

Цикл занятий с элементами тренинга
на гармонизацию
детско-родительских отношений
«Тайная опора»



Основные 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, антисанитария);
- ▶ 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.



Задача специалиста в работе с родителями:

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.





- Гармонизация отношений в семье возможно, если сама семья стремится к позитивным изменениям и готова к реализации родительских обязанностей в полном объёме



Цели цикла занятий на гармонизацию детско-родительских отношений «Тайная опора»:

- ▶ сохранение семьи;
- ▶ повышение уровня родительских компетенций;
- ▶ улучшение понимания родителями собственного ребёнка, особенностей и закономерностей его развития;
- ▶ достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга;
- ▶ активизация внутренних семейных ресурсов.

► Структура цикла:

Диагностический этап .

Задача: диагностика стиля семейного воспитания, особенностей межличностных отношений в семье, уровня коммуникативных навыков детей.

- Для родителей: опросник (АСВ), оценка по 5-ти бальной шкале межличностного общения с ребёнком (приложение 1), кинетический рисунок семьи, либо семейная социограмма.
- Для детей: кинетический рисунок семьи, семейная социограмма, диагностика уровня коммуникативных навыков (бланк наблюдения приложение 2).

Подготовительный этап.

- Основная задача: формирование атмосферы доверия и безопасности.

Коррекционно-развивающий этап.

Завершающий.

- Задача: апробация и освоение новых способов общения и взаимодействия, рефлексия полученного опыта.



Методы и приемы работы:

- наблюдение,
- беседа и дискуссии,
- тестирование,
- опрос,
- ролевые игры, упражнения и моделирование ситуации,
- анкетирование,
- интервью,
- проективные методики,
- игровая терапия,
- арт-терапия,
- релаксация и саморегуляци,
- песочная терапия,
- работа с метафоричекими картами.



Структура занятий:

Общая структура занятия включает в себя следующие разделы:

Разминка - настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, поднять настроение, снять эмоциональное возбуждение.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между родителем и ребёнком.

Рефлексия занятия предполагает обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось - не понравилось, что показалось самым важным, какие мысли приходили во время занятия и т.д.).



Занятие 1. Знакомство. Правила группы. Положительный настрой.

Разминка. Упражнение «Подарок» (10 минут).

Предложите ребёнку побыть подарком, который вы будете разворачивать, дотрагиваясь до него, поглаживая, легонько щекоча, мягко массируя и обнимая.

Вспомогательное стихотворение:

«Разворачивая ленту,

Рву бумагу, золенту;

Открываю я коробку

И придержививаю створки,

Опускаю руки вниз,

Ах – какой же там сюрприз!»

Основная часть. Упражнение «Художники» (30 минут).

Завершение.

Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия.



Занятие 2. «Взаимопонимание друг друга».

Разминка: Игра «С каким настроением пришли на занятие»
(1 минута).



Анна Демидюк

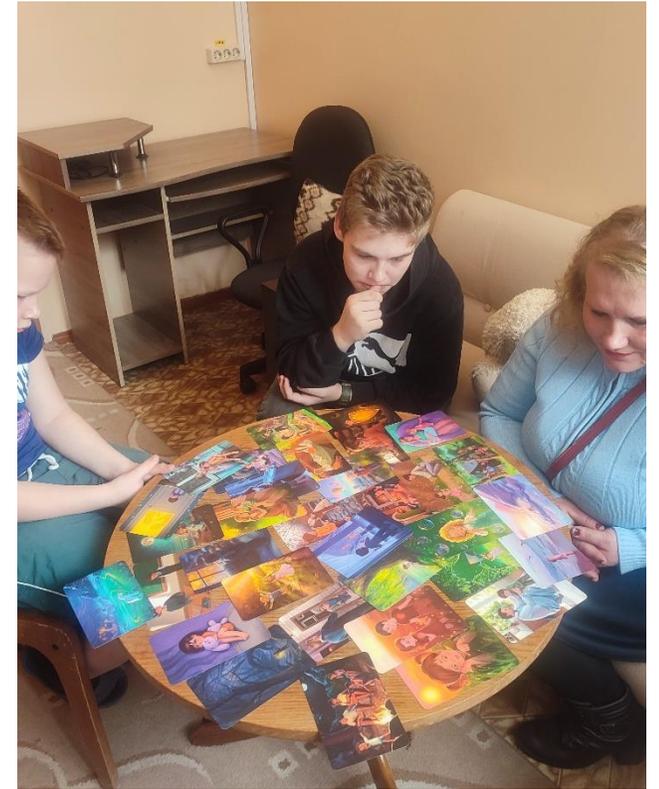
Послание внутреннему ребёнку

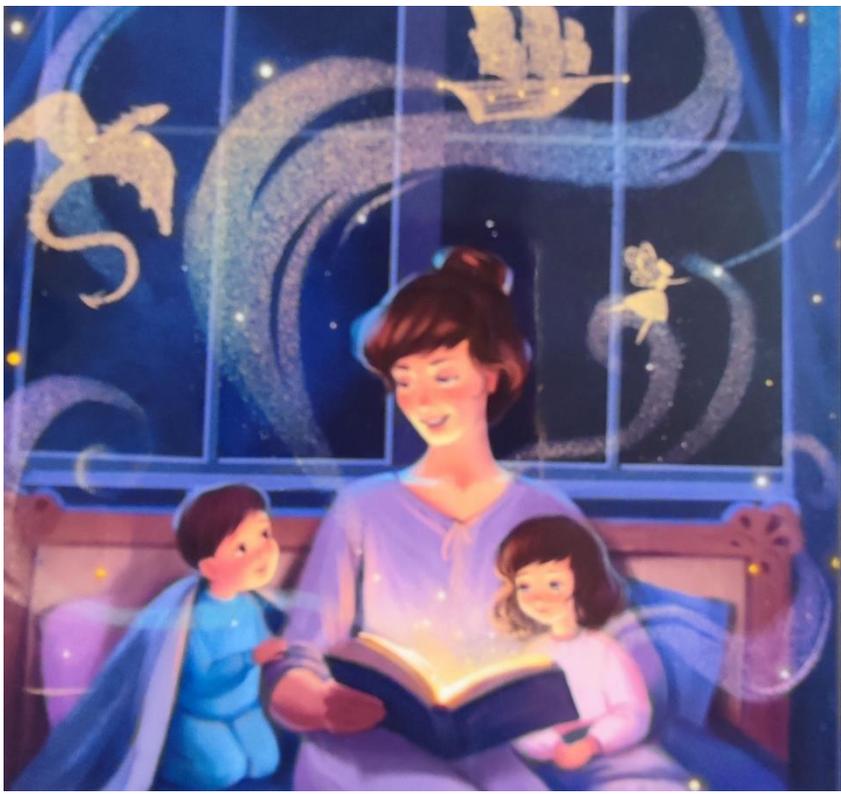


Занятие 2. «Взаимопонимание друг друга».

- Основное занятие:
Работа с метафорическими картами «Мое прошлое, настоящее, будущее»

Занятие 2. «Взаимопонимание друг друга».





Занятие 3 «Мои границы».

Основная часть: Песочная терапия «Строим свою страну».

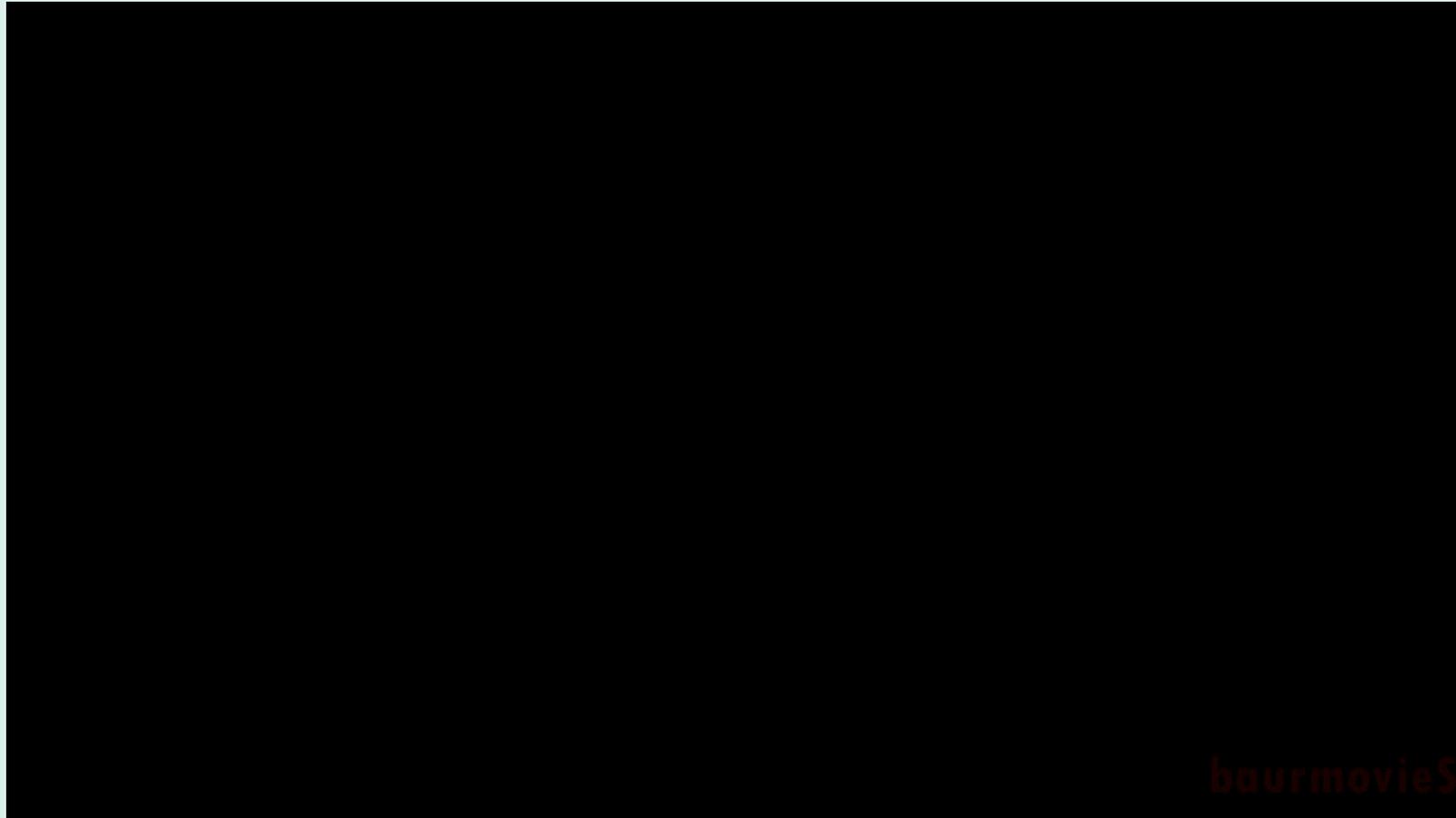




Основная часть: Песочная терапия «Строим свою страну».

- В ходе данного упражнения подсвечиваются какие-то проблемные моменты и в игровой форме психолог помогает найти выход, переиграть какие-то ситуации.
- **Завершение.**
Обмен чувствами, впечатлениями от занятия (10 минут)
Можно просто предложить участникам говорить по очереди комплименты друг другу, держась за руки.

Занятие 4. Развитие эмоционального интеллекта.



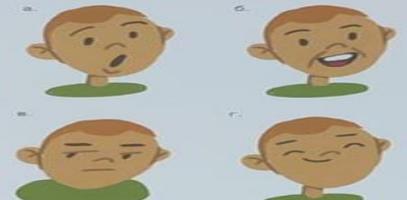
Упражнение с карточками с заданиями «Эмоциональный интеллект» (15-18 минут)

Психология жестов ★★★★★
Охарактеризуй этих людей слева направо.



а. Энергичный, подавленный, озадаченный
б. Подавленный, энергичный, озадаченный
в. Озадаченный, подавленный, энергичный

Распознавание эмоций ★★★★★
На какой из фотографий Федя гордится пятёркой по математике?



а. б. в. г.

Психология жестов ★★★★★
В какой из ситуаций эти люди договорятся быстрее?



а. б. в.

Эмпатия ★★★★★
Твой знакомый рассержен тем, что его сильно обрызгала машина, когда он стоял на остановке. Что лучше ему сказать, чтобы он поскорее перестал расстраиваться?

а. Когда придёшь домой, выпей ромашкового чая, чтобы перестать нервничать, а то от стресса все болезни. И постирай грязные пятна солью, чтобы лучше отстирались!
б. Я всегда обращаю внимание на лужи на дороге и встаю так, чтобы меня не обрызгали. Так что тут нечего сердиться — водители не могут объезжать каждую лужу на дороге.
в. Ого, это очень неприятно! Сильно промок?
г. Это ещё что! Вот я однажды упал в открытый люк. Мало того, что был полностью мокрый, так ещё и ногу подвернул.



Психология жестов ★★★★★
На картинке слева направо: Ваня, Игорь, Паша и Саша. Кто лучший друг Игоря?



а. Ваня
б. Паша
в. Саша

Социализация ★★★★★
Ира узнала, что подруги за глаза подшучивают над её фигурой. Ей дороги отношения с подругами, но она бы хотела, чтобы они больше не шутили так. Как ей начать разговор с подругами, чтобы добиться своего?

а. Так вышло, что я случайно узнала об этих шутках. Я вам доверяю, и уверена, что вы это говорили не со зла. Но мне было очень неприятно.
б. Знаете, настоящие подруги так не поступают. Либо вы прекращаете шутить за моей спиной, либо нашей с вами дружбе конец. Выбирайте.
в. Если вы ещё раз скажете что-то о моей фигуре при посторонних, я сделаю так, что над вами самими все будут смеяться. Вот увидите!



Распознавание эмоций ★★★★★
Представь, что эти люди смотрят на тебя. Как они к тебе относятся?



а. Не доверяют
б. Ряды видеть
в. Злы на тебя

Распознавание эмоций ★★★★★
Посмотри на картинку, обрати внимание на лица и позы людей и скажи, что случилось?



а. Мужчина чувствует вину, женщина сердится.
б. Женщина чувствует вину, мужчина сердится.
в. Оба расстроены.

Психология жестов ★★★★★
Каждый из этих людей говорит, что не он оставил на кухне беспорядок. Кому из них ты бы не стал доверять? Обрати внимание на их позу и жесты.



а. б. в. г.

КУВШИН НАШИХ ЭМОЦИЙ

НЕГАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Что делать?

Активно
слушать

«Слышать»
потребности

Я-сообщение

Гнев
Злоба
Агрессия

Боль
Обида
Страх

ПОТРЕБНОСТИ:

- в любви
- внимании
- ласке
- успехе
- понимании
- уважении
- познании
- свободе
- независимости
- самоопределении
- развитии
- самосовершенствовании
- реализации собственного потенциала

БАЗИСНЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ

Я хороший!
Я любим!
Я могу!
Я есть!

Безусловно
принимать
(8 объятий в день)

Занятие 5. «Чувства».

- Занятие проводится индивидуально для родителей.
- **Беседа «Чувства», «Кувшин эмоций» (Ю. Гиппенрейтер)**
- **Арт-терапевтическое упражнение с использованием пластилина «Вылепи чувство».**
- **Беседа «Я – высказывания».**
- **Рефлексия.**

1. Любимый цвет сына/дочери?

2. Любимый фильм\мультфильм сына/дочери?

3. Что у вашего ребёнка получается лучше всего делать?

4. О чём мечтает ваш сын/дочь?

5. Чем любит заниматься ваш ребёнок в свободное время?

6. Что сын/дочь чаще всего говорит Вам?

7. Что печалит вашего ребёнка?

8. Что делает его счастливее?

9. За что гордитесь своим ребёнком?

10. Какая любимая еда у сына/дочери?

11. Чем вы с дочерью/сыном похожи?

12. Хотели бы Вы слышать от сына/дочери приятные слова в ваш адрес? Если да, то какие?

13. Как проявляете свою любовь к сыну/дочери?

14. Хотели бы извиниться перед сыном/дочерью за что-то или нет? Если да, то а что?

Занятие 6. «Прикоснись к моей душе».

Основная часть. Ответы на вопросы.

- Вначале родитель отвечает на вопросы о ребёнке. При этом ребёнок после даёт свои комментарии.
- Затем наоборот ребёнок отвечает на вопросы о родителе. При этом родитель даёт свои комментарии (Приложение 6).
- Психолог регулирует ход данного занятия, расставляет акценты, подчеркивает какие-то моменты, даёт каждому высказаться.

Занятие 7. Развивать навыки активного и пассивного слушания

Индивидуальное занятие для родителей.

- Консультирование родителя «Активное слушание»
- Завершение. Рефлексия.



Занятие 8 «Дорога домой».

Разминка: Задание 1. «Пожалейте друг друга...»

Представьте себе, что ваш ребёнок упал, разбил коленку. Пожалейте его, помогите ему.

Представь себе, что твою маму/папу укусила собака. Пожалей её/его, помоги.

Беседа «Семья и её ресурсы».

Основное задание. Создание «Семейного герба»

Упражнение. «Слепой и поводырь»

Завершения. Задание «Секретное письмо».



Занятие 9 «Стрессовые ситуации и способ их преодолеть. Игнорирование».

Беседа «Как управлять своими эмоциями».

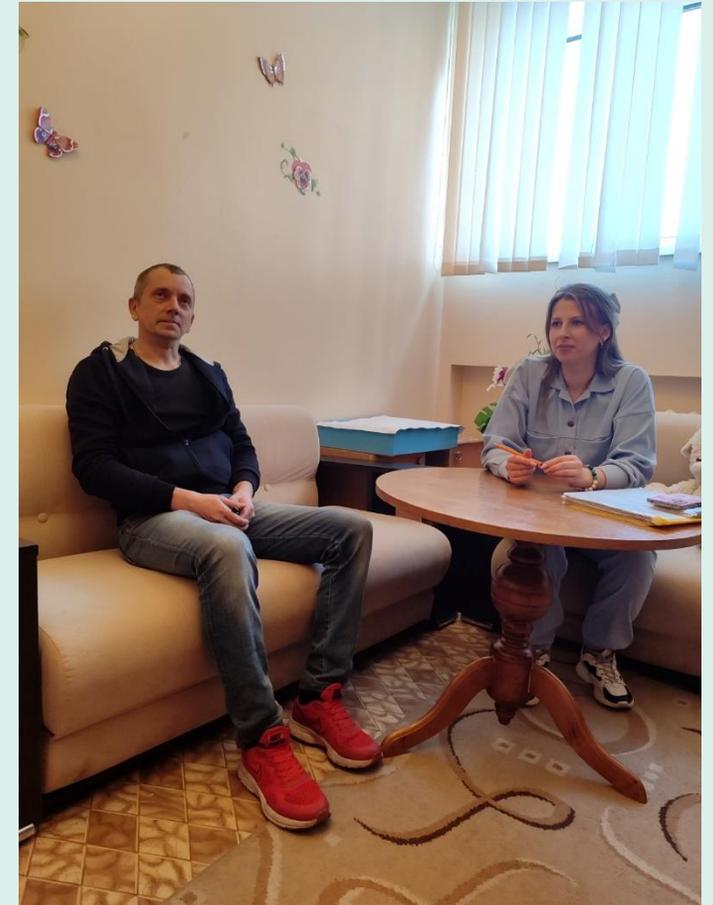
Упражнение «Здесь и сейчас».

Упражнение «Игнорирование».

Что вам потребуется. Лего, кубики, карточки и т.п. Родитель строит, ребёнок 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.

Потом ролями можно поменяться.

Завершение. Обсуждение проведённого занятия, своих чувств, что из услышанного на занятии пригодится в ваших взаимоотношениях.



Занятие 10. Сотрудничество родителя и ребёнка.

Разминка. Упражнение «Что можно сделать с предметом» (10 мин)

Основная часть. Упражнение «Слепое слушание» (15 мин)

Родитель и ребенок сидят за столом напротив друг друга, между ними ставится перегородка

Инструкция: каждому из участников в паре раздается по 7 спичек. Родитель строит за перегородкой из своих спичек какую-либо фигуру, а затем словами пытается объяснить ребёнку, как ему построить точно такую же фигуру. Ни родитель, ни ребёнок не должны видеть действия друг друга. По окончании работы перегородка убирается и сравниваются фигуры. Затем родитель и ребёнок меняются ролями. Если паре очень легко дается выполнение этого задания, то количество спичек можно увеличивать.

Завершение. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия.





Занятие 11. Завершение цикла занятий. Подведение итогов.

- **Разминка. Упражнение «Пожелания».**
- Ребёнок и родитель садятся напротив друг друга, при этом здороваются друг с другом и что-нибудь хорошее желают друг другу.
- **Упражнение «Репортёр» (20 мин).**
- **Обсуждение упражнения (10 мин).**
- **Диагностическая часть.**
- **Завершение.** Обмен чувствами, впечатлениями от данного цикла занятий (10 мин).

Анкета «Оценка своих взаимоотношений с ребёнком»

Родители оценивают свои взаимоотношения с ребёнком по 5-ти бальной шкале по следующим критериям:

- Учёба, выполнение домашних обязанностей (уборка игрушек, вынос мусора и т.д.)
- Просмотр телевизора, игра на компьютере.
- Развлечения и досуг (куда пойти в выходной день, как отметить день рождения и т.д.)
- Покупка игрушек, игр.
- Покупка или выбор одежды.

Бланк стандартизированного наблюдения. Уровень коммуникативных навыков

Навыки	1б-низкий уровень	2б-средний уровень	3б-высокий уровень
Включенность в игровую деятельность			
Умение принимать правила			
Умение вербально выражать свои мысли			
Итого:	Сумма 3-4 б	Сумма 5-6 б	Сумма 7-9 б

Анкета участников цикла занятий.

- Какая тема (занятие, или просто информация) показалась вам наиболее интересной?
- Какое открытие для себя вы сделали в ходе занятий в группе?
- Какие изменения, которые произошли в семье, вы отметили бы?
- Что бы вы хотели добавить в программу, какую тему углубить?

Спасибо за внимание

