

Отдел по образованию, спорту и туризму
Жодинского городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Жодинский социально-педагогический центр»



ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ
РОДИТЕЛЕЙ

Разработала: педагог-психолог
Жодинского СПЦ
Коношенок Татьяна Леонидовна,
квалификационная категория -
высшая

Жодино

ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

Тренинговая программа предназначена для работы с приемными родителями, родителями-воспитателями детских домов семейного типа по профилактике профессионального выгорания замещающих родителей.

Материалы тренинговой программы будут полезны не только педагогам-психологам учреждений образования, но и специалистам, обеспечивающим сопровождение замещающих родителей.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время семейная форма устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, является приоритетной. Это обусловлено тем, что воспитание и развитие детей всегда было и остается основной функцией семьи, а развитие ребенка гармонично вписано в её жизнедеятельность.

Международный опыт показывает, что воспитание детей, оставшихся без попечения родителей в замещающей семье, дает возможность добиться более высокого уровня адаптивности ребенка в социуме, чем в условиях государственного учреждения, позволяет создать наиболее комфортные и благоприятные условия для становления и развития его личности, сформировать и развить у него такие качества, как чуткость, отзывчивость, уважение к окружающим, трудолюбие, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, настойчивость в достижении собственной цели, самокритичность, честность, бережливость, аккуратность, щедрость и бескорыстие. В семье ребёнок получает бесценный опыт общения, у него формируется чувство собственного достоинства, что поможет ему в дальнейшей самостоятельной жизни.

Безусловно, семейное воспитание оказывает на ребёнка благоприятное воздействие. А для родителей – это специфическая круглосуточная ответственность за жизнь, здоровье и воспитание приёмных детей. Взяв на воспитание ребенка из приюта, детского дома, родители испытывают те же эмоции, что и дети, ведь приемные родители, родители-воспитатели детских домов семейного типа помогают им преодолевать тяжёлые последствия травм прошлого. В связи с этим они нередко прилагают большие эмоциональные усилия, испытывают стресс, что в свою очередь оказывает определённое влияние на их здоровье. Учёными доказано, что влияние психических состояний на здоровье человека очень велико, поэтому важно уметь регулировать стрессовые ситуации и не допускать их перехода в депрессивное состояние.

Уже после двух лет проживания ребёнка в семье большинство приёмных родителей, родителей-воспитателей начинают испытывать некоторый психологический дискомфорт: у многих из них появляется излишняя тревожность. Эмоциональное реагирование на ребёнка становится избирательным (некоторые поступки ребёнка могут оказаться незамеченными, неподкреплёнными похвалой или одобрением, несмотря на то что ребёнок этого ждёт). Появляются соматические и психовегетативные заболевания — это болезненные состояния, появляющиеся в результате взаимодействия психических и физических факторов. Учёные также доказали, что эмоциональные состояния человека оказывают влияние на функции внутренних органов. Например, когда родитель долго сопротивляется своим чувствам, подавляет свои эмоции, испытывает страх, — у него может развиться апатия; если он длительное время испытывает чувство подавленности, сдерживает рыдания, — возможно развитие астмы. Когда у родителя присутствует страх, он переживает недоверие к окружающим, испытывает чувство вины, — он начинает страдать бессонницей.

Всё это свидетельствует о том, что у приёмных родителей наступает эмоциональное выгорание. Что же это такое? Это профессиональный недуг, который обычно развивается у людей, помогающих другим, оказавшимся в тяжёлой жизненной ситуации.

Если приёмный родитель становится равнодушным, чёрствым, грубым, чувствует свое бессилие, занижает собственные достижения, начинает сомневаться в собственных силах, теряет смысл и желание вкладывать собственные усилия в дальнейшее воспитание детей, — это свидетельствует о том, что у него наступает эмоциональное выгорание.

Причинами недуга могут являться частые «рецидивы» в поведении приёмных детей, их возврат к прошлым привычкам, отсутствие положительных результатов и готовых решений возникающих проблем.

Но чтобы у приёмных родителей не наступило эмоциональное выгорание, необходимо приблизить к реальности свои ожидания от замещающей заботы. Нужно помнить, что у детей с тяжёлым прошлым привязанность к приёмным родителям формируется медленно, поэтому они могут не поддаваться родительскому влиянию и протестовать, нарушать правила поведения.

Не нужно ждать, что приёмные дети будут развиваться и вести себя так же, как кровные. Каждый ребёнок индивидуален, и к приёмному ребёнку необходимо приспосабливаться, пока не пройдёт процесс адаптации.

С приёмом ребёнка в семью нагрузка на родителей увеличивается, что важно учесть при принятии решения о создании приёмной семьи, детского дома семейного типа, поэтому нужно соотнести свои возможности с

потребностями ребёнка. Решение по созданию замещающей семьи должно быть обоюдным, это облегчит период адаптации и не нанесёт вред семейным отношениям.

Для того, чтобы предотвратить наступление или усугубление такого состояния и была разработана тренинговая программа для приемных родителей, родителей-воспитателей детских домов семейного типа.

Исходя из выше изложенного, можно определить **цели данной программы:**

создание благоприятного психоэмоционального климата в семьях;
формирование положительных установок в сознании родителей, способствующих коррекции родительского поведения.

Задачи:

- оптимизировать внутрисемейные отношения;
- гармонизировать семейные взаимоотношения через формирование культуры переживаний и выражения своих чувств;
- корректировать неадекватные поведенческие и эмоциональные реакции принимающих родителей;
- развивать коммуникативные формы поведения, способствующие самоактуализации и самоутверждению;
- формировать навыки адекватного общения с окружающим миром.

Программа опирается на общепринятые психолого-педагогические **принципы:**

- приоритетности интересов ребенка;
- гуманистической направленности уважения уникальности и своеобразия каждого ребенка;
- целостности и системности;
- добровольности и ответственности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- опоры на положительные стороны в личности человека;
- принцип деятельности.

Категории участников занятий: приемные родители, родители-воспитатели детских домов семейного типа и члены их семей.

Основная **форма** организации занятий – групповая.

Основные **методы** работы:

1. *Игра.* Игра помогает снять напряжение, расслабиться, посмотреть на ситуацию с другой стороны.

2. *Тематический опросник.* Эта форма работы позволяет в большей степени вербализовать и структурировать позиции участников, способствует их собственному осознанию своих проблем, ведет к переоценке жизненных установок, а также подготавливает к запланированным дискуссиям.

3. *Проективный рисунок.* Данная форма работы позволяет переключать участников группы с невербального уровня осмысления своих проблем на вербальный, а также выявлять некоторую скрытую от самих участников глубину собственных чувств.

4. *Рассказ и его обсуждение.* Эта форма используется как ведущий механизм коррекционного воздействия, при котором обсуждение или проигрывание конфликтной ситуации осуществляется не от первого, а от третьего лица.

5. *Хореотерапия, вокалотерапия.* Музыкально-ритмическая активация способствует оживлению психомоторики, улучшению поведенческих характеристик, а также развивает ритмическое и слуховое восприятие. Применение вокалотерапии способствует снятию внутреннего психологического дискомфорта, развитию чувства свободы и чувства самоактуализации.

6. *Аутотренинг.* Занятия аутотренингом формируют у членов группы способность к переключаемости с травмирующих переживаний к гармоничным состояниям.

7. *Психогимнастика* и техники телесно-ориентированной терапии. Методы позволяют в приемлемой форме выразить свои чувства, снять психологическое и мышечное напряжение.

8. *Домашнее задание.* Позволяет закрепить полученные на занятиях навыки взаимодействия и выражения своих чувств, а также рефлексировать полученную информацию.

Требования к ведущему (тренеру):

Ведущий данной программы должен знать и уметь:

- принципы, методы и формы организации групповой работы с семьей;

- навыки конструктивного общения и решения конфликтов;

- психологию семьи;

Ведущий должен быть знаком:

- с каждой конкретной замещающей семьей;

- с ребенком.

Ожидаемые результаты:

1. Замещающие родители осознают особенности конкретного ребенка-сироты, воспитывающегося в их семье.

2. Замещающие родители понимают необходимость выстраивания доверительных отношений с ребенком.

3. Замещающие родители способны:

- эффективно использовать собственный эмоциональный ресурс;

- развить коммуникативные формы поведения, способствующие самоактуализации и самоутверждению;
- выслушать и понять чувства и поведение приемного ребенка;
- позитивно общаться с окружающим миром.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство. Правила работы в группы.	2
2.	«Ресурс»	2
3.	«Мой герб»	2
4.	«Велосипед»	2
5.	«Родитель и ребенок: как нам понять и принять друг друга?»	2
6.	«Каким я вижу своего ребенка?»	2
7.	«Родитель и ребенок глазами друг друга»	2
8.	«Ваш ребенок – совсем другое дело»	2
9.	«Сердитая мама, добрая мама»	2
10.	«Отражение»	2
11.	«Шкатулка обид»	2
12.	«Мой ребенок»	2
	Итого часов:	24

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ №1

ЗНАКОМСТВО. ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ.

Цели занятия:

- знакомство участников группы;
- формирование позитивного отношения к себе и другому.

1. РАЗМИНКА

- *Приветствие*

Психолог: «Здравствуйте, Я очень рада всех вас видеть и также рада тому, что мы здесь все вместе. А вы? Какие ощущения испытываете вы? Поделитесь ими». Каждый участник по кругу называет свое имя, сопровождая его мимикой, жестом или движением.

- *Знакомство.*

Психолог: «Прошу всех сесть в круг. Каждый из вас назовите свое имя и три качества вашей личности, которые начинаются на первую букву вашего имени».

- *Игра « Мои ощущения».*

Психолог: «Стоя в круге, возьмите за руки своих соседей. Закройте глаза. Сосредоточьтесь только на своих ощущениях. Постарайтесь передать с помощью ваших рук (телесного контакта) свое тепло и поддержку соседу, находящемуся от вас справа (слева). И одновременно постарайтесь ощутить то, что вам передает сосед слева (справа).

После проведения упражнения психолог просит каждого участника оценить и рассказать о своих ощущениях.

В процессе занятия психолог постоянно предлагает каждому из участников свободно высказываться по поводу своих ощущений и таким образом обучает замещающих родителей «вслушиваться» в свои чувства и «освобождать» их от различных механизмов психологической самозащиты.

- *Игра «Оцените партнера. Какой он?»*

Психолог: «Вновь образуйте круг. Закройте глаза. И теперь еще более целенаправленно прочувствуйте вашего партнера слева. Оцените ваши ощущения. Расскажите о них. Поменяйтесь местами в круге. Прделайте то же самое еще раз. Вновь определите ваши ощущения, вербализируйте их. Старайтесь ощущать в ваших партнерах как можно больше положительных качеств, поддержите их».

После окончания игры вновь проводится опрос каждого участника с целью определения оценки полученных ощущений от разных партнеров. В обязательную задачу психолога на данном этапе входит выявление в партнерах как можно большего числа положительных свойств и качеств.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Принятие правил группы».

Психолог: «Для того, чтобы наше с Вами общение было эффективным, предлагаем в процессе общения придерживаться таких правил:

Правило поднятой руки.

Обращаться друг к другу по имени.

Принимать себя и других такими, какие они есть.

Быть искренним.

Право ведущего.

Правило конфиденциальности.

Правило обоюдной связи.

Избегать оценок друг друга.

Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.

Придерживаться временных рамок.

Активное участие в происходящем.

Уважение к говорящему.

Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Общение по принципу «здесь и сейчас».

Обсуждение и разъяснение необходимости выполнения всех правил каждым участником группы. Помещение Правил на видное для всех место в группе.

- *Тематический опросник «Мой жизненный путь. Мои успехи и мои неудачи» (Приложение №1)*

Участникам группы раздаются бланки опросника для заполнения. Педагог-психолог раскрывает замещающим родителям смысл проводимого задания и предлагает им приступить к выполнению этой работы. После окончания проводится очень подробное обсуждение ответов каждого из участников. Работа над этим опросником является весьма важной, так как она не только представляет собой продолжение этапа знакомства друг с другом участников группы, но и одновременно служит осознанию целей проводимого тренинга.

3. АУТОТРЕНИНГ

Психолог называет новый этап занятия и знакомит участников с его целью и содержанием. Читая текст, психолог изменяет звучание своего голоса. Он приобретает оттенки внушения и суггестии: «Займите удобное положение. Полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на моем голосе. Старайтесь выполнять то, что я говорю. Слушайте только меня. Отвлекитесь от всех ваших проблем. Не бойтесь, это всего на несколько минут. Через несколько минут вы сможете к ним вернуться. Но сейчас этих проблем нет. Есть только вы и ваши ощущения. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая часть вашего тела. Голова легкая, она

свободна от тяжести и проблем. Расслабьте вашу грудь - ей легко. Почувствуйте, как легко дышится вашей груди. Дышите глубоко, свободно (3 раза). Расслабьте ваши руки. Почувствуйте, легкость в руках. Ваши руки легкие, проворные, сильные. Ощутите расслабленными ваши ноги. Вся тяжесть и усталость ваших ног ушли вниз, в пол, в землю. У вас легкие, быстрые, проворные ноги. Дышите глубоко, и свободно (3 раза). Вы легки, проворны и сильны (3 раза). Все ваше тело легкое, проворное, сильное (3 раза)... И вы отдохнули... Откройте глаза. Как вы себя чувствуете?»

Затем психолог проводит опрос каждого из участников, определяя степень его включенности в данную форму работы.

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Психолог: «Сегодня мы с вами будем танцевать. Не смущайтесь. Не бойтесь того, что вы давно не танцевали. Вы просто будете свободно двигаться под музыку, слушая ее ритм. Ваши движения могут быть самыми различными, такими, какие вы захотите выполнить. Импровизируйте. Главное - это ощущение свободы. Вспомните молодость и то, как Вы когда-то танцевали. Ощутите радость движения и двигайтесь в такт музыке. Начали».

Звучит музыка. Вальс «Голубой Дунай».

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Психолог: «Наше первое занятие закончилось. Я, надеюсь, что вы смогли отдохнуть на нем, отключиться от своих проблем, а главное, от проблем, связанных с нашими детьми. Надеюсь, что занятие также заинтересовало вас, так как на нем мы говорили с вами о самом главном для вас, о том, чем вы живете и о чем думаете. Для того чтобы сохранить ваши впечатления от каждой нашей встречи, а затем их сравнить, прошу вас начать вести дневник. Пусть это будет самая обыкновенная тетрадь, но ей вы сможете доверить свои сокровенные мысли и надежды. Домашнее задание: запишите в дневник ласковые слова, которыми вы поддерживаете сами себя; прочитывайте их в трудные для вас минуты жизни ».

Прощание.

Психолог: «А теперь на прощание хочу сказать, что мне было очень приятно работать с вами. А вам? (участники группы выражают свое мнение). Благодарю всех за работу». Психолог предлагает всем встать в круг, сказать друг другу добрые слова на прощание и выразить при этом необходимость в повторной встрече.

«РЕСУРС»

Цели занятия:

- развитие навыков уверенного поведения;
- развитие умения различать слабые и сильные стороны людей;
- коррекция личностных нарушений.

I. РАЗМИНКА

- *Приветствие.*

Упражнение «Карусель общения».

Участники по кругу продолжают фразу, заданную психологом (тренером):

«Я люблю....»

«Меня радует.....»

«Мне грустно, когда....»

«Я сержусь, когда.....»

«Я горжусь собой, когда....»

Психолог: «Молодцы! Я вновь рада видеть всех вместе, видеть ваши глаза и ваши улыбки!»

Психолог вновь обращает внимание на правила работы группы. Они прочитываются вслух кем-либо из участников или психологом.

- *Обсуждение записей в дневнике.*
- *Упражнения:*

«Черные шнурки».

Психолог: «Меняются те, кто сегодня завтракал (у кого голубые глаза, у кого хорошее настроение и т.д.)

Игра «Чудесный мешочек».

Психолог проходит по кругу с мешочком, в котором находятся мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешочек и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получают по одному предмету, психолог объясняет условия игры: «Вы вытащили из мешочка какой-то предмет. Теперь вам необходимо отыскать в нем такие характеристики, которые объединяют его и вашу семью. Привожу пример. Мне достался пластмассовый шарик. Шарик круглый. В нем нет углов, значит, и нет острых неразрешимых проблем. Наша семья всегда собирается за столом, круглым, как этот шарик. Это и есть то, что объединяет этот шарик и нашу семью».

- Чтение текста «Зарядки позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ» (приложение № 2, пункт 1).

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- *Тематический опросник «Моя точка опоры в жизни. Что мне помогает и что мне мешает».*

Психолог: «Мы продолжаем большую и серьезную работу над собой. У каждого из нас есть достаточное число достоинств и недостатков, которые помогают или мешают нам в жизни. Давайте мы их обозначим и определим, ответив на поставленные вопросы». Затем психолог раздает подготовленные бланки опросника для заполнения участникам группы. На ответы дается не более 5-7 минут. Полученные результаты обсуждаются. В том случае, если кто-либо из участников не желает оглашать ту или иную свою позицию, она может быть помечена галочкой. Психолог ее не зачитывает и не представляет на обсуждение, однако психологу следует обратить особое внимание именно на эти позиции, так как они как раз и выражают проблемы участников. Подобные проблемы следует отработать позже с помощью других коррекционных техник.

3. АУТОТРЕНИНГ

- Упражнение «*Потянулись-сломались*» основано на технике из телесно ориентированной терапии. Оно направлено на развитие способности к снятию мышечных зажимов, что часто является сопровождающим фактором при стрессовых ситуациях. Замещающим родителям предлагается из исходного вертикального положения устремиться всем телом вверх, сначала не отрывая при этом пятки от пола, а затем потянуться и на носочках. После команды «Сломались» мышцы расслабляются, напряжение спадает, тело обвисает, «ломается» в суставах и участники опускаются на пол.

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

- Тема «*Летнее утро*». Музыкальное сопровождение: один из вальсов Ф.Шопена.

Психолог: «Я предлагаю Вам удобно расположиться, закрыть глаза, глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть, и постараетесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться от всех ваших проблем и сосредоточиться на том, что вы услышите. Итак, начали»...

Текст: «Летнее утро. Солнышко уже поднялось. Вы лежите на поляне. Запах цветущих полевых цветов и трав слегка дурманит голову. Слышно щебетанье птиц и стрекотание кузнечиков. Постепенно начинает припекать. В вышине голубое - голубое небо. Снизу от земли оно кажется бесконечным. Отдельные небольшие облака стоят как будто на месте, словно прилепленные к небосводу. В траве жарко. На вашем лбу выступают капельки пота. Вы вытираете их рукой. (Проведите рукой по лбу - вам очень жарко. Вытрите пот). Затем вы приподнимаетесь - наконец-то освежающий ветерок дует в лицо. Вы ощущаете негу во всем теле. Приятно греет солнце, приятно холодит кожу и шевелит волосы легкий ветерок. Вы отдыхаете, отдыхаете, отдыхаете. (Вздохните глубоко, глубоко). Все в вашей жизни прекрасно. Прекрасно, прекрасно! Как

прекрасна эта поляна, цветы, это небо и солнце. Но самое главное - прекрасны Вы! Вы прекрасны, прекрасны, прекрасны! Ваша жизнь прекрасна, прекрасна, прекрасна! Повторяйте за мной, не открывая глаза: МОЯ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, ПРЕКРАСНА, ПРЕКРАСНА!.. Откройте глаза... Расскажите, что вы видели и ощущали?»

После проведения музыкальной релаксации психолог задает следующие вопросы каждому участнику:

«Смогли ли вы полностью отключиться от реальных проблем и на какое время?».

«Смогли ли отдохнуть во время релаксации?».

«Возник ли в Вашем сознании предлагаемый психологом образ?».

«Какие другие образы возникли во время релаксации?».

«Каков характер этих образов: положительный или отрицательный?».

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

- *Домашнее задание:* выучить текст аутотренинга и каждый вечер перед сном прочитывать его наизусть про себя; результаты отмечать в дневнике. Отметить и описать в дневнике радостные события семейной жизни.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 3

«МОЙ ГЕРБ»

Цели занятия:

- сокращение эмоциональной дистанции между участниками;
- развитие самоутверждения и повышение самооценки;
- обучение технике мышечной релаксации и релаксации при совместном групповом пении.

1. РАЗМИНКА

- *Приветствие*

Использование нестандартной формы приветствия. Предложить участницам проявить творческую смекалку и приветствовать друг друга каким-либо неординарным способом (пение песни, чтение стихов, реверанс и т.д.). Пример показывает сам психолог.

- *Обсуждение дневниковых записей.*
- *Упражнение «Медные трубы».*

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу в паре. Начинать взаимодействие лучше всего со значимым человеком. Первый член пары говорит партнеру о том качестве характера, которое он ценит и уважает в нем и которое помогает быть эффективным родителем. Например, «я восхищаюсь твоим терпением». Партнер отвечает: «Да, конечно, но кроме того, я еще и ...» (называет то, что ценит в себе). Затем они меняются ролями, после чего делают шаг

влево, образуя новые пары. Упражнение повторяется, пока не будет сделан полный круг.

Обсуждение по схеме:

- что вы чувствовали, когда партнер говорил о ваших качествах?
- легко ли было находить позитивные черты характера и их влияние на родительскую роль в другом человеке?
- отличается ли Ваша реакция на похвалу от реакции других людей?
 - *Зарядка «Именно сегодня»* (приложение № 2, пункт 2).
 - *Упражнения* на развитие самоутверждения и повышение самооценки с использованием техник гештальттерапии.

Психолог: «Сегодня мы будем играть в игру, которая называется «Диалог между сторонами моего Я», в которой раскрываются положительные и отрицательные качества каждого из участников».

В каждом человеке существует как бы два противоположных начала. Смысл игры заключается в том, чтобы уравновесить их. Чаще всего человек испытывает проблемы от того, что не может разумно объединить эти два начала - преобладает то одно, то другое. Давайте попробуем их объединить. Вот перед вами два стула. Левый стул служит для того, чтобы на нем изображать те качества, которые помогают в преодолении проблем. Правый - те, которые вам мешают. Цель: научиться обходиться только одним стулом, объединив при этом все собственные побуждения».

Исполнение этого задания психологу следует начать с наиболее способного участника или же показать, как это делается, самому. Затем провести вместе со всеми анализ увиденного. Не следует выполнять это упражнение с каждым принимающим родителем на этом занятии, т.к. напряжение, которое возникает у них как при исполнении, так и при просмотре может, вызвать негативные эмоции и в дальнейшем отказ от проведения данного упражнения.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- *Арттерапия*. Рисование на тему: «Мой герб. Моя проблема».

Психолог: «Был в старину обычай – изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Я предлагаю нарисовать вам символ (цель) вашей жизни, собственный герб. Не пугайтесь вашего неумения, отсутствия у вас техники рисования. Главное - искренность и желание определить ОБРАЗ этого символа».

«А теперь давайте, на некоторое время замолчим, прислушаемся к себе, и постараемся выразим наши чувства с помощью карандашей и красок». После завершения рисования психолог представляет на обсуждение все рисунки и просит каждого из участников, кроме автора рисунка, раскрыть его содержание. Затем увиденное сравнивается с намерениями автора.

По тому же сценарию проводится рисование на тему «Моя проблема».

В том случае, если кто-либо из участников группы нарисует в виде проблемы своего ребенка, то ведущий должен снизить значимость непреодолимости проблем ребенка в сознании его принимающего родителя. Нужно сказать ему: «Да, есть ребенок с проблемами, но и такой ребенок не проблема для Вас, ПРОБЛЕМА - это совсем иное и т.д.». Если же принимающий родитель будет настаивать, то можно использовать прием «зачеркивания» и перечеркнуть его рисунок с ПРОБЛЕМОЙ. Его можно убрать или спрятать (порвать у него на глазах) сказав при этом: «Вот и нет ПРОБЛЕМЫ. Есть РЕБЕНОК, но ПРОБЛЕМЫ НЕТ».

1. 3. АУТОТРЕНИНГ

Психолог: «Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекатывается внутри Вас, освобождая от внутреннего напряжения...Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

Вы - птица... Ваши крылья - это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр. Я творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...». Сеанс подходит к концу: Я считаю с трех до одного... Три - сонливость проходит, два- я потягиваюсь, один- я бодр и полон сил!

Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь. Встаньте.

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

• Вокалотерапия

Психолог предлагает участникам группы пение одной или двух популярных песен под караоке. Важно, чтобы все члены группы проявляли активность и не ссылались на отсутствие голоса или слуха. Психолог объясняет, что это не музыкальное занятие, а психокоррекционное занятие, и поэтому петь нужно всем.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

- *Домашнее задание:* психолог предлагает принимающим родителям сформулировать собственное жизненное кредо, затем записать его формулу в дневнике.
- *Прощание.*

ЗАНЯТИЕ № 4 «ВЕЛОСИПЕД»

Цели занятия:

- развитие самоутверждения и повышения самооценки;
- снятия напряжения и эмоциональных зажимов.
- обсуждение проблемы негативного восприятия окружающими недостатков развития вашего ребенка

1. РАЗМИНКА

- *Приветствие.*
- *Обсуждение дневниковых записей.*
- *Упражнение на развитие внимания участников группы.*

Музыкальная зарядка. Психолог показывает простые физические упражнения, а группа повторяет их за ним. Темп выполнения этих упражнений может увеличиваться (можно делать их на время) в зависимости от смены музыкальных композиций.

- *Упражнение на развитие самоутверждения и повышения самооценки.*

Игра «Диалог между сторонами моего Я». (Можно провести с теми участниками, которые на прошлом занятии не участвовали в этом упражнении)

- *Зарядка «Именно сегодня» (приложение № 2, пункт № 3).*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- *Обсуждение рассказа «Велосипед».*

«Солнце в этот день выглянуло рано. Тучи, еще вчера тяжелыми гроздьями висевшие над домами, с утра куда-то исчезли. Небо выглядело чистым и умытым. Настроение у Татьяны было таким же светлым и свеже-умытым как и утро. «Сегодня нужно обязательно пойти погулять на улицу с Ксюшей», - подумала она, глядя на детскую площадку через оконное стекло.

Крамольная мысль подкралась неожиданно: «Может быть удастся Ксюше поиграть с кем-либо из детей?». Татьяна почувствовала собственную настороженность и сомнение. Она подумала: «Может лучше пригласить Таню с Юлечкой на прогулку?». Но звонить подруге почему-то не захотелось, и Татьяна решила не комплексовать и действовать решительнее.

Как только Татьяна сказала дочери о том, что нужно собираться на прогулку, Ксюша мгновенно поковыляла в коридор. Там в углу стоял новенький велосипед. Его недавно купил дедушка. Вручая подарок внучке, он торжественно произнес:

- Учись кататься! Научишься - сможешь лучше ходить.

Татьяна хотела воспротивиться и сказать, что это неразумно. Но дедушка и муж были непреклонны. Они, как бы, не замечали проблем, которые все больше и больше возникали у Ксюши. Татьяна остановилась в нерешительности. Она не знала, как поступить: взять ли с собой велосипед на улицу или нет. Прогулки с Ксюшей всегда были затруднительны. На детской площадке Ксюша почти не общалась с детьми. Ее сверстники уже хорошо разговаривали и могли подолгу болтать друг с дружкой. Ксюшин же лексикон был очень беден и состоял всего из нескольких исковерканных слов, почти всегда непонятных окружающим.

Когда дети не понимали Ксюшу, а она не могла им объяснить то, что хочет, Ксюша хватала игрушки, ломала, бросала их или била. Дети убегали от нее и начинали в отместку ее дразнить (бе-бе-бе, ме-ме-ме), показывали ей язык, кривлялись.

Все это очень ранило Татьяну. Она пыталась, в меру собственных знаний, как-то объяснять дочери то, как следовало бы играть, и что нужно для этого. Но в присутствии детей и их мам (а для Ксюши и двух, трех человек было слишком много), она становилась возбужденной и необузданной.

Так случилось и на этот раз, Ксюша судорожно вцепилась в руль велосипеда, но катить его спокойно не могла: мешали ноги. Она все время спотыкалась. Чтобы дочь не упала, Татьяна поддерживала ее и помогала катить велосипед. Девочка изо всех сил тянула мать в сторону детской площадки. «Наверное, хочет похвастаться», - решила Татьяна.

На дорожке возле детской площадки катались на велосипедах двое детей. Одна девочка подъехала к Ксюше и остановилась. Она стала внимательно разглядывать Ксюшу и ее новенький велосипед.

Ксюше захотелось показать, что она может. Она попыталась сесть на велосипед. Татьяна стала ей помогать. Но Ксюшины ножки соскальзывали с педалей, и ничего не получалось. Ксюша стала бессмысленно хохотать и хлопать ладошками по рулю. Из уголков ее рта тонкой струйкой потекла слюна. Подошли еще дети, а за ними подтянулись и их мамы.

Одна из них, уже знакомая Татьяне своей словоохотливостью, сразу же выступила:

- Ой, да зачем же ты ее на велосипед-то усадила. Ходить-то не ходит, думаешь поедет?

Татьяне стало не по себе от этих слов. Кровь прилила к лицу, язык словно присох. Она промолчала, опустив глаза. За нее ответила другая мама:

- Ну и что же, ребенок есть ребенок. Что же делать, если он хочет, а не может.

- Да, беда с таким ребенком,- продолжала первая.

- Вот у нас в доме раньше жил такой ребенок, так он...

Но Татьяна уже ничего не слышала. Она смотрела в лица детей, сравнивая их с Ксюшей. Дочерина мордашка казалась ей наивно-глупой и почти святой, лица детей колючими и даже злыми. Она схватила в охапку дочь, подхватила велосипед и помчалась домой. Ей казалось, что в спину буквально «вонзились» любопытствующие и безжалостные взгляды детей и их матерей.

Дома Ксюша, получив серию шлепков, захныкала и отправилась в свою комнату. А Татьяна бросилась в спальню и, уткнувшись в подушку, залилась слезами. Сегодня день был испорчен».

Психолог:

- Каковы Ваши ощущения после прочитанного?

- Считаете ли Вы ситуацию реальной?

- Как бы Вы поступили в подобной или сходной ситуации?

- Как Вы считаете, можно было бы исправить ситуацию?

- Что можно посоветовать героине рассказа?

- Какой полезный вывод для себя Вы сделали после обсуждения этого рассказа?

3. АУТОТРЕНИНГ

Психолог: «Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы: Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю... Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены... Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках... Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая. Чувствую тяжесть рук... Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены... Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю... Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю... Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен... Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...»

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Использование ритмичного танца и современных мелодий для снятия напряжения и эмоциональных зажимов.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Домашнее задание: записать в дневнике, когда в течение недели вы испытывали счастливые минуты, и с чем они были связаны.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 5

«РОДИТЕЛЬ И РЕБЕНОК: КАК НАМ ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ ДРУГ ДРУГА»

Цели занятия:

- формирование позитивных психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения.
- снятие эмоционального напряжения;
- восстановление сил, общая готовность к продолжению работы;
- коррекция детско-родительских отношений;
- гармонизация межличностных отношений между ребенком и родителями.

1. РАЗМИНКА

- *Приветствие.*
- *Обсуждение дневниковых записей*
- *Упражнение на снятие напряжения в группе. Использование приемов пантомимы.*

Психолог предлагает участникам группы изобразить себя (и проиграть эту сценку перед всеми) спешащими домой после работы, входящими в кабинет к начальнику и т.д.

- *Игра «Диалог между сторонами моего Я: ласковая и строгая мама.*

Психолог: «Итак, первое задание: нужно изобразить ласковую, нежную, внимательную маму, которая всегда наполняет свои отношения с ребенком теплом и заботой, которая любит его. Ее никогда не раздражает его неумелость, медлительность и неловкость. Она никогда не кричит на своего ребенка и тем более, никогда не прибегает к телесным наказаниям. Начали».

Такое задание предлагается преимущественно замещающим родителям авторитарного и некоторым психосоматического типа. Проигрывание осуществляется с использованием режимных моментов распорядка дня (утро: подготовка в школу, выполнение домашнего задания и т.д.)

Психолог: «А теперь, изображая строгую маму, Начали»...

Это задание предлагается принимающим родителям невротичного типа.

В качестве обсуждаемого практического материала используются также режимные моменты.

В том случае, если участники группы испытывают трудности при выполнении этого задания, его можно упростить с помощью техники «пустого» стула. Это осуществляется следующим образом. В середине круга ставятся два стула, на один из которых садится участник, который испытывает трудности в общении с ребенком. Сначала ему предлагается воспроизвести вариант собственного поведения, который ему привычен (для авторитарных приемных родителей - агрессивный, а для невротичных - пассивный, у психосоматичных приемных родителей встречаются и тот, и другой варианты). Затем психолог просит участника пересесть на противоположный стул и показать себя другим, с противоположными качествами. При этом вся группа оказывает помощь участнику, выполняющему упражнение.

- *Зарядка «Именно сегодня»* (приложение №2, пункт 4).

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- *Обсуждение рассказа «Мой приемный ребенок меня не любит».*

«На прием к психологу пришла женщина. Она нервничала, в глазах стояли слезы.

- У меня ребенок - отстаёт в развитии. Единственный. Я одинока. Живем мы с бабушкой, с моей мамой.

- Что же Вас привело ко мне?

- Так в жизни получилось, что у меня только два близких человека: моя мать и ребенок. С мамой у нас нормальные отношения, а вот с сыном не очень.

- Почему так получилось? Что Вас беспокоит? Женщина после некоторого молчания продолжила:

- Мой ребенок, - ее лицо исказилось нервной гримасой, руки и голос дрожали. Казалось, как будто что-то мешает ей высказать наболевшее, мой ребенок... он меня не любит, - выдохнула женщина. - Может, я виновата в этом сама, не знаю.

Она заплакала.

- Поверьте, так хочется получить от него хоть чуточку тепла. Он эмоционально не привязан, жестковат, суховат, не ласков. Смотрю, как у других дети ласковы, им завидую. Они счастливые: их любят, им благодарны.

Женщина замолкает. Справившись со своим волнением, она продолжает:

- Когда я его взяла к себе из детского дома, признаюсь, я не испытывала к нему большой привязанности. Хотя нет, не так, не то говорю, - женщина спохватывается, - Вы только правильно меня поймите. Я его всегда любила. Все для него делала: и врачей, и педагогов нужных для него находила; в школу его возила. Я думала, что он будет мне благодарен, что я дала ему семью, уют, тепло, заботу. Но всегда в сердце был какой-то стыд, раздражение, страх. Не знаю, что это, как назвать то, что я чувствовала. Может, это и мешало любить его? Сейчас мы привыкли друг к другу. Он подросток. Правда, к некоторым его привычкам я до сих пор не могу привыкнуть.

Психолог:

- Вас что-то раздражало или раздражает и сейчас в мальчике?

- Да... Меня всегда раздражал...его вид, внешность, манеры. Даже не знаю, как описать. Потом еще одно: все, допустим, спокойно, нормально; он сидит, чем-то занимается... вдруг как начнет вертеться, громко говорить, выкрикивать. Скажешь ему, Леша, перестань, а он нет, никак успокоиться не хочет. Такие, вот, дела у нас с ним.

Психолог:

- Скажите, Ваш ребенок бывает ласков к Вам?

- Нет, никогда.

Психолог:

- А Вы сами, каким образом проявляете к нему свою любовь?

- Да, нет. Я, вообще-то, очень строгая. Да и как ее проявлять? Я не знаю.

Психолог:

- Привычки и особенности Вашего ребенка отталкивали Вас в большей степени, наверное, раньше, в первые месяцы его пребывания у Вас в семье. А теперь может ситуация изменилась? Может Вы к ним уже приспособились, привыкли и стали снисходительнее? Ведь, Вашим желанием было его взять к себе, помочь. Вы столько для него сделали и, безусловно, его любите.

- Да, конечно, конечно. Что же делать теперь, если он такой у меня. Я все это понимаю. Только отношения у нас с ним не складываются. Посоветуйте мне, как быть».

Психолог:

- Что бы Вы посоветовали этому приемному родителю? Не возникали ли у вас подобные ситуации с ребенком? Считаете ли вы, что ребенок, имеющий отклонения способен любить? Как можно исправить ситуацию? Как возродить отношения между приемным родителем и ребенком? Стоит ли это делать? А, если да, то как это можно сделать? Поделитесь вашим опытом.

- Считаете ли вы, что ваш ребенок вас любит?

- Какие проявления любви вашего ребенка к вам вас радуют?

3. АУТОТРЕНИНГ

Сделайте глубокий вдох — выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...».
2. «Мои силы восстановились...».
3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...».
4. «Мысли четкие, ясные...».
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...».
6. «Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...».
7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...».
8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...».
9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...».

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Тема « Ручеек - полноводная река». Музыкальное сопровождение: В. Калинин. Отрывки из первой симфонии.

«Я - маленький ручеек. Я еле пробиваюсь из- под земли. Мое журчание еле слышно. Меня почти не видно среди травы. А трава густая, она поднимается надо мной и шумит как густой, дремучий лес...

Но я быстро бегу, извиваясь по полю, и понемногу становлюсь шире и сильнее... Вот во мне уже начинает бурлить энергия. Я весело перепрыгиваю с камня на камень и вприпрыжку лечу вперед. А за мной уже и не угнаться. Я лечу вперед стремительно, наслаждаясь своей силой. Да, конечно, вот я и стал рекою: сильной, быстрой, смелой, сметающей все препятствия на своем пути. Мне все нипочем. Я все могу. Я сильна и полноводна, Я полна энергии. Моя сила в моем разуме. Я становлюсь более спокойной и уверенной. Теперь я теку спокойно и властно. Ничто не остановит меня на моем пути. И я сделаю то, что должна сделать в своей жизни. Я сделаю то, что мне предназначено судьбой, то, для чего я появилась на свет.

Каждый появляется на этом свете, чтобы стать счастливым! Я хочу быть счастливой! Я счастлива! Я счастлива, счастлива, счастлива!

1. 2. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ занятия

Домашнее задание: записать в дневнике слова или описать ситуацию, в которой ваш ребенок в течение этой недели выражал вам свою любовь.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 6

«КАКИМ Я ВИЖУ СВОЕГО РЕБЕНКА?»

Цели занятия:

- развитие самоутверждения и повышение самооценки;
- снятие эмоционального напряжения;
- восстановление сил, общая готовность к продолжению работы

1. РАЗМИНКА

- *Приветствие.*
- *Обсуждение дневниковых записей.*
- *Упражнения на снятие напряжения в группе. Пантомима.*

Психолог предлагает участникам представить себя (и затем показать) идущим босиком по битому стеклу, холодному снегу, обжигающему песку и др.

- *Упражнения на развитие самоутверждения и повышение самооценки.*

Психолог: «Сейчас мы будем играть в игру, которая называется «Я могу». Эта игра поможет Вам справиться с некоторыми Вашими трудностями. Группа делится на пары, в которых есть первые и вторые номера. Задача первых номеров заключается в том, чтобы доказать вторым с помощью одной только фразы «Я могу», что они действительно способны что-то сделать. Для этого нужно изобразить, не называя, действие, которое Вы прекрасно умеете делать. Главная задача первых номеров почувствовать глубочайшую уверенность в том, что это действительно так. Вторые в это время всеми способами стараются им помешать. Затем участники меняются ролями».

В процессе игры психолог распределяет номера между участниками таким образом, чтобы приемные родители невротичного типа смогли почувствовать собственное самоутверждение, а приемные родители авторитарного типа испытали бы смущение перед стойкостью первых. Каждая пара работает на виду у всех. Группа оказывает помощь первым номером и препятствует работе вторых.

- *Зарядка «Именно сегодня» (приложение № 2, пункт 5).*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- *Арттерапия.* Рисование на тему «Мой ребенок. Каким я его представляла до момента появления в семье и какой он сейчас».

Психолог: «Вспомните Ваши ощущения, с которыми Вы были в момент знакомства с ребенком. Изобразите их красками. Не бойтесь несовершенства Вашей техники. Для Вас главное - совершенствование ощущений и чувств».

Каким Вы видите Вашего ребенка теперь? Не стремитесь передать в рисунке все проблемы, которые связываются в вашем сознании с ним. Каким бы он ни был, он все равно ребенок, РЕБЕНОК, которому Вы нужны. Он нуждается в Вас и ВАШЕЙ любви и заботе. А эти чувства всегда во все времена существования человечества были ПРЕКРАСНЫ. Желаю Вам успехов на этом пути».

- *Притча «Действительность»*

При дороге стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошел вор и испугался: он подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский.

Прошел влюбленный юноша, и сердце его радостно забилось: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный страшными сказками, увидев дерево, расплакался: он: подумал, что это привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом.

Мы видим мир таковым, каковы мы сами.

Обсуждение в группе предложенной притчи.

3. АУТОТРЕНИНГ.

Устранение бессонницы

Формулы упражнения произносите медленно, эмоционально, а последнюю формулу как бы не оканчивайте, растягивая, замедляя повторения и произнося их на выдохе. Ритмическая формула заучивается наизусть и произносится в состоянии медитации вдумчиво и эмоционально. Последняя фраза повторяется до полного засыпания, как бы «растворяясь» во сне.

Примерные формулы:

- Приятная истома охватывает мое тело.
- Теплая дремота наполняет меня. Сон приходит незаметно, я его не жду.
- Я не сопротивляюсь приятному наступлению сна.
- Я погружаюсь в приятное расслабление в покой, в дремоту...
- Я погружаюсь... погружаюсь... погружаюсь...

Ритмическая формула:

- По мышцам теплая истома разливается.
- В приятной неге тело тихо растворяется...
- В покой, в дремоту незаметно погружаюсь.
- И наступлению сна я не сопротивляюсь...
- Его не жду я, хоть и близко..., близко он,
- На мягких лапах, рядом бродит тихий сон,
- Меня он гладит теплой, ласковой рукой...
- Я засыпаю... Расслабление и покой... Расслабление и покой...

Расслабление... покой...

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Тема «Прекрасный цветок». Муз. Сопровождение: из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик».

Психолог: «Сегодня мы перенесемся с Вами в мир сказки и балета, в мир волшебства. Давайте попробуем вместе изобразить это волшебство с помощью движений нашего тела.

Представьте себя маленьким- маленьким зернышком, затерянным в земле (Сядьте на корточки и согнитесь. Сожмитесь, как можно сильнее. Прочувствуйте, как можно более осязаете, собственную малость). Но вот появился маленький росток (чуть поднимите голову). Он тянется вверх

через толщу земли. Ему невероятно трудно пробиваться сквозь твердую, жирную, непокорную землю (покажите всем телом как это трудно).

Наконец росток выскочил на поверхность и стал стремительно расти вверх (потихоньку поднимайтесь, быстрее, быстрее). Его стебелек становится все крепче и крепче, его корни питаются соками земли. Они бегут вверх по стволу в листья и к самому цветку (почувствуйте и покажите, как стебелек набирает силу). Цветок поднимает головку к солнцу (поднимайтесь, почувствуйте в себе прилив новых сил и изменение внутреннего состояния в связи с этим).

Солнце вливает в цветок энергию жизни. Цветок распускается. Он прекрасен. Солнце дает энергию света, энергию радости и счастья цветку и ...Вам. Вы наполняетесь энергией солнца (Повторяйте за мной) Во мне энергия солнца. Я сильна, радостна, энергична, счастлива, я прекрасна, как этот удивительный цветок».

Поделитесь Вашими ощущениями.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Домашнее задание: записать в дневнике фразу, которая выражает смысл нашей любви (то, за что мы любим).

Прощание

ЗАНЯТИЕ № 7

«РОДИТЕЛЬ И РЕБЕНОК ГЛАЗАМИ ДРУГ ДРУГА»

Цели занятия:

- снятие напряжения;
- развитие умения объективно оценивать качества другого человека;
- развитие умения занимать личностную партнерскую позицию по отношению друг к другу;
- оптимизация внутрисемейных отношений.

1. РАЗМИНКА

- *Приветствие*
- *Обсуждение дневниковых записей.*
- *Упражнение «Принятие другого».*

Психолог: «Сядьте удобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте по очереди всех значимых для Вас людей – родителей, супруга, детей, друзей... Всех, кто Вам дорог. Скажите каждому из них: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя, какой ты есть, с положительными чертами и недостатками». Выделите среди значимых людей тех, которым Вы не могли сказать этого или Вам сложно было это сделать. Вспомните недостойных Вашей поддержки, у которых Вы не видите сильных сторон, которых Вы не можете принять целиком и любить безусловно. Постарайтесь понять, что именно мешает Вам, какие требования Вы предъявляете к человеку, при каких условиях можете

сказать ему: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть». Попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять его точку зрения: почему он критикует Вас или почему плохо к Вам относится? Понимает ли он те условия и требования, которые Вы ему предъявляете? Согласен ли он с ними? Теперь вернитесь на свое место и попробуйте искренне сказать «Я прощаю тебя за... и снимаю свои требования, которые мешают мне тебя любить. С этого момента я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя»».

- как Вы реагировали на это упражнение?

- всех ли значимых людей Вы принимаете такими, какие они есть?

- *Зарядка «Именно сегодня»* (приложение № 2, пункт б).

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Тематические опросники: «Оценка качеств человека» и «Что я люблю, и что мне не нравится в моем ребенке».

Психолог просит участников раскрыть наиболее подробно понимание ими особенностей взаимоотношений со своими проблемными детьми. Затем выделенные свойства детей и отношение к ним обсуждаются.

3. АУТОТРЕНИНГ

- *Пластический тренинг «Цветок».*

Психолог: «Займите исходное положение: сядьте на корточки, голову нагните к коленям и обхватите их руками. Представьте себя маленьким семенем, которое пробивается через толщу земли. Напрягитесь, пока не распрямляясь. Почувствуйте в себе силы для преодоления тяжести земли. Чуть поднимите голову. Это появился росток. Потихоньку распрямляйте колени и спину. Поднимайтесь. Растите вверх. Медленно. Не спешите. Выбирайте все соки из земли для вашего роста. Растите сильным, крепким цветком. Поднимайтесь все выше и выше. Тянитесь к солнцу. Посмотрите вверх. Вот появился бутон цветка. Распрямляйтесь еще больше. Не изменяя положения, поднимите руки вверх. Вот и показались лепестки бутона. Глядя вверх, улыбнитесь. И наконец, ваш цветок расцвел. Потянитесь еще сильнее. Какой удивительно красивый цветок вы создали! Озарите улыбкой мир.

Но прошло лето, и наступила осень. Постепенно расслабляйтесь. Ваш цветок стал вянуть и засыхать. Постепенно опускайте руки. Опускайте плечи. Увяли и опали лепестки цветка. Медленно опускайте голову вниз. Опали листья. Сбросьте вниз руки. Подул холодный ветер, и вот под сильным его порывом упал и стебелек цветка. Опускайтесь на пол. Расслабьтесь так, как только можно. Несколько мгновений полежите, не шевелясь. Отдыхайте...»

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Тема: «Мать и дитя». Муз. Сопровождение Ф.Шуберт. «АВЕ МАРИЯ».

Психолог: «Мать и дитя - вечная тема в литературе, живописи, музыке, в искусстве в целом. Женщина, которая воспитывает ребенка, иначе смотрит на мир. Она видит мир за двоих.

Каждая из Вас долго, очень долго ждала момента, когда в ее дом войдет ребенок, неуверенной походкой, а может, наоборот активный, бойкий, заводной. У каждой из Вас есть эти ощущения: радости, волнения, тревоги, интереса, страха, неизвестности. Но Вы сделали этот шаг... Важный шаг в Вашей жизни. И Вы ждете счастливого продолжения в жизни. Оно обязательно будет. После боли и возможных слез наступает СЧАСТЬЕ.

Улыбнитесь Вашему ребенку. Прикоснитесь к нему. Прижмите к груди. Он Ваш, только Ваш, навсегда Ваш. Ваша любовь к нему всесильна и безгранична! Глубоко вздохните... Откройте глаза».

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Домашнее задание: вспомните события Вашей жизни, имеющие позитивную окраску, опишите их в вашем дневнике.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 8

«ВАШ РЕБЕНОК – СОВСЕМ ДРУГОЕ ДЕЛО»

Цели занятия:

- сокращение эмоциональной дистанции;
- реконструкция жизненного стереотипа участников;
- гармонизация межличностных отношений между ребенком и родителями.
- осознание внутреннего «Я», стимулирование внутренней энергии, жизненной силы.

1. РАЗМИНКА

- *Обсуждение записей в дневнике;*
- *Упражнения на развитие самоуверждения и повышение самооценки.*

Игра «Я знаю» (осуществляется по аналогии с игрой «Я могу»).

- *Упражнения на снятие напряжения в группе. Пантомима (музыкальная зарядка);*
- *Зарядка « Именно сегодня» (приложение №2 , пункт 7).*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Обсуждение рассказа «Ваш ребенок - совсем другое дело. Он не то, что мой».

«Светлана Ивановна спешила в школу, чтобы забрать дочь после занятий. Войдя в вестибюль, она увидела Ксюшу, окруженную детьми из ее класса. Ксюша выглядела довольно неплохо. Внешние признаки

отставания ребенка от сверстников, как показалось Светлане Ивановне, стали проявляться меньше.

Пока Ксюша одевалась, а Светлана Ивановна ее ждала, к ней подошла мама Кости Ц., одного из одноклассников дочери. Они разговорились. Маму Кости волновал вопрос о том, сколько времени Ксюша тратит на подготовку домашнего задания. Светлана Ивановна ответила, что это бывает по-разному: когда больше, когда меньше.

- А вот Костя никак не хочет слушаться, пишет в тетради плохо и оценки стал плохие получать.

В голосе мамы послышались горестные нотки.

- Не расстраивайтесь, у всех бывает, - посочувствовала Светлана Ивановна.

В этот момент подошла Ксюша, уже одетая и с ранцем за спиной. Она приветливо поздоровалась с мамой Кости.

Мама Кости повернулась к Ксюше и начала обстоятельно ее расспрашивать. Она задавала вопросы о домашнем задании, о том, что делала Ксюша в прошлое воскресенье и что будет делать в следующее.

Светлана Ивановна заметила, как заблестели у Костиной мамы глаза, как в ее лице отразились одновременно и удивление, и сожаление, и разочарование. Чувствовалось, что общаясь с Ксюшей, мама Кости испытывает сложные и, может быть, тягостные чувства.

Подошел Костя, он хотел сказать что-то своей маме. Она невнимательно его выслушала, а потом вновь повернула голову к Ксюше. Костя потянул маму за рукав. Костя сник и отошел в сторону.

- Вы готовы? - спросила мама Ксюши, - Идете?

- Да, сейчас, - ответила мама Кости. Она никак не могла отвести глаз от Ксюши. Ее взгляд как бы ласкал девочку, скользя по ее головке, бантикам, плечикам, платицу. Потом, тяжело вздохнув, мама Кости повернула голову к Светлане Ивановне и сказала:

- Какая у Вас хорошая девочка! Не балуется. Учится хорошо. Говорит все ясно и отчетливо. А мой Костя, - у нее на глазах выступили слезы, - не знаю, что с ним делать. Бездарь какой-то. Все время норовит с кем-нибудь подраться. Конечно, девочки это совсем другое дело. А Ваша Ксюша, так особенно.

Она опять взглянула на Ксюшу и надолго задержала на ней взгляд. Светлане Ивановне стало от этого взгляда не по себе. Она окликнула Ксюшу, и они, быстро попрощавшись, направились к метро».

Психолог:

- Как вы считаете, что случилось?

- Происходило ли подобное с Вами и с Вашим ребенком?

- Поделитесь по поводу услышанного своими ощущениями.

- Часто ли Ваш внутренний голос задает следующий вопрос: А мой ребенок хуже, чем другие? Почему?

- Что помогает Вам избегать подобных настроений?

3. АУТОТРЕНИНГ

Сядьте удобно. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

Представьте себе куст роз с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть точку розового цвета. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков. Лепестки начинают медленно раскрываться, расходясь в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем великолепии и полном цветении. Попытайтесь уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте себе, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее. В течение некоторого времени удерживайте это изображение.

Теперь вообразите, что вы стали этой розой или вобрали этот цветок в себя. Удостоверьтесь, что роза находится внутри вас. В символическом смысле вы и есть эта роза. Та же самая сила, которая оживотворяет Вселенную и создает розу, способна пробудить в вас ваше внутреннее «Я» и проявить все, что оно излучает.

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Групповое пение одной или двух песен наиболее любимых участниками группы.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Домашнее задание: записать в дневнике слова, которыми Вы обычно ласково называете Вашего ребенка.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 9

«СЕРДИТАЯ МАМА, ДОБРАЯ МАМА»

Цели занятия:

- снятие психологических зажимов и повышение самооценки;
- развитие умения контролировать эмоциональные вспышки;
- развитие умения понимать эмоциональное состояние ребенка.

1. РАЗМИНКА

- *Приветствие.*
- *Упражнения на развитие самоутверждения и повышения самооценки.*

Игра « Диалог между сторонами моего Я: сердитая мама и добрая мама».

- *Упражнения, направленные на снятие психологических зажимов и на повышение самооценки.*

Игра «Кораблекрушение».

Психолог: «Все участники делятся по номерам: первые и вторые. Первые - исполняют роль приемных родителей. Вторые - их детей. Все вместе плывут на комфортабельном теплоходе. Уважаемые участники, займите исходные позиции (участники группируются), а затем прогуливайтесь по палубе теплохода (может звучать приятная музыка).

Вдруг психолог резко меняет голос: «С нами произошло несчастье! Ужас!» Мы тонем! Что нам делать? (обращается к приемным родителям) - Да сделайте же что-нибудь!»

Психолог наблюдает за действиями участников группы и отмечает тех, кто не растерялся и предпринял решительные шаги для своего спасения и спасения детей».

- *Зарядка «Именно сегодня», (приложение № 2, пункт 8).*

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Обсуждение рассказа «Мама, не бей меня, я тебя люблю».

«Марина Ивановна с Катей собирались идти в гости к бабушке. Идти Марине Ивановне не очень хотелось. И не потому, что встреча и разговор со свекровью чем-то мог испугать. Нет, пугала сама Катя. Ее не с кем было оставить. Мама Марины Ивановны жила в другом городе. Катю она забирала обычно только летом. Марина Ивановна подумала: «В гостях Катя, как только придем, начнет приставать и поговорить не даст. А поговорить очень нужно, иначе свекровь обидится».

Марина Ивановна подозвала Катю и сказала:

- Катя, мы идем сегодня в гости к бабушке. Она соскучилась и приглашает нас на чай. Ты рада?

У Кати засияло личико, она улыбнулась и поинтересовалась о том, что вкусненькое приготовила бабушка к чаю.

- Но учти, Катя, - сказала Марина Ивановна - если будешь себя плохо вести в гостях, мы сразу же вернемся домой. Мне нужно поговорить с бабушкой. Когда мы придем, ты здороваешься, поцелуешь бабушку, попьешь чай, а потом пойдешь играть. Мы будем с бабушкой говорить об очень серьезном деле. Ты нам мешать не будешь! Поняла?

- Да, - прозвучал в ответ...

В гостях Катя бросилась пламенно обнимать и целовать бабушку. Обнимая, она сильно сжимала бабушку за шею.

- Ну хватит, хватит, Катенька, ты меня задушишь, - взмолилась бабушка. Расцепляя руки девочки и снимая их со своей шеи, она сказала:

- Какая ты хорошая и добрая девочка - не забыла меня, пришла навестить. Умница, - воскликнула бабушка и поцеловала Катю в лобик. Девочка расценила действия Зои Петровны как разрешение на осуществление своих следующих маневров. Не долго думая, она плюхнулась всем своим немалым весом на худощавые коленки бабушки. Та воскликнула:

- Ой, ой, ну что же ты! Мне же так больно.

Но, видимо, делать бабушке больно доставляло удовольствие Кате. Шаловливо взглянув на мать, она вновь прильнула к бабушкиной груди и, обняв ее за шею, стала легонько трясти. Зоя Павловна испугалась и стала просить Катю ее отпустить.

- Так, ну хватит, - на повышенных тонах заговорила Марина Ивановна, - успокойся, бабушку оставь в покое и иди поиграй. Когда чай будет готов, мы тебя позовем.

Однако соскользнув с бабушкиных колен, Катя уселась на кухонном диванчике, сдвинув Зою Петровну в угол. Та безропотно уступила. Но маленький домашний деспот на этом не успокоился.

На кухонном столе были конфеты. Зоя Петровна, ожидая гостей, заранее приготовила конфеты. В вазочках лежало печенье, мармелад, варенье. Катин взгляд упал на коробку с конфетами. Не долго думая, она накрыла всей пятерней лежащие в коробке конфеты и одну за одной стала их, надкусывая, бросать вновь в коробку.

- Что ты делаешь? Остановись! Марина Ивановна схватила Катю за руку: - Так нельзя!

- Катенька, - сказала бабушка, - иди пока поиграй, а мы с мамой стол накроем и тебя позовем и будем пить чай с конфетами. Тут только она заметила, что конфеты она уже «попробовала».

- Ты можешь дать мне отдохнуть. Иди, играй. Потом я тебя позову, - голос Марины звучал угрожающе.

Катя посмотрела на патронатного воспитателя испуганно и, опустив голову, ушла. Но через минуту она вернулась с вопросом: - А когда чай пить будем?

- Скоро, - ответила Марина Ивановна строгим голосом, - но чайник еще не закипел. Подожди.

Катя ушла, но через минуту уже вернулась с новым вопросом: - Мам, а когда пойдем гулять?

Так повторялось 3-4 раза, пока Марина Ивановна не взорвалась. В ней вскипело все: стыд, ненависть, и предчувствие трудного разговора со свекровью. Не помня себя, потеряв контроль, она в присутствии Зои Петровны надавала девочке пощечин, да еще каких... Она принялась трясти ее, как будто хотела вытрясти из нее все, что ей в ней не нравилось...

У Кати из носа хлынула кровь. Она стала бешено вырываться из рук Марины Ивановны. Женщина опомнилась. Гнев прошел.

Перед нею стояла маленькая девочка, беспомощно трясла ручками и кричала. Только теперь Марина Ивановна разобрала слова девочки:

- М-м-мама, м-м-мама, не бей меня, я т-т-тебя л-люб-блюю, - в ее глазах застыли ужас и страх.

- Мама, люблю тебя,- звучало в ушах Марины Ивановны. Она опустила руку.

«Что со мной? Как такое могло случиться? Что я наделала?» - пронеслось в голове Марины Ивановны».

Психолог:

- Как Вы думаете, что Случалось ли сМарьей Ивановной? Расскажите.

- Что явилось причиной бесконтрольного поведения по отношению к ребенку?

- Как, по Вашему мнению, нужно было бы реагировать в подобной ситуации?

- Какие выводы Вы сделали?

- Что полезного для себя Вы почерпнули в рассказе?

3. АУТОТРЕНИНГ

Проводится по любой из приведенных схем.

4.МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Свободные движения под ритмичную музыку способствуют состоянию раскованности и продлевают мышечную релаксацию, начатую на предыдущем этапе.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Домашнее задание: записать в дневнике «плохие», оскорбительные слова, которыми в порыве гнева Вы называли или называете ребенка; перечеркнуть их (жирной чертой красным фломастером) и рядом записать нейтральные слова, которые, с одной стороны, помогают Вам высбождать свой гнев, а с другой, не позволяют унижать личность ребенка.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 10 «ОТРАЖЕНИЕ»

Цели занятия:

- осознание внутренних проблем;
- определение своих лучших качеств;
- использование своих лучших качеств в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.-

1. РАЗМИНКА

- *Обсуждение записей в дневнике.*

- *Упражнение «Самый-самый»*

Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он неподражаем и неповторим. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Пусть каждый участник расскажет о своих достоинствах и подтвердит их фактами. На подготовку отводится пара минут.

Обсуждение в группе эмоционального состояния участников.

- Зарядка «Именно сегодня», (приложение №2, пункт 9).

1. 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Притча «Зеркало».

Давным-давно один король построил огромный дворец. Это был дворец с миллионами зеркал. Абсолютно все стены, полы и потолки дворца были покрыты зеркалами.

Как-то во дворец забежала собака. Оглядевшись, она увидела множество собак вокруг себя. Собаки были повсюду. Будучи весьма разумной собакой, она оскалилась, чтобы на всякий случай защитить себя от этих миллионов окружавших ее собак и испугать их. Все собаки скалились в ответ. Она зарычала - они с угрозой ответили ей.

Теперь собака была уверена, что жизнь ее в опасности, и стала лаять. Ей пришлось напрячься, она стала лаять изо всех сил, отчаянно. Но когда она залаяла, те миллионы собак тоже начали лаять.

И чем больше она лаяла, тем больше отвечали они ей.

Утром эту несчастную собаку нашли мертвой. А она была там одна, в том дворце были лишь миллионы зеркал. Никто не дрался с нею, вообще не было никого, кто мог бы драться, но она увидела саму себя в зеркалах и испугалась. И когда она начала сражаться, отражения в зеркалах тоже вступили в борьбу.

Она погибла в борьбе с миллионами собственных отражений, окружающих ее.

Если нет никаких препятствий внутри вас, то не может быть никаких препятствий и вовне, ничто не может встать на Вашем пути. Таков закон.

Мир - это всего лишь отражение, это огромное зеркало.

Обсуждение в группе предложенной притчи.

За полноценную жизнь стоит бороться. И в этой борьбе нет другого пути, как начать меняться самим, ибо все окружающее есть не что иное, как наше собственное отражение.

3. АУТОТРЕНИНГ

Проводится по любой из приведенных схем.

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Тема: «Зимняя дорога». Муз. Сопровождение: Г. Свиридов «Метель».

«Закрыли глаза... Расслабились... Перед Вами дальняя дорога. Морозное утро. На солнце серебрится снег. По широкому белоснежному

полю бежит тройка. Под полозьями саней скрипит снег. Легкий морозец румянит Ваши щеки. Сани подпрыгивают на ухабах. Вам легко и привольно. Вдали темнеет лес. Вам свободно дышится. Родная природа радует глаз и Вашу душу. Душа, как тройка, как бы становится крылатой: летит и летит вперед по блестящему и серебристому ковру. Где-то в выси голубизна неба. Привольно, просторно, спокойно. Только снег скрипит под полозьями саней. Позади остались тревоги и заботы. Не будем думать о том, что осталось позади главное - что теперь и что будет. Теперь Вам очень хорошо, хорошо, хорошо. А тройка мчится вперед».

Глубоко вздохнули... Открывайте глаза.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Домашнее задание: запишите в дневнике ласковые слова, которыми Вы поддерживаете сами себя; прочитывайте их в трудные минуты жизни.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ №11 «ШКАТУЛКА ОБИД»

Цели занятия:

- снятие эмоционального напряжения;
- активизация процесса рефлексии;
- развитие навыков уверенного поведения;
- развитие благоприятного отношения к себе.

1. РАЗМИНКА

- *Приветствие.*
- *Обсуждение дневниковых записей.*
- *Упражнения на снятие напряжения в группе.*

Пантомима (музыкальная зарядка);

- *Упражнение «Я хочу тебе подарить».*

Сегодня мы будем обмениваться подарками, но не реальными, а гипотетическими. Самое главное - подарить его от всей души. Преподнесите свой подарок, исходя из личностных особенностей соседа. Спрашивать: «Что тебе подарить?» или «Что ты хочешь?» - нетактично. На этот вопрос каждый отвечает самостоятельно, ориентируясь на конкретного человека, думая о нем, его увлечениях, привязанностях. После того как вручите подарок, ваш собеседник должен высказать свое отношение к нему. Если подарок понравился, то чем; если нет, то почему и что в действительности он хотел бы получить в качестве подарка.

- *Зарядка « Именно сегодня» (приложение №2 , пункт 10)*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- *Упражнение «Сквозняк»*

Вы встречаете приятеля, садитесь в укромный уголок, и он обрушивает на вас массу проблем: родственники, включая троюродного свояка, кошка, попугай, и все - не любят его, на работе - не ценят, денег - нет, в магазине - обхамили, в транспорте - наорали, и вдобавок у дома привязался какой-то пьяный. Знакомая ситуация? Воспользуйтесь техникой вентиляции эмоций. Как только у вас появляются неприятные ощущения от такого рода беседы, представьте, что вы распахиваете дверцу для гуляющего сквозняка, который легко уносит все услышанные вами слова. Они уже не прилипают к душе, не вонзаются в нее занозами, а выдуваются сквозняком. Вдох - сквозняк, выдох - сквозняк. Это вовсе не означает, что вы не должны слушать и откликаться на чужие проблемы. Просто дайте возможность «эмоциональному заряду» пройти сквозь вас и нейтрализоваться.

Теософы утверждали, что «злые чувства и мысли» должны найти в ауре человека «родственные вибрации». Поэтому лучшие защитники — чистое сердце и ум, тогда любые чужеродные энергетические вихри, посланные такому человеку, срикошетят обратно и ударят по создателю. Основная рекомендация в данном случае: думать о противоположном, то есть испытывать сострадание или жалость к творящим зло.

- *Упражнение «Шкатулка обид»*

Каждый участник группы рассказывает о том, в каких случаях он чаще всего обижается на окружающих, каким образом он реагирует, когда его кто-то обижает.

Чувство обиды - основная причина многих конфликтов, ссор, скандалов, семейных сцен, ухода друзей, любимых, близких. Чаще всего мы обижаемся на эмоционально значимых людей - близких, родственников, любимых, друзей. Это связано с тем, что именно в отношении них у нас сформировались четкие ожидания, что они могут и что не могут сделать в отношении нас. И нарушения этих ожиданий служат причиной того, что мы больше волнуемся, нервничаем, испытываем самое мощное переживание - обиду: «Я такого от него не ожидал...», «Я не давал повода...», «За что мне такое...» Еще одно обстоятельство, часто вызывающее чувство обиды, - тенденция воспринимать все происходящее имеющим отношение непосредственно к себе. В некоторых случаях мы сами являемся причиной своих обид. Часто мы даем человеку возможность вести себя так, чтобы мы обижались, тем, что сами часто обижаемся, бываем излишне придирчивы, слишком раздражительны.

В основе обиды чаще всего лежат неоправданные ожидания:

- Мы убеждены, что люди должны относиться к нам изначально хорошо, ценить нас, помогать нам.

- Мы уверены, что всегда правы мы, а не другие.
- Мы прощаем себе свои недостатки, хотя другие вряд ли будут их прощать.
- Мы убеждены, что занимаем значительное место в жизни другого человека, однако практика показывает, что нужно исходить из обратного - если у нас хорошие отношения с другим человеком, то это не само собой разумеется, а подарок нам.

Бывают случаи, когда наши ожидания в отношении поведения другого человека негативны. Известный пример: сидят двое, молчат и про себя думают: «Я ему не нравлюсь, поэтому он молчит».

- **Притча**

Один человек ехал по пустыне и у него сломался автомобиль — спустило колесо. Нужен был домкрат, чтобы его поменять. Где-то вдалеке просматривался дом. Человек пошел по направлению к этому дому. Путь был неблизкий, и он задумался: «Интересно, а почему эти люди живут так далеко от дороги? Наверное, им есть что скрывать от других людей. А если им есть что скрывать, то хорошие ли они люди? Наверное, это плохие люди, если они прячутся, и им есть что скрывать. Наверное, они плохо относятся к другим людям, поэтому и затаились тут». И когда он подошел к дому, постучал в дверь и вышел хозяин, человек закричал: «Да подавись ты своим домкратом».

Обсуждение притчи.

3. АУТОТРЕНИНГ

Проводится по любой из приведенных схем.

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Танцевальные движения под популярные народные (или стилизованные) мелодии.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Домашнее задание: выучить текст зарядки позитивного мышления «Именно сегодня». *Прощание.*

ЗАНЯТИЕ № 12 «МОЙ РЕБЕНОК»

Цели занятия:

- снятие психологических зажимов и повышение самооценки;
- осознание собственного ресурса;
- осознание того, что Вы на правильном пути.

1. РАЗМИНКА

- *Итоговое обсуждение записей в дневнике;*
- *Упражнения, направленные на снятие психологических зажимов и на повышение самооценки.*

- *Игра «Спасатели».* Проводится по аналогии с игрой «Кораблекрушение».
- *Повторение всего текста зарядки позитивного мышления «Именно сегодня».*

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Как я могу его принять таким, какой он есть? Этот вопрос мы часто себе задаем. А тем более полюбить? Но ведь нужно жить рядом... ведь уже приручила, а значит в ответе... перед ним, перед собой, перед Господом. Многие думают именно так. Или «взялся за гуж, не говори, что не дюж», - гласит пословица. Неужели он не приносит радости? Или МНЕ нужна только та радость, которая признается и принимается всеми и разрешается всеми? Конечно, если так думать, то тогда на вопрос о том, может ли приносить радость чужой ребенок, с таким прошлым, нужно дать только отрицательный ответ. Но вся удивительность нашего мира в том и заключается, что и такой ребенок может приносить радость. Да, да, именно такой и может. Эта радость заключается в том, что ОН ПРОСТО ЕСТЬ, в том, что ОН СУЩЕСТВУЕТ.

Каждый приемный родитель может сказать себе: «Ведь он мой ребенок. Другого у меня нет. Это не игрушка - сломалась - выбросил. И другой ребенок не может занять его место».

Наверное, радость испытывается тогда, когда чувствуют материнство. Наверное, это труднее, чем в обычной ситуации, но все равно это РАДОСТЬ. Радость встречи, он назвал мамой, все переживания, связанные с ним. Но это не только может быть радостью. Это больше. Это может быть счастьем! Он любим. Иногда это чувство может быть более осязаемым или проявляться в меньшей степени. В минуты особой боли или отчаяния могут приходить мысли о том, что все возникающие проблемы ТОЛЬКО В НЕМ. Но потом приходит прозрение, и иногда это случается почти мгновенно: Без него я бы не состоялась как личность. Это мой гражданский и человеческий долг.

Помочь тому - кто в этом нуждается.

ОН НАУЧИЛ МЕНЯ ОСОБОЙ ЛЮБВИ, ЛЮБВИ САМО-ОТВЕРЖЕННОЙ, СКВОЗЬ СЛЕЗЫ И НЕПРЕОДОЛИМЫЕ ПРЕГРАДЫ. ОН НАУЧИЛ РАДОВАТЬСЯ ЕГО МАЛЕНЬКИМ УСПЕХАМ И МОИМ ГЛУБОКИМ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯМ. ОН СДЕЛАЛ МЕНЯ ДРУГОЙ.

- Какой?- спросите Вы.

- Наверное, любящей, дарующей свое тепло, счастливой. ОН ПРИНЕС ЛЮБОВЬ, ЛЮБОВЬ, ЛЮБОВЬ.

3. АУТОТРЕНИНГ

Проводится по любой из приведенных схем.

4. МУЗЫКАЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Тема: «Бушующее море». Муз. Сопровождение.

Белеет парус одинокий
В тумане моря голубом!
Что ищет он в стране далекой?
Что кинул он в краю родном
«Вздохнули глубоко...

Налетела буря. Шквал ветра разрывает Ваш маленький парус. Сильнейший шторм низвергает Вас в пучину моря. Волны бушуют. Они рвут на части Ваш маленький плот. Нет сил держаться. Вот новая волна вновь поднимает Вас, подбрасывает вверх как игрушку... и затем бросает вниз... в самую бездну. Но вдруг Вы вспоминаете о белом парусе. Ваш белый парус! Он, как лучик солнца, вселяет в Вас надежду. В ВАС просыпаются новые силы, и Вы боретесь со стихией, с этим чудовищным морем и ... побеждаете.

Море покоряется Вам. Оно становится ласковым и нежным. Темные, хмурые волны превращаются в томные, полные неги и ласки, прозрачно-голубые. Вам становится легко. Вы полны сил и надежд. Вы молоды и энергичны душой и телом. Вы уверены в себе.

Над Вами высокое голубое небо, яркое солнце и Ваш белый парус. Ваш корабль смело летит над волнами. **ВЫ НЕПОБЕДИМЫ!»**

Вздохнули глубоко... Открывайте лаза.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Домашнее задание: дать собственную оценку работе с дневником.

Прощание.

**Тематический опросник
МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ.**

1. МОИ УСПЕХИ:

МОИ НЕУДАЧИ:

2.МОЯ ТОЧКА ОПОРЫ В ЖИЗНИ.

ЧТО МНЕ ПОМОГАЕТ:

ЧТО МНЕ МЕШАЕТ:

3.ОЦЕНКА КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА
КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ МНЕ НРАВЯТСЯ:

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ МНЕ НЕ НРАВЯТСЯ:

4.ЧТО Я ЛЮБЛЮ И ЧТО МНЕ
НРАВИТСЯ В РЕБЕНКЕ

ЧТО Я ЛЮБЛЮ И ЧТО МНЕ
НЕ НРАВИТСЯ В РЕБЕНКЕ

5.КАКОВО МОЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕБЕНКУ

А) Что доставляет мне неприятные ощущения в ребенке:

- его внешний вид;
- его интеллектуальные возможности;
- его речь;
- его поведение;
- его двигательная неловкость (активность).

Б) Считаю ли я, что у меня добрый, любящий ребенок:

- да;
- нет;
- не знаю.

В) Как проявляется любовь ребенка ко мне:

- он (она) ласкается;
- целует, обнимает меня;
- говорит мне, что любит меня;
- ему нравится, когда я его ласкаю;
- делает что-то, что мне нравится.

Г) Когда я раздражена чем-либо в ребенке, я:

- кричу на него;
- могу шлепнуть;
- подавляю свой гнев, но мне самой становится плохо.

Д) Когда я подавляю свой гнев, вызванный чем-либо в ребенке, я испытываю:

- сильное раздражение;
- желание наброситься на него и сделать все по-своему;

- слабость, подавленность;
 - чувство собственной незащищенности;
 - мне хочется плакать;
 - желание оставить его на некоторое время;
 - потребность побыть одной.
- Е) Как я добиваюсь позитива в отношениях с ребенком?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ЗАРЯДКА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ «ИМЕННО СЕГОДНЯ»

Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Успехов Вам.

1. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье - это внутреннее состояние человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я включусь в ту жизнь, которая окружает меня и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть и постараюсь полностью им соответствовать.

3. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я уделяю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я продолжу свое нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, своей семье, себе самой.

6. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираюсь к людям, и пытаться их исправить.

7. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться РЕШИТЬ СРАЗУ проблему ребенка.

8. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. **ИМЕННО СЕГОДНЯ** я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

10. ИМЕННО СЕГОДНЯ я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят в меня.

Если ВЫ хотите выработать у себя умонастроение, которое принесет ВАМ покой и счастье, выполняйте следующие правила:

1. Думайте и ведите себя жизнерадостно, и ВЫ почувствуете себя жизнерадостной.

2. Никогда не думайте о тех людях, которые ВАМ неприятны. Не вспоминайте те события, которые ВАМ неприятны.

3. Единственный способ обрести счастье - это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.

4. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям.

5. Не подражайте другим. Найдите себя и будьте собой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тематика релаксаций и музыкального сопровождения к ним.

Занятие 1. Хореотерапия. Музыкальное сопровождение: И. Штраус. Вальс «Голубой Дунай».

Занятие 2 . Тема «Летнее утро». Музыкальное сопровождение: Ф. Шопен. Вальс.

Занятие 3. Вокалотерапия. Музыкальное сопровождение: популярные песни.

Занятие 4. Хореотерапия. Музыкальное сопровождение: современные Танцевальные мелодии.

Занятие 5. Тема: «Ручеек - полноводная река». Музыкальное сопровождение: В. Калинников. Отрывки из Первой симфонии.

Занятие 6. Тема: «Прекрасный цветок». Муз.сопровождение.: П. Чайковский. Отрывки из балета «Щелкунчик».

Занятие 7. Тема: «Мать и дитя». Ф. Шуберт. «АВЕ МАРИЯ» в инструментальном переложении Р. Клайдермана и Д. Ласта.

Занятие 8. Вокалотерапия. Муз. Сопровождение: популярные песни.

Занятие 9. Хореотерапия. Муз. Сопровождение: современные Танцевальные мелодии.

Занятие 10. Тема «Зимняя дорога». Муз. Сопровождение: Г. Свиридов «Метель». Муз. Иллюстрации к повести А.С. Пушкина.

Занятие 11. Хореотерапия. Муз. Сопровождение: современные танцевальные мелодии.

Занятие 12. Тема «Бушующее море». Муз. Сопровождение: С. Рахманинов Второй концерт для фортепиано с оркестром.

Рекомендации для замещающих родителей по профилактике эмоционального выгорания

- формировать у себя позитивное отношение к окружающему миру;
- сохранять активную жизненную позицию;
- необходимо изменить своё отношение к стрессовым ситуациям, так как страшен не сам стресс, а отношение человека к нему;
- принимать ситуацию, не оценивая её, потому что способность позитивно мыслить помогает конструктивному решению проблемы, сохранению психического и физического здоровья;
- контролировать и регулировать внешнее проявление эмоций;
- уметь ставить перед собой посильные цели;
- не завышать требования к приёмным детям;
- уметь выслушать и понять приёмного ребёнка;
- не затягивать с решением возникающих проблем, предпринимать активные действия для решения сложных ситуаций;
- своевременно обращаться за помощью к специалистам;
- стремиться получать новую информацию, посещая семинары, тренинги для приёмных родителей;
- взаимодействовать с другими приёмными семьями, делиться своим положительным опытом, перенимать положительный опыт воспитания приёмных детей;
- стараться находить время для своих личных интересов, хобби;
- поддерживать своё здоровье, соблюдать режим отдыха, сна и питания.

Если вы, уважаемые приёмные родители, будете выполнять предложенные рекомендации, то у вас появится возможность избежать эмоционального выгорания!

Список литературы

1. Фурманов И.А., Аладьин А.А., Фурманова Н.В. Психологическая работа с детьми, лишенными родительского попечения. Минск, 1999.
2. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. М.: Просвещение, 2008.
3. Гринберг С.Н., Савельева Е.В., Вараева Н.В., Лобанова М.Ю. Приемная семья: психологическое сопровождение и тренинги. – СПб.: Речь, 2007.
4. Зверева Н. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями.- СПб, Речь, 2008.
5. Овчарова Р.В. Психология родительства. М.: Академия, 2005.
6. Олифиревич Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006.
7. Пилотные технологии подготовки и сопровождения замещающих семей: Программа подготовки кандидатов в приемные родители, патронатные воспитатели, воспитатели СВГ. Сопровождение замещающей семьи в адаптационный период. Формы и методы работы с опекунской семьей. (В помощь специалистам служб сопровождения замещающих семей.)- Пермь, 2007.
8. Притчи человечества / Сост. В.В. Лавский. Мн.: Лотаць, 2001.
9. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М.: Владос, 1996.
10. Ткачева В.В. Психокоррекционная работа с матерями, воспитывающими ребенка с отклонениями в развитии. «Издательство ГНОМ и Д», 2000.