсуждать свои достижения и трудности. Нужно договориться, чтоб этот человек приходил на занятия регулярно.

Занятия с родителями должны быть доступны: в вечернее время, когда родители закончили работу или в выходной день (по договорённости с участниками группы).

Необходимо предусмотреть возможность предложить родителям чай (можно попросить принести для себя бутерброды, если занятия организуются после рабочего дня или же организовать угощение самостоятельно). Как показывает опыт, на третьей встрече родители уже самостоятельно организуют угощения для себя, что является дополнительным фактором к созданию неформальной атмосферы и сближает участников. Ведущему важно обратить внимание на поведение участников внутри группы за чаепитием и, в случае если кто-то из родителей остается в стороне помочь ему влиться в коллективное обсуждение домашних заданий или же общения на иные темы в ходе чаепития.

Также нужно спросить родителей, удобно ли им добираться, и нужна ли помощь. Если сложно добраться на занятия, организуется их доставка, а в дальнейшем можно помочь родителям договориться между собой, чтобы подвозили друг друга при наличии такой возможности.

Количество участников: 10-15 человек

Режим работы группы: 1 раз в неделю, цикл занятий состоит из 10 встреч. Через три месяца после окончания необходимо организовать дополнительную встречу, чтобы посмотреть, как идут дела.

Также предоставьте возможность родителям инициировать разовые встречи на определенные темы, заявленные участниками группы.

Длительность занятий: 2-2,5 часа с перерывом на чай. Также чаепитие можно организовать до начала тренинга, что позволит занять участников группы в ожидании общего сбора и поделиться новостями за неделю и настроить на дружественный лад.

На каждом занятии родители получают домашнее задание, о котором обязательно рассказывается на следующей встрече.

После третьей встречи образуется телефонная цепочка, когда родители звонят друг другу и проверяют, как идут дела. Для этого ведущий предлагает обмениваться телефонами и договориться, кто кому будет звонить.

Цель таких действий – активизировать собственные силы родителей, способствовать завязыванию и поддержке социальных контактов.

Также еженедельно ведущий тренинга, заранее определив с каждой парой или родителем удобные для них время и день недели, лично связывается с семьей в телефонном режиме. Ведущий спрашивает, как идут дела. Это хороший стимул для выполнения домашнего задания. Занятия закончатся, а родители должны научиться жить самостоятельно и освоить навыки продуктивного взаимодействия с детьми и друг с другом.

Для работы со всей семьей необходимо наладить сотрудничество с администрацией и специалистами учреждения, где проходит реабилитацию ребенок, так как в основе организации работы с родителями, с целью возврата детей в кровные семьи, лежит взаимодействие специалистов, организованное как внутри организации для детей, оставшихся без попечения родителей, так и вне ее. С целью оказания семье психолого-педагогической, социальной, медицинской, юридической и других видов помощи в работу должны включаться специалисты всех ведомств, отвечающих за профилактику социального сиротства.

Работа с семьей требует высочайшей деликатности и конфиденциальности, так как в ходе её затрагиваются сведения, разглашение которых может нанести серьезный ущерб членам семьи. Эти моменты обязательно проговариваются с участниками группы.

По окончании курса не рекомендуется выдавать родителям «дипломов», «свидетельств», обозначать курс обучения как «школу», так как с позиции сотрудничества с родителями специалисты уважают компетентность родителей, избегают оценочных действий и строят взаимодействия на позициях «вместе».

Тренинг с родителями детей, находящихся в социальных приютах по возвращению ребенка в кровную семью

Цели и задачи тренинга:

1. Профилактика социального сиротства и семейного неблагополучия.
2. Сохранение кровной семьи
3. Поддержание родителей в их родительской роли.
4. Развитие мотивации на воссоздание семейных связей.
5. Повышение уровня социальной компетентности и психолого-педагогической грамотности родителей.

Участники тренинга:

Родители, чьи дети проходят реабилитацию в социальном учреждении

Родственники, близкие друзья родителей.

Методы и приемы работы:

- наблюдение,
- беседа и дискуссии,
- тестирование,
- опрос,
- ролевые игры, упражнения и моделирование ситуации,
- анкетирование,
- интервью,
- проективные методики,
- игровая терапия,
- арт-терапия,
- психогимнастика,
- релаксация и саморегуляция.

Режим работы тренинга:

Тренинг состоит из 10 занятий длительностью 2-2,5 часа, один раз в неделю.

Время проведения: вечером после работы.

Количество участников: 10-15 человек.

Предварительная работа:

Формирование группы (индивидуальное собеседование, диагностика)

Подготовка помещения в соответствии с задачами тренинга: просторная комната, удобные стулья или кресла, проветренное помещение, расставленные по кругу, место для верхней одежды и обуви, место для чаепития.

Подготовка оборудования и методического материала: флипчарт, бумага для флипчарта, ватман 3-5 листов, маркеры, писчая бумага, раздаточный материал, материал для проведения упражнений.

Ведущие: 1 тренер и 1 со-тренер.

Ожидаемые результаты.

- возвращение родителей к полноценному существованию в обществе,
- возврат детей в кровную семью,
- восстановление детско-родительских отношений,
- повышение родительского авторитета, базирующегося на знаниях и опыте,
- снижение уровня тревожности, неуверенности и агрессивности.
- расширение сети социальных контактов на позициях сотрудничества и взаимопомощи.

Оценка эффективности тренинга.

Критерии оценки:

- формирование процесса самостоятельного принятия решения в трудной жизненной ситуации
- повышение уровня информированности группы по вопросам развития и воспитания ребёнка, детско-родительским отношениям и коммуникациям;
- формирование установок на изменение собственного поведения и приобретение нового опыта взаимодействия;
- оценка тренинга как процесса (эмоциональное состояние участников и комфортность, актуальность информации и доступность подачи материала, работа тренера).

Методики оценки: анкетирование, обсуждение с персональными высказываниями, интервью – выход (замеры информированности до тренинга и после).

Основные принципы работы с кровной семьей:

1. Принцип индивидуального подхода (важно учитывать особенности кровной семьи)

2. Принцип законности – соблюдение требований действующего законодательства, в том числе о сохранении конфиденциальности (необходимо получить от родителей согласие на обработку персональных данных)

Согласие на обработку персональных данных – это письменное разрешение гражданина Российской Федерации, которое он дает заинтересованной стороне на получение, сбор, хранение и использование персональных сведений о себе. Также этот документ гарантирует человеку то, что информация о нем будет применяться для строго определенных целей и будет защищена от неправомерных действий.

СОГЛАСИЕ
НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Я, _____,

(ФИО)

паспорт _____ выдан _____,
(серия, номер) (когда и кем выдан)

адрес регистрации: _____,

даю свое согласие на обработку моих персональных данных, относящихся исключительно к перечисленным ниже категориям персональных данных: фамилия, имя, отчество; пол; дата рождения; тип документа, удостоверяющего личность; данные документа, удостоверяющего личность; гражданство, информация о сложившейся жизненной ситуации.

Я даю согласие на использование персональных данных исключительно в целях

_____, а также на хранение данных об этих результатах на электронных носителях.

Настоящее согласие предоставляется мной на осуществление действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, передачу третьим лицам для осуществления действий по обмену информацией, обезличивание, блокирование персональных данных, а также осуществление любых иных действий, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я проинформирован, что _____ гарантирует обработку моих персональных данных в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации как неавтоматизированным, так и автоматизированным способами.

Данное согласие действует до достижения целей обработки персональных данных или в течение срока хранения информации.

Данное согласие может быть отозвано в любой момент по моему письменному заявлению.

Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной воле и в своих интересах.

" ____ " _____ 201__ г.

_____/_____/

Подпись

Расшифровка подписи

3. Принцип комплексности – реализация системного подхода работы с кровной семьей.

4. Принцип взаимодействия – привлечение к работе с кровной семьей всех компетентных структур.

Помимо цикла тренинговых занятий необходимо дать информацию родителям о структурах, способных оказать и другие виды помощи, нацеленные на выполнение всех необходимых условий, для реализации своего родительского

права на воспитание детей. Для этой цели специалисту самому важно иметь представление о таких структурах и выступить медиатором между семьей и социально ориентированными организациями. В данном направлении работы рекомендуется составить «Социальную карту города/области», включающую в себя информацию о государственных структурах, оказывающих помощь семьям и их функциональных возможностях, некоммерческих организациях, епархиальных ресурсах и пр.

Примерный план занятий.

Занятие № 1. Тема: «Знакомство».

Цели и задачи.

Познакомить участников группы друг с другом.

Установить правила работы тренинга.

Способствовать созданию в группе рабочей атмосферы доверия и комфорта.

План занятия.

Знакомство. Упражнение «Снежный ком»

Совместная выработка правил работы группы.

Упражнение «Мне хотелось бы...» (ожидания от тренинга).

Проведение экспресс-диагностики (см. в приложении).

Составление коллажа «Моя семья» (коллаж сохранить у ведущего до последнего занятия)

Домашнее задание.

Прощание.

На первом занятии группа все еще считается открытой и присоединиться к работе некоторые родители могут и на втором занятии. После второго занятия группа объявляется закрытой. Накануне стоит связаться с родителями и уточнить, не изменились ли их планы и готовы ли они прийти в назначенное время, напомнить о назначенной дате и времени.

Первое занятие одно из самых важных для дальнейшего успешного ведения групп. Первоначальное число участников группы может превышать рекомендуемое, так как некоторые из родителей могут ограничиться единоразовым посещением тренинга.

Упражнение «Снежный ком»

Цель: Познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

Ход упражнения: Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-либо прилагательным, начинающимся на первую букву имени.

Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.

Пример:

1. Александр активный.
2. Александр активный, Валентина веселая.
3. Александр активный, Валентина веселая, Сергей серьезный и т.д.

Примерный список правил группы:

Рекомендуется выработать свод правил совместно с группой, зафиксировав его на ватмане и размещать его на видном месте на каждой встрече. Совместная выработка правил упростит их соблюдение членами группы, сделает причастным каждого участника к заключению своего рода договора о том, как будет функционировать группа.

1. Конфиденциальность (информация с тренинга не выноситься за тренинговую группу)
2. Искренность в общении и правило сказать «нет»
3. Обращение по имени или на «ты»
4. Я – высказывание (говорить от 1-го лица)
5. Безоценочность суждений (не критиковать участников тренинга)
6. Уважать мнение друг друга
7. Быть активными (все участвуют в упражнениях)
8. Внимательно слушать друг друга
9. Не перебивать говорящего
10. Выключить телефоны
11. Пунктуальность

Упражнение «Мне бы хотелось...»

Цель: выяснить ожидания участников тренинга.

Материалы: ватманы, маркеры, стикеры (самоклеящиеся цветные бумажки) и фломастеры.

Данное упражнение может выполняться разными способами. В соответствии с одним из них участникам группы предлагается озвучить свои ожидания от тренинга, и на какие вопросы он хочет получить ответы. Все высказывания фиксируются на ватмане. Это делается для того, чтобы в заключение цикла встреч проанализировать, какие ожидания участников оправдались, какие нет и почему, а также на все ли вопросы были получены ответы. К данным записям можно

периодически возвращаться с целью коррекции программы тренинга в случае необходимости.

Во втором варианте ведущий просит участников написать свои ожидания от тренинга на стикерах. Условием для выполнения упражнения в такой форме является то, что один стикер может содержать только одно ожидание. Вариант проведения упражнения в такой форме рекомендуется выбирать в зависимости от личностных особенностей членов группы: например, если родители трудно идут на контакт и стесняются заявлять о своих ожиданиях вслух.

Высока вероятность того, что участие родителей в данном упражнении будет весьма пассивной, так как многие из них не понимают, что им ожидать от занятий, не имели подобного опыта в прошлом, не осознают в полной мере чего им ожидать, особенно если они были направлены на занятия, а не самостоятельно проявили инициативу к участию. Задача ведущего помочь увидеть, чем полезны такие группы для родителей и, в общих чертах, ознакомить участников группы на стадии приветствия с темами и кругом вопросов, которые планируется затронуть в ходе занятий.

Карта экспресс - диагностика
"Я - родитель"



Составление коллажа «Моя семья»

Цель: раскрытие творческого потенциала участников группы, визуализация актуального состояния в семейной системе.

Материалы: листы формата А3, цветные карандаши, клеящие карандаши, журналы с цветными иллюстрациями семейной тематики, ножницы, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты и т.п.

По завершению создания коллажа участники рассказывают о своих работах, а группа кратко озвучивает свои ассоциации по поводу представленной работы. Аналогичное упражнение будет предложено и на завершающем занятии, что позволит увидеть прогресс, достигнутый в ходе работы. Но об этом позже.

Домашнее задание:

Родителям предлагается в домашней обстановке составить перечень мероприятий, необходимых для возврата ребенка в семью. Тут могут быть зафиксированы не только рекомендации специалистов приюта, где проходит реабилитацию ребенок и органов опеки и соцзащиты, но и личные планы родителя.

Занятие № 2. Тема: «Чувства».

Цели и задачи:

Учить понимать свои чувства и чувства другого.

Познакомить участников с техникой Я - высказываний.

Формировать развитие доверительных отношений в структуре детско-родительских отношений на основе понимания собственных чувств и чувств ребенка

Развивать рефлексивные способности и эмпатию.

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Беседа «Чувства», «Кувшин эмоций» (Ю. Гиппенрейтер)

Упражнение «Список чувств».

Арт-терапевтическое упражнение с использованием пластилина «Вылепи чувство»

Беседа «Я - высказывания»

Домашнее задание.

Прощание.

Обсуждение домашнего задания.

Время, затраченное на обсуждение домашнего задания регулируется ведущим и зависит от того, насколько актуально данное задание было для родителей и с какими трудностями они столкнулись при его выполнении. Важно отметить, какие преимущественно пункты были включены в разработанный план мероприятий: собственные наметки или же рекомендации специалистов. Также представленный план служит для выработки стратегии реабилитационного процесса и выявления круга специалистов, в котором нуждается родитель. Так как задание индивидуально для каждого участника группы следует обратить внимание на схожесть или разницу планов обоих родителей, если такое присутствуют.

КУВШИН ЭМОЦИЙ



Неприятные эмоции — гнева, злобы, агрессии. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они — постоянные причины

конфликтов, порой, материальных разрушений, и даже войн. Изобразим «сосуд» наших эмоций в форме кувшина. Поместим гнев, злобу и агрессию в самой верхней его части. Тут же покажем, как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека. Это так, к сожалению, знакомые многим обзывания и оскорбления, ссоры, наказания, действия «назло» и т.п.

Теперь спросим: а отчего возникает гнев? Психологи отвечают на этот вопрос несколько неожиданно: гнев — чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида. Итак, мы можем поместить переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций (II слой «кувшина»). При этом все чувства этого второго слоя — страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают.

Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему — не знаю!»). Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства. Наверное, вам не раз приходилось слышать, как отец наставляет мальчика: «Не реви, лучше научись давать сдачи!» Отчего возникают «страдательные» чувства? Психологи дают очень определенный ответ: причина возникновения боли, страха, обиды — в неудовлетворении потребностей. Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т.п. Это так называемые органические потребности. Они очевидны, и о них мы не будем сейчас говорить. Сосредоточимся на тех, которые связаны с общением, а в широком смысле — с жизнью человека среди людей. Вот примерный (далеко не полный) перечень таких потребностей. Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех — в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Если в стране нет экономического кризиса или тем более войны, то в среднем органические потребности более или менее удовлетворяются. А вот потребности только что перечисленные всегда находятся в зоне риска. Человеческое общество, несмотря на тысячелетия своего культурного развития, не научилось гарантировать психологическое благополучие (не говоря уже о счастье!) каждому своему члену. Да и задача это сверхсложная. Ведь счастливость человека зависит от психологического климата той среды, в которой он растет, живет и работает. И еще — от эмоционального багажа, накопленного в детстве.

К сожалению, обязательных школ общения у нас еще нет. Они только зарождаются, да и то — на добровольных началах. Итак, любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это, как мы уже сказали, приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям. Возьмем пример. Предположим, человеку крупно не везет: одна неудача следует за другой. Значит, не удовлетворяется его потребность в успехе, признании, может быть, самоуважении. В результате у него может появиться стойкое разочарование в своих

силах или депрессия, или обида и гнев на «виновников». И так обстоит дело с любым негативным переживанием: за ним мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность.

Снова обратимся к схеме и посмотрим, есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей? Оказывается, есть! Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», «Как жизнь вообще?», «Ты счастлив?» — и получаем в ответ: «Ты ведь знаешь, я — невезучий», или: «У меня всё хорошо, я — в порядке!» Эти ответы отражают особого рода переживания человека — отношение к самому себе, заключение о себе. Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы. Психологи посвятили много исследований подобным переживаниям себя. Они называют их по-разному: восприятием себя, образом себя, оценкой себя, а чаще — самооценкой. Пожалуй, наиболее удачное слово придумала В. Сатир. Она назвала это сложное и трудно передаваемое чувство чувством самооценности. Ученые обнаружили и доказали несколько важных фактов. Во-первых, они открыли, что самооценка (будем пользоваться этим более привычным словом) сильно влияет на жизнь и даже судьбу человека. Другой важный факт: основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители. Общий закон здесь прост: Положительное отношение к себе — основа психологического выживания. Базисные потребности: «Я любимый!», «Я хороший!», «Я могу!». На самом дне эмоционального кувшина находится самая главная «драгоценность», данная нам от природы — ощущение энергии жизни. Изобразим ее в виде «солнышка» и обозначим словами: «Я есть!». Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное ощущение себя – чувство внутреннего благополучия и энергию жизни.

Упражнение «Список чувств»

Инструкция: доска (флипчарт) делится вертикально на две половины и каждая из половин условно обозначаются +/-, что подразумевает под собой положительные и отрицательные эмоции. Группе предлагается назвать все знакомые чувства, не обозначая очередность по эмоциональному окрасу. В итоге проанализировать спектр и количественное преимущество положительных и отрицательных чувств в списке.

Арт-терапевтическое упражнение с использованием пластилина «Вылепи чувство»

Участникам группы предлагается из пластилина вылепить то или иное чувство. После выполнения предложенного задания следует обсуждение, почему именно это чувство было выбрано. Участники группы высказывают свои ассоциации по поводу работ других членов группы. Работу по желанию родители могут забрать с собой, или же при желании модифицировать ее на занятии: украсить другими цветами пластилина, перелепить, смять или т.д.

Беседа «Я – высказывания»

Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, скажите ему об этом.

Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЁМ переживании, а не о нём, не о его поведении.

Высказывания могут быть такими:

1. Я не люблю, когда дети ходят растрёпанными, и МНЕ стыдно от взглядов соседей.
2. МНЕ трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и Я всё время спотыкаюсь.
3. МЕНЯ очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения Я, МНЕ, МЕНЯ.

Поэтому высказывания такого рода психологи называли "Я-СООБЩЕНИЯМИ"

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у ТЕБЯ за вид?
2. Перестань тут ползать, ТЫ мне мешаешь.
3. ТЫ не мог бы потише?

В таких высказываниях используются слова ТЫ, ТЕБЕ, ТЕБЯ. Их можно назвать "ТЫ-СООБЩЕНИЯМИ"

На первый взгляд разница между "Я-" и "ТЫ-СООБЩЕНИЕМ" НЕВЕЛИКА.

Более того, вторые привычнее и "удобнее". Однако в ответ на них ребёнок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.

Ведь каждое "Ты-сообщение", по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребёнка.

Преимущества "Я-сообщения":

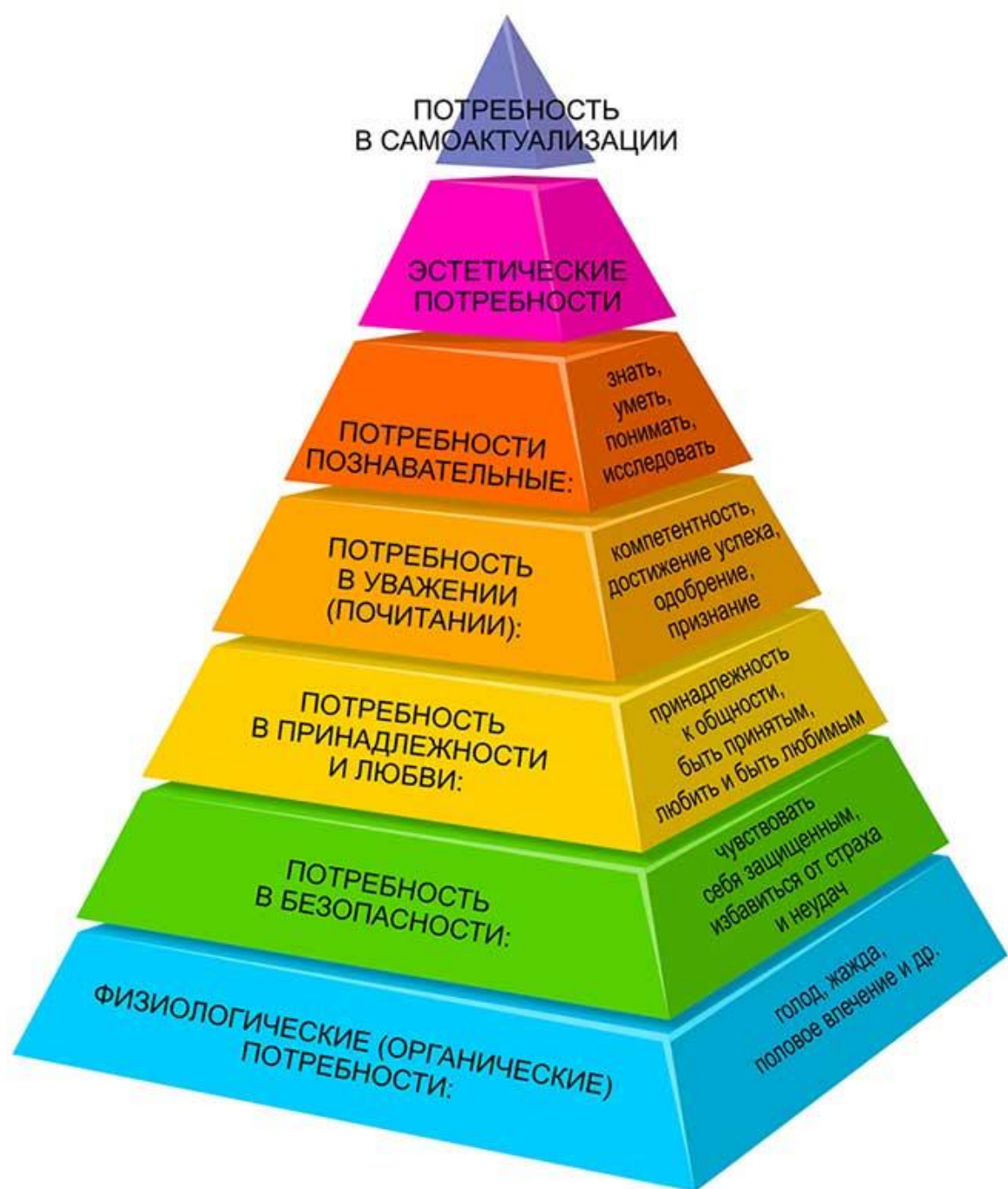
1. Оно позволяет нам выразить свои негативные чувства в необходимой для ребёнка форме.
2. "Я-сообщение" даёт возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей бронёй "авторитета", который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же - делает взрослого ближе, человечнее.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
4. И последнее, высказывая своё чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда, удивительно, они начинают учитывать наши желания и переживания.

Домашнее задание:

Составить максимальный список чувств, можно обратиться за помощью к поисковым системам интернета. Проанализировать какие чувства чаще всего испытываете. Вспомнить ситуации, в которых особенно ярко пережили положительные эмоции в совместной деятельности с ребенком.

Познакомиться с Пирамидой Маслоу.

Пирамида Маслоу



Нижняя, фундаментальная часть пирамиды отражает базовые, физиологические потребности организма. Наше тело нуждается в удовлетворение потребности в еде, утолении жажды, сне и т.д. Пока не удовлетворены эти, физиологические потребности организма, подняться на следующий уровень потребностей довольно сложно, для большинства людей – просто не представляется возможным. Вторая ступень – потребность в безопасности. Как и физиология, безопасность является обязательным условием для того, чтобы подниматься по иерархии потребностей на вершину пирамиды. Третья ступень – потребность в любви и принадлежности к группе. Четвертая и пятая – потребности в уважении и в познании. Они настолько взаимосвязаны, что идут в комплекте. Ведь у ученых и изобретателей, например, потребность в познании намного сильнее, чем в признании. Шестая ступень – эстетические потребности. Это музеи, выставки, музыка, танцы, увлечения, все то, что приносит наслаждение душе и формирует интеллект. У человека, с неудовлетворенными базовыми потребностями, потребность в эстетическом развитии, конечно же, не будет актуальна. Седьмая ступень – потребность в самоактуализации или желание раскрыть свой духовный потенциал.

Важно понимать, что у родителей, чьи дети проходят курс реабилитации в СРЦ бывают неудовлетворенны элементарные потребности в безопасности и другие базовые потребности. Поэтому важно ориентироваться на то положение вещей, которое присутствует в жизни каждого из участников группы. Не стоит возлагать надежду на то, что привычка жить, например, в антисанитарных условиях и вести асоциальный образ жизни будет преодолена за 10 встреч, и дальнейшая жизнь семьи будет соответствовать представлениям специалиста о «нормальном» уровне жизни. Успехом конкретной семьи послужат изменения, важные для этой, конкретной семьи. И если для одной семьи привычен воскресный семейный обед за празднично сервированным столом, то для другой семьи настоящим успехом может быть отказ от использования нецензурной лексики в общении и наведение порядка в доме. Важно оценить масштаб усилий, вложенных в эти изменения и обязательно поддержать на этом пути. Замечая и поддерживая положительные моменты и пусть небольшие, но достижения, возможно составить новую историю жизни семьи, соединяя положительные моменты из жизни ее членов в новую линию жизни.

Занятие № 3. Тема: «Семейное древо».

Цели и задачи:

Определение и формирование ценностей семьи

Укрепление родовых связей

Повышение уровня сплоченности группы и открытости к диалогу ее членов

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Назад в детство»

Дискуссия «Семейные ценности».

Знакомство с понятием «Генограмма»

Домашнее задание.

Прощание.

Упражнение «Назад в детство»

Участникам предлагается одна из ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Для «погружения» лучше всего подходит метод визуализации, с закрытыми глазами. Далее участники делятся своими переживаниями. Ситуации можно подбирать с учетом возраста детей данной группы родителей и наиболее характерных проблем.

Пример текста для визуализации.

«Сядьте удобно, расслабьтесь. Почувствуйте опору всем телом. Дышите ровно. Если Вас что-то беспокоит или напрягает, исправьте это прямо сейчас. Закройте глаза и попытайтесь прислушаться к своему дыханию. Дыхание глубокое, ровное и спокойное. Почувствуйте приятную тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте приятное летнее утро, 7 лет. Вы можете представить себя в том возрасте, когда вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Вашего лица касается легкий летний ветерок, он играет с вашими волосами. Рассмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. У Вас прекрасное настроение, вы в предвкушении чудесного дня, рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете его надежное тепло. Затем вы отпускаете руку и весело убегаете вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова, держась за руки, идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза».

В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного, как велика его роль для формирования уверенности в жизни.

Дискуссия «Семейные ценности»

Речь в данной дискуссии пойдет об определении и ранжировании семейных ценностей: на ватман выписываются ценности, озвученные участниками группы и предложенные ведущим. Затем участникам группы предлагается определить степень значимости каждой из них, выстроить некую их иерархию.

Перечень возможных семейных ценностей:

Уважение, забота о каждом члене семьи, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, преданность, достоинство, счастье, развлечения, принципы, верность, доверие.

Знакомство с понятием «Генограмма».

Генограмма — это схема последовательных родственных взаимосвязей от поколения к поколению. Графическое детализированное изображение генеалогического древа, несущее в себе информацию о каждом представителе рода. Генограмма систематизирует и расширяет знания о родственниках из нескольких поколений, отражает детали о взаимоотношениях, здоровье и болезнях, передающихся по наследству. Составление генограммы используется в психотерапевтической работе и дает возможность отследить сформировавшиеся убеждения и паттерны поведения в семье. На данном этапе работы группы может наметиться необходимость дополнительной индивидуальной работы с родителями. Но в рамках группы ценно то, что позволяет родителям актуализировать сведения о родственниках, лучше понять историю своего рода, увидеть схожесть событий в истории семьи. Также данный этап служит толчком для налаживания нарушенных или восстановления прерванных связей с близкими, расширению социальных контактов. Для специалиста такая работа является инструментом для выявления ресурсов семьи в том числе.

Домашнее задание

Собрать сведения о родственниках максимально возможного количества поколений для составления генограммы.

Занятие № 4. Тема: «Понимать и быть понятым».

Цели и задачи:

Развивать умение невербального общения: передавать и принимать информацию взглядом, жестом, мимикой, интонацией, позой и др. невербальными способами.

Развивать навыки активного и пассивного слушания

Развивать рефлексивные способности и эмпатию.

Способствовать формированию навыков сотрудничества.

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Беседа «Невербальное общение и его воздействие на ребёнка»

Упражнение «Сколько пальцев»

Упражнение «Ласковый взгляд».

Беседа «Активное слушание».

Домашнее задание.

Прощание.

Беседа «Невербальное общение и его воздействие на ребёнка»

Важными моментами в выстраивание доверительных отношений, повышении уровня эмоционального контакта и привязанности между родителями и детьми, предупреждении конфликтов в семье является понимание азов позитивного общения, в том числе с применением техник активного и пассивного слушания, умения передавать и принимать информацию невербально: через взгляд, мимику, позу, интонацию и т.д. Часто общение между родителями и детьми носит поверхностный характер, ограничивается общими вопросами. В ходе беседы предлагается обсудить с родителями привычные формы общения в семье, задать вопросы родителям об интересах ребенка, его предпочтениях, круге общения и т.д. На данном этапе может обнаружиться, что родители знают о своих детях весьма общую информацию.

Упражнение «Сколько пальцев»

Ведущий дает следующую инструкцию группе: «Условием этого упражнения является соблюдение полной тишины во время выполнения задания. Сейчас я буду вам показывать некоторое количество пальцев на своей руке. Ваша задача, сохраняя полное молчание, через взгляды или любые другие невербальные сигналы (предварительное обсуждение таких сигналов не предусматривается) «договориться». Задача – со своих стульев должно встать столько человек, сколько пальцев на руке показывает ведущий. Чем лучше группе получится найти невербальный контакт, тем точнее будет соответствие.

Упражнение «Ласковый взгляд»:

Инструкция: Один из участников группы выходит из помещения. Одному, двум или трем родителям из числа участников группы дается задание (на усмотрение ведущего и в зависимости от количества желающих) смотреть ласково на выбранного ранее человека после его возвращения в помещение. Установка группе – выполнять упражнение при полной тишине. Ранее выбранный человек, покинувший помещение на время знакомства группы с инструкцией, по возвращению к группе получает задание определить, кто из группы смотрит на него ласково.

Попыток может быть несколько. Обсудить чувства всех членов группы, какие сложности возникли в ходе выполнения задания.

Тест по невербальной коммуникации

Нужна ли вашему ребенку помощь в обучении секретному языку невербальной коммуникации? Если вы ответите «да» хотя бы на один вопрос, значит нужно будет объяснить ему, как выражать свои чувства, как распознать невербальные намеки окружающих или как синхронизировать свою речь с невербальным поведением?

1. У вашего ребенка для его возраста слабо развито чувство времени и способность его рассчитывать.
2. Ему трудно следовать словесным указаниям, даже если он очень старается слушаться.
3. Ребенок плохо вписывается в компанию сверстников, предпочитая одиночество или игры в обществе детей помладше.
4. У вашего ребенка сложности с личным пространством. Его часто упрекают за то, что он цепляется за других детей или вечно путается под ногами.
5. Ребенок отличается крайней застенчивостью и всегда один.
6. Его часто дразнят другие дети за внешность или манеру поведения.
7. Учительница утверждает, что у вашего ребенка проблемы с общением в школе.
8. Ребенку трудно взаимодействовать с другими детьми; общение часто заканчивается обидами и ссорами.
9. Ваш ребенок слишком агрессивно ведет себя по отношению к другим детям и не учится на ошибках.
10. Вам кажется, что ребенок слишком пассивен и постоянно подлизывается к другим детям, стремится им понравиться.

Положительный ответ на несколько пунктов дает повод обратиться к специалисту.

Сигналы, указывающие на ложь

- Собеседник чаще обычного дотрагивается до лица и рта.
- Его движения кажутся скованными и неестественными, как будто он играет на сцене.

- Собеседник устраивается так, чтобы отстраниться от вас, по возможности стараясь развернуться к окну или дверям. Это сигнал того, что на подсознательном уровне он стремится скорее уйти.
- Собеседник держит ладони обращенными вниз или даже подкладывает их под себя, если сидит. Держать руки ладонями вверх – жест открытости и дружелюбия, понятный практически каждому человеку. Таким образом мы сообщаем: «Мне нечего скрывать». А ладони, обращенные вниз или спрятанные, сигнализируют об обратном.
- Собеседник воздвигает препятствия между собой и вами, а также принимает «закрытую позу». Тот, кому есть, что скрывать, зачастую и выглядит так, как будто что-то прячет. Таким образом он передает невербальное сообщение: «Чем меньше я тебе виден, тем лучше».

Контрольная на уверенность

Невербальные знаки уверенности	Невербальные знаки неуверенности
Стоять прямо	Стоять ссутулившись
Сидеть прямо	Сидеть, опустив голову
Поддерживать зрительный контакт при разговоре	Избегать зрительного контакта, опускать или отводить взгляд
Ходить с прямой осанкой	Ходить сгорбившись
Держать руки на виду, не в карманах	Прятать руки
Иметь приятное и располагающее выражение лица	Выглядеть несчастным или встревоженным
Подчеркивать свои слова жестами	Не подчеркивать свои слова жестами, не удерживать жестами внимания собеседника

Беседа «Активное слушание»

5 принципов активного слушания:

1. Назовите переживание ребёнка «по имени»

Когда ребёнок расстроен, обижен, испуган или просто устал, самое главное — дать ему понять, что вы слышите его и знаете о его переживании. Для этого нужно озвучить, что, как вы поняли, он сейчас чувствует. Именно это и означает «активно выслушать».

На возмущённое «Он отнял мою машинку!» можно сказать привычное и, казалось бы, успокаивающее «Ну ничего, поиграет и отдаст». Или просто назвать его чувства: например, сказать «Ты очень огорчён». Вот только в первом случае вы показываете ребёнку, что его чувства не важны, оставляя его наедине с его обидой. Ему приходится доказывать, что тут есть из-за чего расстраиваться —

и он продолжает плакать и кричать. Вторая фраза даёт ему понять — мама с ним, рядом, она слышит и понимает его.

2. Повернитесь к ребёнку лицом

Когда вы хотите выслушать ребёнка, ваши глаза должны быть на одном уровне. Если ребёнок маленький — можно присесть рядом с ним или взять его на руки. Важно показать, что всё ваше внимание безраздельно принадлежит ему. Разговор не получится, если вы будете смотреть на ребёнка сверху вниз или возиться на кухне, иногда оглядываясь через плечо. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Эти сигналы бессознательно считывает ребёнок любого возраста, и вы не сможете активно выслушать его, попутно смотря телевизор или читая газету.

3. Не задавайте вопросов

Вопросы — не самый лучший способ выразить сочувствие. Как часто на вопрос «Что-то случилось?» мы слышим «Ничего!». Сказанное так, что становится ясно — да, случилось, но это история не для ушей такого бесчувственного человека. Расстроенному ребёнку может показаться, что родитель интересуется внешней стороной истории и не хочет вникать в его переживания. Утвердительные фразы, пусть даже ошибочные, выражают то, что родитель настроился на «эмоциональную волну» ребёнка и старается его понять. Так, на реплику «Не буду больше водиться с Петей» правильной реакцией будет заключение «Ты на него обиделся», а не вопросительные «Что случилось?» или даже «Ты что, на него обиделся?». Даже если просто утвердительно сказать «Что-то случилось...», ребёнку будет легче начать рассказывать о своих обидах.

4. Делайте паузы

Если ребёнок после вашей реплики молчит — не засыпайте его своими предположениями и замечаниями. Пауза даст ему время подумать, разобраться в своих переживаниях и почувствовать, что вы рядом и никуда не спешите.

5. Не бойтесь ошибиться

Делая предположения о душевном состоянии ребёнка и причинах его переживаний, вы можете ошибиться. Этого не нужно бояться: ребёнок сам вас поправит и всё равно расскажет больше, чем отвечая на стандартные вопросы. Беседуя с ним, вы постепенно нащупаете, что именно заставляет его чувствовать себя расстроенным. А он, в свою очередь, успокоится, так как почувствует ваше внимание и желание его понять. При этом нужно стараться придерживаться метода активного слушания на протяжении всего разговора. Иногда достаточно просто повторить слова ребёнка, немного их перефразировав (чтобы ему не показалось, что его передразнивают). Например, на заявление ребёнка, что он «больше

не будет водиться с Петей», можно сказать «ты не хочешь с ним больше дружить». А затем попробовать предположить почему: например, сказать «Ты на него обиделся».

Занятие № 5. Тема: «Дорога домой».

Цели и задачи.

изучение ресурсов семьи, психологического климата, детско-родительских отношений.

реабилитация и установление утраченных взаимоотношений.

формировать положительный эмоциональный настрой во взаимодействии друг с другом.

восстановление и укрепление семейных связей

План занятия.

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Беседа «Семья и ее ресурсы».

Ролевая игра «Связанные одной нитью».

Дискуссия «Семейные и родственные связи».

Беседа «Важность создания условий для нормального развития и воспитания ребенка в семье».

Домашнее задание.

Прощание.

Беседа «Семья и ее ресурсы»

В данной беседе важно раскрыть, что наиболее успешно справляются с жизненными трудностями и переживают кризисные ситуации люди, у которых были хорошие взаимоотношения с собственными родителями, в которых его, как ребенка, принимали и поддерживали любящие родители. В таких семьях царят взаимоуважение, совместная деятельность, понимание индивидуальности каждого члена семьи, распределены роли. Семейные ресурсы отличаются от индивидуальных, и формируются в процессе совместного проживания семьи. В ходе беседы ведущий интересуется мнением участников группы об их понимании ресурсов семьи в общем и их конкретной, в частности и раскрывает понятие «семейные ресурсы» и их виды.

Ролевая игра «Связанные одной нитью»

Инструкция: Участникам предлагается выбрать членов воображаемой семьи (мать, отец, ребенок, бабушка и т.д., по количеству желающих). Одному из них вручается клубок ниток (желательно прочных или веревка), который далее передается каждому из участников. Предлагается разыграть следующую ситуацию: ребенок поздно вернулся домой, родители рассержены и в ходе диалога ведущий обращает внимание на натяжение или ослабление нити/дистанции между членами представляемой семьи. Если динамика упражнения идет на спад, ведущий может добавлять информацию, подкидывать новые факты о взаимоотношениях между членами «семьи», либо как-то иначе влиять на процесс. По завершению высказываются все участники тренинга, включая наблюдателей.

Домашнее задание.

Написать перечень ресурсов своей семьи.

Занятие № 6. Тема: «Установление границ. Единство требований».

Цели и задачи:

Актуализировать значимость умения устанавливать границы и правила семейного воспитания.

Отработать новые навыки взаимодействия в рамках установления границ.

Поддерживать в группе позитивный эмоциональный настрой и доброжелательные отношения.

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Дискуссия «Границы. Дети. Родители».

Упражнение «Войди в круг»

Беседа: «Правила семейного воспитания. Установление границ».

Упражнение «Великан и карлик».

Домашнее задание.

Прощание.

Установление границ

Границы – «линия, ограничивающая пределы чьей-либо ответственности». Сущность границ – самообладание, ответственность, свобода и любовь. Установление границ – это процесс, развернутый во времени.

Дети – это маленькие люди, которые еще не умеют контролировать себя и пытаются подчинить себе окружающих. Ребенку нужно знать, кто он, каковы его

обязанности и что его обязанностями не является. Если ребенок знает, что мир требует, чтобы он отвечал за себя и за свои поступки, то научиться жить в соответствии с этими требованиями, и его жизнь сложится удачно.

Дети не рождаются с готовыми границами личного пространства. Они их усваивают благодаря общению и дисциплине. Нужно помочь им осознать собственные границы:

- Кто они такие
- Представление о том, за что они отвечают
- Способность самим делать выбор
- Понимать последствия выбора (направо пойдешь...)
- Истинная любовь основывается на свободе

Какие проблемы возникают из-за отсутствия границ?

- Неспособность сказать «нет» агрессивным людям, положить конец их оскорблениям
- «Игрушка в чужих руках»
- Неумение сказать «нет» собственным негативным желаниям
- Склонность к вредным привычкам и зависимостям
- Неорганизованность, неумение довести начатое до конца

<i>Преимущества, положительные стороны границ для ребенка</i>	<i>Что мешает взрослому устанавливать границы для ребенка</i>
Безопасность ребенка	Нет собственных границ, неорганизованность
Самоорганизация	Не слышит ребенка
Четкость	Нет единства требований в семье
Социализация	Невозможность совмещения мужских и женских ролей
Спокойствие, меньше тревоги	

Правило о правилах

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Пример: Часто досаждают чрезмерная активность детей: почему им надо так много бегать?

Ответ: это и многое другое – проявление естественных и очень важных для развития ребенка потребностей в движении, познании, упражнении (Выготский). Запрещать подобные действия – все равно, что пытаться перегородить полноводную реку, лучше позаботиться о том, чтобы направить ее течение в удобное и безопасное русло.

Примеры:

- *Ходить по лужам можно, но...*
- *Разбирать часы можно, но...*
- *Играть в мяч можно, но...*
- *Бросать камни можно, но...*

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно – разъяснительным, чем повелительным.

Упражнение «Войди в круг»

Ведущий просит двух человек из числа участников выйти за дверь. Остальные участники группы становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий дает им следующую инструкцию: участники – звенья круга, должны впустить или не впустить участника, который войдет в помещение в свой круг. Условием является единогласное, согласованное решение всех участников, составляющих круг. Так, например, сигналом для принятия в круг нового члена может послужить быстрое сжатие руки соседей по кругу. Не желание же пускать в круг может быть выражено двойным сжатием рук друг другу. Круг сохраняет молчание на протяжении всего выполнения задания, вне зависимости от действий участника, не принадлежащего к кругу.

Участники, оставшиеся за дверью, приглашаются в комнату по одному. Сначала приглашается один из двух человек, ранее выбранных и покинувших помещение. Ему дается краткая инструкция: «Вам необходимо попасть в круг любым способом». Дополнений инструкция не имеет. На все вопросы ведущий просто повторяет ранее данную инструкцию. После того, как участник попал или не попал в круг, ему предлагается стать наблюдателем со стороны. Затем приглашается второй человек и получает такую же инструкцию. Игра повторяется. После завершения участники обсуждают выбранную стратегию и собственные чувства. В этом упражнении, как правило, используют две стратегии: либо физическое воздействие на участников, стоящих в кругу, либо уговоры, договоренности, обещания и т.д. В контексте темы занятия ведущий может провести аналогию между агрессивными, слишком активными действиями в целях желания попасть в круг любой ценой и жизненными ситуациями, когда нарушаются границы кого-то из членов семьи (например, когда родители проверяют карманы, читают личные переписки, записи в индивидуальных дневниках своих детей). Также группа даст

обратную связь. Особенно яркое и эмоциональное обсуждение бывает тогда, когда участники выбирают противоположные стратегии поведения.

Упражнение «Великан и карлик»

Цель: применение техник «я-сообщение» и активного слушания, тренировка в выработке навыка по выстраиванию границ

Участники делятся на пары (желательно, чтобы были малознакомы),

Рассказ ведущего.

«Жил-был великан. Он любил охотиться, добывать все необходимое для жизни из леса и в горах, много трудился и очень любил свою работу. Рано утром он отправлялся по своим делам, а поздно вечером возвращался в свой дом, который тоже очень любил. У него был красивый дом с большими комнатами и белыми пушистыми коврами, по которым великан очень любил ходить. Но больше всего на свете великан любил маленького человечка – карлика, который всегда ждал его по вечерам и очень скучал без него. Карлик тоже очень любил великана, но у этого карлика был один маленький недостаток - он всегда пачкал белые пушистые ковры великана...».

Задание: Определить в парах роли, кто будет великаном, а кто карликом. Великану договориться с карликом, чтобы тот перестал пачкать белые ковры (5 мин.), затем поменяться ролями и в течение 5 минут снова повторить упражнение. После обсудить упражнение друг с другом (5 мин.).

Примечание. Инструкцию можно давать в двух вариантах:

- 1) на диагностику умений, и тогда - без акцента на применении техник ;
- 2) на тренировку в использовании техник, и в этом случае озвучиваем, что договариваться нужно с использованием активного слушания и «Я-высказываний».

После завершения упражнения: «сфера» - шеринг.

Примерные вопросы:

- В какой роли было комфортней?
- Удалось ли договориться?
- Какая стратегия поведения была использована в ролях?
- Что помогало и что мешало во взаимодействии друг с другом?
- Чувства и переживания в роли карлика?
- Чувства и переживания в роли великана?

- Что ценного можно взять для себя из этого упражнения?

Домашнее задание:

Проанализировать собственные жизненные ситуации, в которых наличие или отсутствие границ сыграло важную роль.

Занятие № 7. Тема: «Семейные правила и традиции».

Цели и задачи:

Рассмотреть плюсы и минусы семейных традиций, учиться анализировать и вырабатывать правила продуктивных отношений в семье.

Создать новую модель поведения и взаимодействия между всеми членами семьи

Способствовать созданию в группе позитивного микроклимата.

Развивать рефлексивные способности.

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Беседа - дискуссия «Семейные правила и традиции».

Упражнение «За что я люблю своего ребенка»

Ролевая игра «Семейный совет».

Домашнее задание.

Прощание.

Ролевая игра «Семейный совет».

Все участники игры разбиваются на две условные «семьи». Задание для всех: провести «семейный совет» по проблеме, сформулированной в индивидуальном задании. На «семейном совете» каждый «член семьи» имеет голос вне зависимости от возраста и индивидуальных особенностей и может свободно выражать свое мнение. Председатель «совета» записывает основные идеи, которые обсуждает «семья», решение «совета» и возможные последствия, если решение не будет принято. За ходом «семейного совета наблюдают по два представителя «общественности», однако «члены семьи» об этом как бы не знают. Наблюдатели нужны для более полного обсуждения хода и результатов «совета». Ситуации готовятся ведущим заранее, основываясь на общности проблем у членов группы, или же ориентируясь на перспективу взаимодействия ребенка с членами семьи. Предложенные ситуации должны быть очень схожими с реальной ситуацией кого-то из участников группы.

Упражнение «За что я люблю своего ребенка?»

Не смотря на то, что вопрос ясен и понятен, получить конкретный развернутый ответ бывает непросто. Отвечая на этот вопрос, участники группы могут «скатываться» до перечисления негативных моментов. И даже начиная фразу со слов «я люблю своего ребенка за то, что он...» и, назвав, например, положительную черту характера своего чада, заканчивать ее, после предлога «но...» перечислением негативных моментов проявления ребенка или описанием конфликтных ситуаций, нивелирующих первую часть высказывания. Ведущий должен вернуть участников к сути задания. Важно дать время участникам группы, особенно тем, кто затрудняется найти ответ на этот вопрос, подумать, стимулировать их на перечисление как можно большего количества положительных качеств личности своего ребенка и поводов его любить. Случаются ситуации, когда родитель вовсе не находит, что ответить или же отвечает, что поводов любить своего ребенка он не находит. В таких случаях обязательно уделить такому участнику группы большее количество времени, предоставить возможность вернуться к ответу на поставленный вопрос после того, как выскажутся все другие участники (бывает, что некоторые ответы отзываются или дают повод задуматься и взглянуть на свои родительские чувства с другой стороны).

Семейные правила и традиции

Поведение детей – чаще всего ответная реакция на поведение родителей. Детям нужны родители, имеющие свои границы. Правильные границы сформировать может только родитель, имеющий такие же границы

Вводим понятие «пограничные конфликты»

Пути влияния на ребенка:

- Обучение, так как он много чего не знает
- Собственный пример
- Помогать ребенку осваивать новое

Ошибки установления правил:

- отождествлять себя с ребенком
- Впадать в крайности – одни запреты или вседозволенность
- Считать любовь и способность не идти на поводу несовместимыми (Я люблю, но...)
- Отсутствие единства требований
- Отсутствие систематичности (почему вчера было можно – а сегодня нельзя?)

Домашнее задание

1. Написать: какие правила действуют дома и действительно ли эти правила для всех членов семьи?
2. Обсудить правила семьи – они должны быть непротиворечивыми
3. Ввести правило – собирать семейный совет по определенным дням и в особых случаях (по просьбе кого-нибудь). Только с его разрешения вводят новые правила или отменяют.
4. Придумать несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать «зону радости» (печь пироги по выходным, выезд на природу, дни рождения...).

Занятие № 9. Тема занятия: «Стрессовые ситуации и способ их преодолеть. Игнорирование»

Цели и задачи:

Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Познакомить родителей с применением техники «игнорирование».

Апробировать метод игнорирования через моделирование игровых ситуаций.

Формировать навыки уверенного родительского поведения.

Обучаться методам саморегуляции.

Поддерживать сеть социальных контактов и доверительную атмосферу.

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Беседа «Как управлять своими эмоциями».

Упражнение «Здесь и сейчас».

Беседа «Игнорирование»

Упражнение «Игнорирование».

Обучение основам аутотренинга (упражнения на концентрацию внимания).

Домашнее задание.

Прощание.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Примерные способы профилактики психического напряжения:

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
4. Заняться спортом, уборкой.
5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
6. Почитать книгу.
7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, другом, родственником.
8. Принять горячую ванну.
9. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги и т.д.

Упражнение «Здесь и сейчас».

Чувствуя приступ тревоги, в стрессовой ситуации, при приступе агрессии нужно начать внимательно рассматривать пространство вокруг. Вниманию и изучению должно подвергнуться все, что находится в окружении, даже предметы и вещи, которые на первый взгляд не вызывают интереса. Представьте, что вы впервые очутились на том месте, где стоите, и все, что окружает вас, является очень интересным. Рассматривайте все вокруг так, как будто видите в первый раз, вглядывайтесь в детали, представляйте, где можно было бы применить эти предметы, каким новым образом использовать. Потратьте на это не менее 10 минут, засекайте время. Фантазия в этом упражнении играет одну из главных ролей — она помогает унять гневные эмоции, избежать необдуманных поступков и сохранить душевное самообладание.

Игнорирование

Может настать момент, когда нужно будет отреагировать на негативное поведение. Важно научиться разговаривать с людьми, не раздражаясь.

Что я могу сделать как родитель, если ребенок пытается вывести меня из себя?

1. Пауза (если есть волна чувств и «захлестывает»). У каждого свой способ, чтоб справиться: выйти, посчитать до 10, пойти в ванную...(Домашнее задание: собрать копилку с максимальным количеством конструктивных способов не выходить из себя).
2. Дать повторно указание спокойным голосом и время определиться, успокоиться.
3. Делаем интересное предложение - что сначала правильное поведение, а потом вместе можно сделать что-либо интересное (поощрение).

Пример: сначала ты убереешь свою комнату, а потом мы вместе посмотрим фильм.

Ребенок должен понимать, что выгоднее получать позитивное внимание, чем негативное. Если нет внимания или его очень мало, ребенок выводит на негативное внимание! Какая разница – делаю хорошо или плохо, все равно никто не заметит.

Игнорировать негативное поведение очень трудно, но этот метод помогает укреплять и поддерживать границы.

Преимущества для ребенка	Что нам мешает использовать эту технику
Не накажут, нет страха наказания Уход от манипуляций Возможность управлять эмоциями, воспитание самообладания, Уточнение и укрепление границ Получает образец конструктивной модели позитивного поведения, прерываем негативный паттерн поведения Снятие агрессии	Эмоции, обида, месть Чувство вины, тревога и страх Чувство долга – «Я должен наказать!» Индивидуальные особенности родительского темперамента Страх потерять контроль над ситуацией Борьба за власть, амбиции Уровень психологической культуры: не знают, не умеют, не понимают Общественное место, гости Возраст ребенка

Правила игнорирования:

- Спокойно
- Любовь – принятие ребенка (я тебя люблю, но не могу слышать, как ты плачешь...)
- Невербальные действия (видом показать – отвернуться, выйти)
- Выдержать время
- Единство взрослых, договор (непротиворечивость касается всех членов семьи)
- Говорить очень кратко, не торопимся, не объясняем
- Дать ребенку выбор: «Хочешь кричать – кричи, будь один или иди, поиграем», так как когда ребенок ноет, бессмысленно вступать в дискуссию.

Где происходит негатив, нужно чтоб внимание снизилось до минимума, а потом усиливаем позитив, предлагая другое интересное действие.

Упражнение «Игнорирование».

Что вам потребуется. Лего, кубики, карточки и т.п.

Группа разбивается на пары. Один из пары строит, другой пытается всячески ему в этом помешать, не применяя физического воздействия: «Строителю» нужно в течение 3 минут построить домик. От второго игрока требуется словесно или невербально дразнить и всячески поддевать «строителя». Единственное, чего нельзя делать, — это касаться первого игрока или «строительного материала». Если

игрок, чья задача — раздражить строителя, все-таки дотрагивается до него или строительного материала, то строитель автоматически выигрывает.

Занятие №10. Тема занятия: «Естественные логичные последствия. Подведение итогов».

Цели и задачи:

Развивать умения прогнозировать естественные последствия поведения и поступков.

Способствовать формированию навыков сотрудничества с ребёнком.

Закрепить приобретённые продуктивные родительские качества.

Подвести итоги проделанной работы и наметить перспективу применения полученных знаний, умений и навыков.

Способствовать активизации собственных сил и родительского потенциала.

Нацелить на сохранение семьи и развитие сети социальных контактов.

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «За что я люблю своего ребенка?»

Беседа «Естественные последствия».

Составление коллажа «Моя семья».

Проведение повторной экспресс – диагностики «Какой я родитель»

Прощание.

Естественные и логические последствия.

Дети должны научиться предотвращать наступление плохих последствий, контролируя свои поступки. Если они считают, что нужно просто не попадаться, то не будут учиться правильно себя вести, а попытаются замести следы. В результате вместо личностной зрелости у них будет наблюдаться личностная патология.

«Что посеешь, то и пожнешь».

1. У неправильного поведения есть свой естественный результат: «если не учу уроки – получаю плохие отметки», «если не выполняю обязанности по дому – лишаюсь того, что доставляет мне удовольствие», «если не говорю родителям, куда иду, то в следующий раз остаюсь дома».
2. Доводить дело до последствий можно только в случае серьезных проступков:

- когда негативное поведение начинает входить в привычку
 - когда угроза жизни здоровью самого ребенка или окружающих
 - когда рассуждения, уговоры и предупреждения не помогают
3. Обеспечить условия для немедленных последствий. Чем меньше ребенок, тем быстрее он должен ощутить последствия. Самым маленьким лучше чаще говорить «нет», прекращать игру, оставлять в одиночестве, уводить в другое место и переключать внимание на что то другое.
 4. Избегать и не применять эмоциональные последствия (злость, обвинения и осуждение не заставят ребенка стать лучше). А вот болезненные ощущения из-за невозможности посмотреть телевизор, запрета играть в компьютерные игры научат его многому.
 5. Придерживаться сказанного
 6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Поэтому нужно иметь запас хорошего – создавать зону радости, и некоторые из занятий или дел сделать регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Угрожать отменой или отменять по мелочам не стоит. «Зона радости» - это золотой фонд жизни родителей и ребенка.

ЕСЛИ РЕБЁНКА ЗЛИТ ВАШ ЗАПРЕТ

Как усилить негативное поведение	Как снизить негативное поведение
Разозлиться в ответ	Сопереживать его гневу
Наброситься на него за то, что он злится	Сопереживать отчаяннию ребёнка, вынужденного соблюдать запрет и лишённого желаемого.
Заставить его чувствовать себя виноватым за то, что он злится	Помогать ему выражать недовольство словами
Не разговаривать с ним	Оставаться нежным и любящим, но при этом проявлять твёрдость
Делать вид, что вы ужасно расстроены его поведением, рассказывать другим	Не снимать ограничений
Сравнивать его с хорошими детьми	Не допускать оскорбительных или неподобающих выражений позже, когда страсти остынут
Высмеивание, критика	

Психологическая поддержка в семье

Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого родитель:

- помогает ребёнку поверить в себя и свои способности;
- поддерживает ребёнка при неудачах;
- помогает ребёнку избежать ошибок;
- улучшает взаимоотношения с ребёнком и в целом в семье.

Поддерживать ребёнка – значит верить в него.

Поддерживаем:

- **словами:** «Красиво», «Аккуратно», «Вперёд», «Продолжай» и т.д.
- **высказываниями:** - «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!»; - «Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься»
- **прикосновениями:** - потрепать по плечу, дотронуться до руки, обнять и т.п.
- **совместными действиями:** - слушать его, играть с ним, есть вместе с ним
- **выражением лица,** жестами, улыбкой, подмигиванием, кивком головы и т.д.

Поддержка основана на том, чтобы помочь ребёнку почувствовать свою нужность.

Поддержка усиливает уверенность в своих силах как у ребёнка, так и у родителя, делает семейный климат тёплым, благоприятным для роста и развития.

Родительский дом остаётся для человека на всю жизнь основой, опорой, защитой. Вырастая, любой из нас незримо ощущает постоянную связь с домом.

Для ребёнка дом является убежищем, где он может отдохнуть, побыть самим собой, обсудить проблемы и волнующие вопросы, здесь всегда поймут и не будут смеяться, здесь ободрят и поддержат. Возвращаясь, он получает очередное подтверждение, что он нужен, что его ждут, о нём беспокоятся, и это счастье – когда тебя понимают и принимают.

Упражнение «За что я люблю своего ребенка?»

Не смотря на то, что вопрос ясен и понятен, получить конкретный развернутый ответ бывает непросто. Отвечая на этот вопрос, участники группы могут «скатываться» до перечисления негативных моментов. И даже начиная фразу со слов «я люблю своего ребенка за то, что он...» и, назвав, например, положительную черту характера своего чада, заканчивать ее, после предлога «но...» перечислением негативных моментов проявления ребенка или описанием конфликтных ситуаций, нивелирующих первую часть высказывания. Ведущий должен вернуть участников к сути задания. Важно дать время участникам группы, особенно тем, кто затрудняется найти ответ на этот вопрос, подумать, стимулировать их на перечисление как можно большего количества

положительных качеств личности своего ребенка и поводов его любить. Случаются ситуации, когда родитель вовсе не находит, что ответить или же отвечает, что поводов любить своего ребенка он не находит. В таких случаях обязательно уделить такому участнику группы большее количество времени, предоставить возможность вернуться к ответу на поставленный вопрос после того, как выскажутся все другие участники (бывает, что некоторые ответы отзываются или дают повод задуматься и взглянуть на свои родительские чувства с другой стороны).

Составление коллажа «Моя семья».

Участниками группы предлагается составить по коллаж «Моя семья» по аналогии с первым занятием. По окончании работы по составлению коллажа ведущий раздает участникам тренинга коллажи, составленные ранее. Практика показывает, что после прохождения родителями всего цикла тренингов, два коллажа будут заметно различаться: во втором варианте добавиться больше деталей, картинки, выбранные авторами будут носить более положительный характер, отражать больше счастливых и приятных моментов. Каждый участник представляет две свои работы и получает обратную связь от группы.

Проведение повторной экспресс – диагностики «Какой я родитель»

Аналогичные действия проводятся и с экспресс-диагностикой: родители сравнивают между собой обе заполненные диагностики и делятся впечатлениями о своем прогрессе.

В завершении цикла тренингов ведущий сообщает родителям о том, что они имеют возможность обратиться к специалистам с возникающими вопросами при условии возвращения ребенка в семью, им передается «Социальная карта города/области», либо информация о том, где семья может получить поддержку на первых этапах своего воссоединения.

Копилка упражнений:

В данной «Копилке упражнений» представлены упражнения, которые можно использовать для работы с различными группами родителей, варьировать в процессе подготовки программы занятий.

Упражнение «Свеча».

Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз. А теперь представьте перед

собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

Упражнение «Перышко».

Инструкция: Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можно закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Почувствуй...»

Инструкция: Ведущий включает спокойную музыку.

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Я буду говорить:

- губы и зубы разжаты
- расслабляются мышцы шеи и затылка
- лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное
- прохладный ветерок овеивает лицо
- ветерок холодит виски
- мой лоб овеивает приятная прохлада
- дышится легко и свободно
- дыхание спокойное, ритмичное
- сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает
- прохлада освежает голову
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове
- нормализовалось давление
- голова свободна от тяжелых мыслей
- я могу сосредоточиться на любой мысли
- мои мысли ясны и четки
- голова свежая, светлая
- я совершенно спокойна (ен)
- ощущение покоя приятно мне
- пальцы и кисти рук расслабляются
- предплечье и локти расслабляются
- мои руки полностью расслаблены, неподвижны
- мое туловище полностью расслабленное
- ноги начинают расслабляться и тяжелеть
- вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые
- весь мой организм отдыхает
- Я отдыхаю и успокаиваюсь
- мне удобно и спокойно
- моя нервная система успокаивается и перестраивается
- я спокойнее с каждым днем
- спокойствие становится основной чертой моего характера
- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности

- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе
- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности
- мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем
- все тело свободно и расслаблено
- я совершенно спокойна (ен).

Обсуждение: Вам удалось почувствовать то, что я Вам говорил(а)?
Кому не удалось? Почему?

Упражнение «Образы»

Инструкция: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образных. Тренер произносит отдельные слова, а участники тренингового занятия должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании и представить.

Зрительные образы: апельсин, море, поляна с цветами, птица.

Слуховые образы: шум волны, звон колокольчика, завывание ветра, пение.

Телесные представления: прикосновение к шелку, прикосновение ко мху, теплая вода, холодный ветер, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, аромат розы, запах моря.

Упражнение «Автобус»

Инструкция: Расставляются стулья в два ряда друг за другом. На стулья рассаживаются участники тренинга. Ведущий предлагает представить, что каждый ряд стульев - это места в автобусе. Один ряд – это один автобус, другой ряд соответственно еще один автобус. Участники занимают места. Ситуация следующая: на светофоре загорелся красный свет и пассажиры одного автобуса обнаружили, что в соседнем автобусе, который также остановился на светофоре едет хороший знакомый. За время, пока горит красный цвет светофора необходимо жестами объяснить (так как кричать в автобусе неприлично, да и бесполезно – в другом автобусе друг точно не услышит) предложенные ведущим варианты, такие как, например:

Пригласить друга в гости

Поделиться радостью и объяснить, что жених сделал предложение

Попытаться донести, что привез из отпуска подарок для друга и т.п.

Упражнение «Оцени свои таланты!»

Для упражнения понадобятся таблички с цифрами от 0 до 10. Таблички раскладываются на полу на одинаковом расстоянии друг от друга. Участникам группы предлагается оценить свои таланты, навыки и умения, а также личные качества, например: моя красота, моя доброта, мое умение вкусно приготовить еду, мое умение ухаживать за собой, мое умение переживать, мое умение водить машину, мое умение держать обещание, умение владеть собой, держать себя в руках в стрессовой ситуации. В данном упражнении группе необходимо предоставить возможность высказываться по каждому из вынесенных для оценки предложений. В ходе данного упражнения практически всегда родители с заниженной самооценкой получают поддержку группы.

Упражнение «Сколько салфеток...»

Ведущий держит в руках пачку салфеток или одинаково нарезанных бумажек (это могут быть мелкие камушки, фасолинки и т.д.). Каждому участнику предлагается взять столько салфеток (картонок, или др.), сколько ему захочется. Когда все участники имеют на руках определенное количество предложенных частей (кусочков, листочков и пр.), ведущий предлагает назвать столько интересных фактов о себе, сколько тех самых кусочков в руках у участника оказалось. Как вариант, ведущий может задать тему для дальнейших участников, рассказывая о себе те моменты, которые он хотел бы, чтобы рассказали и другие. Например, если ведущий оставил себе 5 салфеток, он может перечислить следующие факты: «1. Меня зовут Александр (одна салфетка откладывается), 2. я родился в г. Воронеж (откладывается следующая салфетка), 3. у меня двое детей, 4. я увлекаюсь спортом, 5. я боюсь змей. Все салфетки закончены, факты перечислены. В данном упражнении, как правило, родители следуют заданному ведущим вектору и перечисляют аналогичные факты или близкие по смыслу. Некоторым родителям довольно трудно выделить что-то важное или интересное о себе. Ведущий может помочь наводящими вопросами, такими как: «Что у Вас получается лучше всего?», «Какую погоду Вы любите», «Может у Вас есть хобби?» и т.д.

Упражнение «Передай эмоцию»

Ведущий предлагает участникам группы плотнее сдвинуть друг к другу стулья в круг таким образом, чтобы достать друг друга и коснуться рукой было не сложно. Все участники тренинга, кроме одного закрывают глаза. Тот, у кого глаза остались открыты, придумывает эмоцию и касается рукой соседа справа. Это знак, что соседу пора открыть глаза. Далее первый участник, молча, изображает задуманную эмоцию и закрывает глаза. Задача второго участника касанием руки дать сигнал третьему участнику о том, что глаза можно открыть и передает увиденную ранее эмоцию. Второй участник закрывает глаза, и процедура повторяется до последнего

участника. Когда последний участник увидел эмоцию, он касается рукой того, кто первым задумал эмоцию и, пока у всех остальных глаза закрыты, демонстрирует ту эмоцию, которую получил от своего соседа (вероятно, что «эмоция», в ходе передачи трансформировалась, и, например, из «восторга» превратилась в «горе»). Затем все участники открывают глаза и делятся впечатлениями. Важно обсудить, какая эмоция изначально была задумана и какая вернулась автору первоначально задуманной эмоции. В ходе обсуждения можно отследить, на каком этапе эмоция стала трансформироваться.

Упражнение «Делай как я!»

Ведущий просит родителей выполнить следующую инструкцию: вытянуть вперед правую руку (ведущий вытягивает свое правую руку вперед) и показать указательный палец (при этом ведущий демонстрирует свой большой палец руки). Упражнение выполняется динамично, инструкция озвучивается параллельно действиям. Как показывает опыт, большая часть участников показывают тот палец руки, который им демонстрирует ведущий (большой палец), а не тот, который он просит показать словами (указательный). В ходе обсуждения важно подметить, что самый эффективный способ влиять на поведение своих детей – личный пример.

Упражнение «По воле короля!»

Ведущий предлагает группе выбрать «короля» или «королеву» (из реквизита можно соорудить маленькую корону из картона или взять готовую диадему). Глава выдуманного государства имеет права управлять своей страной по своему усмотрению. Остальные участники группы представляют собой «народ». «Народ» приходит к «королю» с просьбой разобраться в различных ситуациях (ведущий заранее прописывает ситуации на карточках). Примеры ситуаций:

«Ваше Величество! В нашей деревне поймали вора, который обворовал каждый второй дом! Что прикажете с ним делать?»

«Ваше Величество! Кузнец второй месяц не выходит на работу, говорит, что болеет, но на днях его видели с друзьями в местном трактире! Разберитесь!»

«Ваше Величество! Соседняя деревня повадилась к нам с угрозами, что изведут наш скот! Что делать» и т.п.

В данном упражнении важно отследить, какие стили «правления» выбирают участники, их манеру принимать решения и т.д. В роли «короля» лучше всего побывать каждому из участников, или же по желанию.

«Сколько рук»

К участию в упражнении приглашается один из участников группы. Человеку предлагается повернуться спиной к присутствующим. Участникам группы

предлагается прикладывать к спине ладони: одну, две или три, можно больше. А человеку, к чьей спине прикладывают ладони, предлагается угадать, сколько ладоней приложили к спине. Количество ладоней меняется. Удивляет в этом упражнении сниженная тактильная чувствительность, порой главный герой упражнения может вовсе не понимать, сколько ладоней касаются его спины. После упражнения важно обсудить чувства всех участников, поговорить на тему тактильных контактов и важности присутствия такого контакта между родителями и их детьми.

Список литературы:

Ю.Б.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» ООО «Издательство АСТ», 2016 г.

Ю.Б.Гиппенрейтер «Чувства и конфликты» ООО «Издательство АСТ», 2014

Н.Н. Маринцева «Активная поддержка родителей» (Методическое пособие), Волгоград, 2008г.

Ю.Б. Гиппенрейтер «Чудеса активного слушания», ООО «Издательство АСТ», 2014

Лоуренс Шапиро «Секретный язык детей», М., 2006 г.

Клауд Генри, Таунсенд Джон "Дети: границы, границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности?", Издательство «Триада», 2015г.

Тренинговое занятие: «Способы саморегуляции» (Библиотека материалов Инфоурок) <https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-sposobi-samoregulyacii-3361821.html>