

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Назаровская школа»

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая Центром ППМС
помощи:
Жидкова /Т.Г. Жидкова/
«31» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Кравцова /Л.Г.Кравцова/
Приказ № 132-5/22
от «01» 09 2022г.



Программа клуба для родителей,
воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья
«Искусство быть родителями»

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Коробицына Наталья Геннадьевна
педагог-психолог

Назарово, 2022

Пояснительная записка

В «Конвенции о правах ребёнка» (параграф 1 ст.23) записано: «Государства-участники признают, что неполноценный в умственном или физическом отношении ребёнок должен вести полноценную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство, способствуют его уверенности в себе и облегчают его участие в жизни общества».

Семья является той естественной средой, которая обеспечивает гармоничное развитие и социальную адаптацию ребенка.

Семьи, в которых воспитываются дети с отклонениями в развитии, сталкиваются со специфическими проблемами, испытывают затруднения в их разрешении: некомпетентность по вопросам воспитания и развития аномального ребенка, незнание родителями элементарных психолого-педагогических знаний для коррекционного обучения и воспитания ребенка в домашних условиях в доступном для него формате; искажение контактов с окружающим социумом и, как следствие, отсутствие поддержки со стороны социума и т.д.

Первой, исторически сложившейся, формой работы специалистов (врачей, педагогов и психологов) с родителями детей с отклонениями в развитии, является образовательно-просветительское направление. Долгое время при работе с семьей внимание концентрировалось на самом ребенке, но не на функционировании семьи, не на её членах, оказавшихся в ситуации психологической травмы, семейного стресса и кризиса.

Актуальность программы: когда в семье появляется ребенок с ОВЗ, то члены семьи оказываются в ситуации психологической травмы, семейного стресса и кризиса. Поэтому необходимо оказывать психологическую помощь не только «особому ребенку», но и его родственникам. В связи с этим представляется необходимой разработка таких форм психокоррекционной работы, с помощью которых будет оказана психолого-педагогическая, медицинская и социально-правовая поддержка.

Основание для разработки Программы:

- Конвенция «О правах ребенка»;
- «Семейный Кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Целевое назначение Программы: способствование созданию благоприятного психоэмоционального климата в семьях детей с отклонениями в развитии, формирование положительных установок в сознании родителей.

Данная цель обусловила постановку следующих **задач:**

- реконструкция родительско-детских взаимоотношений;
- оптимизация внутрисемейных взаимоотношений;
- коррекция неадекватных поведенческих и эмоциональных реакций родителей детей с отклонениями в развитии;
- развитие коммуникативных форм поведения, способствующих самоактуализации и самоутверждению;
- формирование навыков адекватного общения с окружающим миром;
- обучение родителей психологическим приемам саморегуляции.

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Занятия родительского клуба проводятся 1-2 раза в месяц (12 встреч)

Продолжительность и время проведения одного занятия 1,5-2 часа:

18.00-20.00

Целевая группа – родители, воспитывающие детей с ОВЗ 1-5 классов и родители, воспитывающие детей с ОВЗ, проходящих обучение на дому.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- осознание роли семьи и её влияния на формирование личности ребенка с ОВЗ;
- овладение навыками коррекционно-развивающего взаимодействия с ребенком;
- формирование способности безусловного принятия своего ребенка;
- освоение приемов снятия нервно-психического напряжения и саморегуляции;
- формирование позитивного мировосприятия.

Содержание программы

На групповом этапе работы психокоррекционное воздействие осуществляется не только со стороны психолога на каждого члена группы, посещающего занятия, но и внутри группы при взаимодействии участников. Групповые коррекционные занятия проводятся по трем направлениям.

Первое направление: гармонизация взаимоотношений между матерью и ее ребенком.

Второе направление: гармонизация внутрисемейных отношений.

Третье направление: оптимизация социальных контактов семьи, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии.

Каждое групповое психокоррекционное занятие имеет пять этапов работы:

1. Разминка

Это этап занятия, на котором участники группы подготавливаются к психологической работе. Для этой цели используются *специальные вводные психогимнастические упражнения*, настраивающие родителей на определенный вид внутренней психологической работы. На этапе разминки используются упражнения на внимание, на снятие напряжения, на сокращение эмоциональной дистанции, на тренировку понимания невербального поведения, а также на тренировку способности выражения своих чувств с помощью мимики и жестов. Начинается разминка с *приветствия*.

2. Основная часть

Этот этап занятия полностью нацелен на переосмысление жизненных позиций и мировоззренческих установок родителей. Для реализации основной цели психологической коррекции — изменения жизненного стереотипа матери (отца) больного ребенка — используется специальная форма проведения занятий, позволившая **обсуждать определенные жизненные ситуации**, особо значимые для группы. Применяемые психокоррекционные приемы, используются для подведения участников к инсайту и катарсису. Обсуждению подвергаются также внутренние ощущения, чувства и собственные умозаключения родителей по поводу той или иной ситуации.

Психокоррекционный эффект при проведении дискуссии достигается с помощью специально написанных рассказов. Эти рассказы, лишенные бытовых фраз и жаргонных выражений, являются литературной обработкой «житейских» историй матерей больных детей. В них представлен обобщенный жизненный опыт участниц группы, а также предлагаемые психологом новые (для родителей) философские и мировоззренческие уста-

новки, способствующие реконструкции жизненного стереотипа каждого из участников.

В рассказе описывается *типичная ситуация*, в которой родителям детей-инвалидов приходится или прися или приходилось часто бывать. Эта ситуация обычно включает *типичные личностные и поведенческие реакции* как родителей, так и лиц их окружающих. Одновременно рассказ используется как ведущий механизм коррекционного воздействия, при котором обсуждение или проигрывание конфликтной ситуации осуществляется не от первого, а от третьего лица

По характеру построения, а также воспроизведения жизненных ситуаций выделяется два типа рассказов:

- *рассказ-образец* (он отмечается звездочкой*), в котором повествуется о продуктивных формах взаимоотношений внутри семьи и между отдельными ее членами (например, рассказы «Воскресенье — день общения», «Стоит ли тратить всю свою жизнь на больного ребенка?» и др.);

- *«проблемный» рассказ*, в котором нет готовых советов и члены группы должны подсказать главным персонажам выход из сложной ситуации на основе личного опыта (например, «Непреодолимая преграда»).

Вспомогательные формы психокоррекции, использующиеся в большинстве случаев в основной части тренинга, решают те же психокоррекционные задачи, что и дискуссия, но с применением уже иных психокоррекционных техник. Некоторые из них, а именно, тематические опросники являются подготовительным этапом к проведению дискуссий по предъявленным рассказам.

Тематические опросники. Эта форма работы позволяет в большей степени вербализовать и структурировать позиции участниц, способствует их собственному осознанию своих проблем, ведет к переоценке жизненных установок, а также подготавливает к запланированным дискуссиям.

Проективный рисунок. Изображение собственных ощущений и переживаний с помощью краски и карандаша помогает родителям избежать порою трудновербализуемых личных проблем и их описания. Для воспроизведения своих ощущений и восприятий на листе бумаги участники группы могут пользоваться как конкретными, так и отвлеченными образами. После завершения процесса рисования изображенные чувства и отношение к ним затем обсуждаются в группе. Сначала психолог предлагает всей группе, исключая автора, понять смысл выраженных в рисунке чувств и просит рассказать об этом. Затем своими мыслями и ощущениями о нарисованном делится и автор рисунка.

Такая 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. Применение арттерапии материализует переживания родителей, способствует их пониманию, переосмыслению и высвобождению от них.

Разыгрывание ролевых ситуаций. Эта форма работы предъявляется членам группы на более продвинутых этапах, в связи со сложностью, как показала практика, ее реализации (отсутствием умения у участников вербализовывать свои и чужие чувства, представлять их на открытое обсуждение, играть определенные роли, вновь переживать стрессовые ощущения). Разыгранные ролевые ситуации затем также подвергаются обсуждению и анализу участницами группы.

3. Аутотренинг

На этом этапе применяется техника релаксации по Э. Джейкобсону и И. Шульцу, направленная на выработку способности к расслаблению мышц в состоянии покоя, снятию в них локального напряжения. В целом, занятия аутотренингом формируют у членов группы способность к переключаемости с травмирующих переживаний к гармоничным состояниям.

4. Музыкальная релаксация

Эта часть занятия представлена четырьмя формами.

Музыкотерапия и библиотерапия. Под отрывки из классических произведений отечественных и зарубежных авторов психологом читается текст с целью создания в сознании членов группы представлений, связанных с созерцанием природы (1 уровень эмоциональной регуляции) или направленных на восстановление приятных воспоминаний прошлого. Обязательное наполнение текста оптимистичным содержанием позволяет сформировать у членов группы позитивную установку и образы, вызывающие положительные, оптимистичные ощущения и настроения.

Известно коррекционное воздействие библиотерапии, которое проявляется в восполнении недостатка собственных образов и представлений у членов группы, способствует замене травмирующих психику мыслей и чувств и одновременно направляет их по новому руслу, к новым целям. Кроме текста музыкальной разминки или поэтических произведений родителям также предлагаются для чтения на занятии или дома специально подобранные отрывки из классических литературных произведений философского содержания, имеющие афористическую направленность. Именно такая форма осуществления библиотерапии помогает родителям вносить порядок в собственные ощущения, помогает переосмыслить собственное бытие, находить радость в мелочах повседневной жизни.

На этапе музыкальной релаксации члены группы сидят или лежат в свободной позе с закрытыми глазами. После окончания звучания музыки осуществляется опрос членов группы для выяснения тех образов, которые возникли в их сознании при проведении этого этапа занятия. Не всегда предлагаемый психологом для воображения образ будет совпадать с возникающими представлениями у членов группы. Это также становится предметом дискуссионного обсуждения.

Хореотерапия. Известно, что музыкально-ритмическая активация способствует оживлению психомоторики, улучшению поведенческих характеристик, снятию скованности движений у пассивных и инертных матерей, а также развивает их ритмическое и слуховое восприятие. У лиц возбудимых хореотерапия высвобождает скопившуюся агрессивность и раздражение и трансформирует их в двигательные упражнения. Таким образом, танец, свободное движение под музыку позволяют освежить ощущения и позитивный настрой родителей, сделать их более яркими и более стойкими. Этот вид психокоррекции может более позитивно использоваться в конце занятий, для закрепления максимальной самоактуализации в движении, ощущения полной свободы и собственного совершенства. Для этих целей лучше избирать небольшие отрывки из современных танцевальных мелодий, имеющих четкий ритм.

5. Подведение итогов занятия

Осуществляется психологом с помощью участниц группы. Получение домашнего задания:

- продумать свою позицию или поведение по какому-либо вопросу;
- проанализировать свою жизненную ситуацию, подобную предложенной в рассказе, и записать ее;
- вести дневник своих ощущений. Записи в дневнике просматриваются психологом и в необходимых случаях выносятся на обсуждение.

Календарно-тематический план

№	Тема	Содержание	Срок
1.	Знакомство. Установление правил группы.	1. Разминка 2. Знакомство 3. Установление правил 4. Тематический опросник «Мой жизненный путь. Мои успехи, мои неудачи» 5. Аутотренинг 6. Музыкальная релаксация (хореотерапия) 7. Рефлексия, домашнее задание	сентябрь
2.	Мои ресурсы	1. Приветствие «Сегодня я похож на...» 2. Разминка – зарядка позитивного мышления 3. Тематический опросник «Моя точка опоры в жизни. Что мне помогает и что мешает». 4. Арттерапия «Дом ресурсов и тропинка преград» 5. Аутотренинг (по той же схеме) 6. Библиотерапия «Летнее утро» 7. Рефлексия, домашнее задание	октябрь
3.	Мои ресурсы	1. Приветствие «Сегодня я похож на...» 2. Разминка: на сокращение дистанции: «Спина к спине»; развитие самооценки - «Диалог между сторонами моего Я»; «Именно сегодня». 3. Арттерапия. Рисование на темы: мой герб, моя проблема 4. Аутотренинг (по той же схеме) 5. Вокалотерапия 6. Рефлексия, домашнее задание	октябрь
4.	Переосмысление жизненных позиций и мировоззренческих установок	1. Приветствие «Сегодня я похож на...» 2. Разминка: на развитие внимания - музыкальная зарядка; развитие самооценки - «Диалог между сторонами моего Я»; «Именно сегодня»	ноябрь

		<p>3. Обсуждение рассказа «Велосипед»</p> <p>4. Аутотренинг (по той же схеме)</p> <p>5. Хореотерапия</p> <p>6. Рефлексия, домашнее задание</p>	
5.	Переосмысление жизненных позиций и мировоззренческих установок	<p>1. Приветствие «Сегодня я похож на...»</p> <p>2. Разминка: снятие напряжения в группе – «Пантомима»; развитие самооценки - «Диалог между сторонами моего Я: ласковая мама и строгая мама»; «Именно сегодня»</p> <p>3. Обсуждение рассказа «Мой сын меня не любит»</p> <p>4. Аутотренинг (по той же схеме)</p> <p>5. Библиотерапия «Ручеек – полноводная река»</p> <p>6. Рефлексия, домашнее задание</p>	ноябрь
6.	Понимание и осмысление своих переживаний относительно своего ребенка	<p>1. Приветствие «Сегодня я похож на...»</p> <p>2. Разминка: снятие напряжения в группе – «Пантомима»; развитие самооценки - «Я могу»; «Именно сегодня»</p> <p>3. Арттерапия. Рисование на тему «Мой ребенок. Каким я представлял(а) его до рождения и какой он сейчас».</p> <p>4. Аутотренинг (по той же схеме)</p> <p>5. Библиотерапия в сочетании с движениями «Прекрасный цветок»</p> <p>6. Рефлексия, домашнее задание</p>	декабрь
7.	Понимание особенностей взаимоотношений со своими детьми	<p>1. Приветствие «Сегодня я похож на...»</p> <p>2. Разминка: снятие напряжения в группе – «Пантомима»; обсуждение записей в дневнике; «Именно сегодня»</p> <p>3. Тематические опросники: «Оценка качеств человека» и «Что я люблю и что мне не нравится в моем ребенке».</p> <p>4. Аутотренинг (по той же схеме)</p> <p>5. Библиотерапия «Мать и дитя»</p> <p>6. Рефлексия, домашнее задание</p>	январь

8.	Понимание и осмысление своих переживаний относительно своего ребенка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Сегодня я похож на...» 2. Разминка: обсуждение записей в дневнике; развитие самооценки - «Я знаю»; «Именно сегодня» 3. Обсуждение рассказа «Ваш ребенок — совсем другое дело. Он не то, что мой». 4. Аутотренинг (по той же схеме) 5. Вокалотерапия 6. Рефлексия, домашнее задание 	февраль
9.	Осознание своего эмоционального отношения к своему ребенку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Сегодня я похож на...» 2. Разминка: развитие самооценки - «Диалог между сторонами моего Я: сердитая мама и добрая мама»; снятие психологических зажимов и повышение самооценки «Кораблекрушение»; «Именно сегодня» 3. Обсуждение рассказа «Мама, не бей меня, я тебя люблю» 4. Аутотренинг (по той же схеме) 5. Хореотерапия 6. Рефлексия, домашнее задание 	февраль
10.	Формирование способности безусловного принятия своего ребенка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Сегодня я похож на...» 2. Разминка: обсуждение записей в дневнике, развитие самооценки - «Я умею»; «Именно сегодня» 3. Обсуждение рассказа «Стоит ли тратить всю свою жизнь на больного ребенка?» 4. Аутотренинг (по той же схеме) 5. Библиотерапия «Зимняя дорога» 6. Рефлексия, домашнее задание 	март
11.	Осознание положительных черт и качеств своего ребенка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Сегодня я похож на...» 2. Разминка: снятие напряжения в группе – «Пантомима»; развитие самооценки - «Диалог между сторонами моего Я: властная мама и слабохарактерная мама»; «Именно сегодня» 3. Тематический опросник «Каково 	апрель

		<p>мое отношение к моему ребенку?»</p> <p>4. Упражнение «Заверши предложения»: «Лучше всего у моего ребенка получается...», «Я горжусь тем, что мой ребенок...», «Самая трудная ситуация, с которой мой ребенок успешно справился – это...»</p> <p>5. Аутотренинг (по той же схеме)</p> <p>6. Хореотерапия</p> <p>6. Рефлексия, домашнее задание</p>	
12.	Закрепление безусловного принятия своего ребенка	<p>1. Приветствие «Сегодня я похож на...»</p> <p>2. Разминка: итоговое обсуждение записей в дневнике; «Именно сегодня»</p> <p>3. Обсуждение рассказа-размышления «Соломинка».</p> <p>4. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»</p> <p>5. Упражнение «Чемодан»</p> <p>6. Аутотренинг (по той же схеме)</p> <p>7. Библиотерапия «Бушующее море»</p> <p>8. Итоговая рефлексия, домашнее задание.</p>	май

Список использованных источников

1. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: рук. для дет. психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми . - СПб.: Речь, 2006.
2. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями в развитии / Пособие для педагогов-психологов. М.: «Валдос», 2008.
3. Ткачева В.В. Психокоррекционная работа с матерями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии. Практикум по формированию адекватных отношений. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000.
4. Ткачева. В. В. Инновационная модель организации психокоррекционной работы с семьями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии / Коррекционная педагогика, № 5-6 (11-12), 2006
5. Ткачева В. В. Работа психолога с матерями, воспитывающими детей с тяжелыми двигательными нарушениями. / Дефектология, № 1, 2005, с. 25.
6. Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы. – М.: «Сфера», 2007

