

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Государственное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи

**Методические рекомендации
по проведению
детско-родительских занятий**

Ростов-на-Дону

2017

Автор-составитель: Гапченко Е.А.

Семья может являться источником как невероятного счастья, так и страданий. Ярким пример тому - судьбы детей, лишившихся возможности воспитываться в условиях семьи. Физическое и эмоциональное насилие, пренебрежение нуждами – это самые распространенные виды жестокого обращения, которые имеются в опыте детей, лишенных родительской заботы. Тем не менее, более эффективной альтернативы, чем воспитание ребенка в семье, для благоприятного развития и включения ребенка в современное общество, не существует. Замещающая семья дает возможность ребенку-сироте залечить свои душевные раны, возместить дефицит опыта безопасных, эмоционально теплых отношений, но главное — получить ресурс, необходимый для успешной жизни в дальнейшем.

Воспитание ребенка-сироты ставит перед родителями-воспитателями дополнительные задачи по возмещению дефицита конструктивных семейных взаимоотношений, и многим детям необходима не просто семья, а родители, обладающие определенными профессиональными знаниями и навыками в вопросах воспитания душевно травмированного ребенка, специально организованное пространство общения родителей и детей.

В последние годы зафиксирован значительный рост количества людей, желающих стать замещающими родителями. При этом фиксируются факты отказов от усыновленных и опекаемых детей, что свидетельствует не только о недостаточном уровне готовности замещающих родителей, но и об острой необходимости включения как можно большего количества семей, принявших на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей, в психолого-педагогическое сопровождение. Ведь замещающая семья сталкивается с рядом трудностей, с которыми, оставшись «один на один», справится не каждый: обострение общесемейных проблем, проблемы супружеских отношений, трудное поведение приемного ребенка и эффективность воспитательного воздействия на него. Если в семье воспитываются и кровные дети, то от напряженной обстановки страдают и они, особенно в первые полгода приема. Все эти трудности необходимо преодолевать на фоне необходимости установления отношений привязанности между родителями и приемным ребенком. К этому можно добавить ряд особенностей, которые усугубляют картину - отличие общего физического, психического развития приемных детей от развития сверстников, растущих в семьях с рождения. У них отмечаются замедленный темп психического развития, сниженный уровень интеллектуального развития, обедненность эмоциональной сферы и воображения, запаздывание формирования навыков саморегуляции. Отмечается неадекватная самооценка, неуверенность в себе, нарушение социального взаимодействия, отсутствие тенденции к сотрудничеству, недостаточное развитие самостоятельности и ответственности, низкая

мотивация к достижению успеха, чувствительность к жизненным трудностям и неготовность их разрешать в социально одобряемой форме. Их поведение характеризуется раздражительностью, вспышками гнева и агрессии, преувеличенным реагированием на события и взаимоотношения, обидчивостью, повышенной конфликтностью, неумением общаться со сверстниками и взрослыми.

Комплекс описанных особенностей во многом определяют характер детско-родительских отношений в приемных семьях, нередко вызывая у замещающих родителей целый ряд негативных переживаний, затрудняющих установление эмоционально теплых отношений - безнадежность, растерянность, переутомление, комплекс вины вследствие неудовлетворенности результатами своей воспитательной деятельности, чувство бессилия, стресс из-за необходимости соответствия определенным социальным ожиданиям.

Не вызывает сомнений, что все перечисленные выше особенности приема ребенка на воспитание в замещающую семью определяют необходимость оказания поддержки. Таким образом, после размещения ребенка, исходя из актуальных потребностей и ресурсов семьи, жизненной истории приемного ребенка, замещающая семья нуждается в психолого-педагогической поддержке и сопровождении, ориентированных на смягчение протекания адаптационных процессов, расширение ее ресурсности и профилактику возвратов приемных детей в учреждения господдержки.

Приемная семья на протяжении всего процесса становления и жизнедеятельности нуждается в помощи со стороны специалистов служб сопровождения разной степени интенсивности. Закономерности развития приемной семьи, качество и характер отношений ее членов определяют содержание и формы помощи специалистов.

На этапе осуществления замещающей заботы В.Н. Ослон предлагает выделять различные уровни сопровождения — базовый уровень (уровень общей поддержки), кризисный, экстренный.

Уровень общей поддержки предполагает информирование и просвещение, или же общую психологическую поддержку замещающей семьи. На этом уровне возможно проведение публичных лекций, индивидуальных консультаций, организация групп психологической поддержки. Предлагаемая форма помощи замещающей семье - детско-родительские занятия - ориентирована на решение задач сопровождения на уровне общей поддержки.

Психолого-педагогическое сопровождение в данной форме предоставляет возможность для замещающих родителей получить навыки, которые помогут им разрешать сложные ситуациях взаимодействия с приемными детьми, организовывать пространство, способствующее снижению депривационной симптоматики. Благодаря специальным

образом организованной работе в паре (семейной группе), ребенок (дети) и родитель получают навыки и опыт позитивного взаимодействия между собой, что усиливает способность и готовность к эмпатическому реагированию родителя на разные, в том числе и сложные проявления ребенка, развивает навыки самопознания и интереса ребенка к себе и другим, дает возможность выражения чувств в социально приемлемой форме и получения безопасной обратной связи – все это чрезвычайно важно для успешной интеграции приемного ребенка в семейную систему и общества в целом.

Преимуществом данной программы является включение в работу детско-родительских занятий всех членов замещающей семьи – родителей и детей. Практика сопровождения показывает, что возможность получения помощи на уровне общей поддержки способствует снижению интенсивности кризисных явлений в замещающей семье на последующих этапах развития, создает основу для дальнейшего сотрудничества со специалистами, инициирует обращение за помощью.

Научные, методологические и методические основания программы детско-родительских занятий.

Разработанная программа детско-родительских занятий опирается на концепцию развития событийной общности как условия личностного развития членов семьи (В.И. Слободчиков), теории семейных систем (М. Боуэн, С. Минухин), привязанности (Р. Шпиц, Дж. Боулби, М. Эйнсворт, П. Криттенден) и депривации развития (И. Лангмейер, З.Матейчек, В. С. Мухина, А. Н. Прихожан, Н. Н. Толстых). Выделенные авторами формы психической депривации позволяют определить основные психологические причины тех трудностей, которые испытывает ребенок, оставшийся без попечения родителей. Результаты отечественных исследований (В. С. Мухина, А. Н. Прихожан, Н. Н. Толстых) доказывают, что институциональные условия неадекватны потребностям ребенка, тормозят его психическое развитие, способствуют расстройствам привязанности. В исследованиях В.Н. Ослон М.В. Ивановой, Е.В. Ушаковой, О.К. Миневич, О.Г. Япаровой, Т.Е. Котовой рассматриваются возможности компенсации депривационных нарушений детей, оставшихся без попечения родителей, и делается вывод о том, что наиболее адекватным форматом для реабилитации и социализации ребенка-сироты является замещающая семья.

При разработке занятий принимались во внимание работы, где рассматриваются теоретические и практические аспекты групповой и индивидуальной работы с семьей (Э. Г. Эйдемиллер, А. Я. Варга, К. Рудестам, В. Сатир). В занятиях соединены элементы тренинга личностного роста, обучающего тренинга и различные психологические упражнения, используемые в тренинговых программах (С. В. Кривцова, К. Фопель, Г. А. Цукерман, И. М. Марковская, Н.А. Сакович), а также авторские разработки.

Содержание программы строится на идеях гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б. Ананьева с учетом возрастных особенностей (Л. С. Выгодский, Д. Б. Эльконин) и базовых потребностей (В. Сухомлинский, Ш. А. Амонашвили) ребенка.

При обращении к эмоциональной сфере, переживаниям и состояниям участников использовались положения гештальтпсихологии.

Описание участников. Детско-родительские занятия предназначены для детей (кровных и приемных) и родителей из замещающих семей (опека, попечительство, приемная семья). Возраст детей-участников практически не ограничен. Однако опыт показывает, что подростки старше 14 лет сложнее включаются в эту работу. Целесообразно предоставить им выбор: активно участвовать или какое-то время побыть наблюдателем. Чаще всего после этого они включаются в работу.

Нижнюю границу возраста установить однозначно сложно. В занятиях принимали участие и дети с 2-х лет, но желательно от 5 лет. Общая численность группы может достигать 16-18 человек или 3-5 семей в зависимости от количества членов семей-участников.

Цель — повышение ресурсности приемной семьи.

Задачи:

- ◆ создать условия для гармонизации эмоционального климата в семье;
- ◆ повысить сплоченность членов приемной семьи;
- ◆ способствовать развитию отношений сотрудничества родителей с ребенком;
- ◆ предоставить возможность родителям для более глубокого понимания особенностей личности приемного ребенка;
- ◆ расширить представления о способах взаимодействия родителей с приемными детьми.

Условия, в которых оказывается замещающая семья на занятиях, способствуют накоплению опыта позитивного взаимодействия - совместная игровая, продуктивная, деятельность эмоционально сближает детей и родителей, открывает незамеченные ими ранее стороны личности. Обращение к своему детскому опыту помогает родителям настроиться на эмпатийное общение с ребенком.

Структура и содержание занятий.

Структура занятия:

1. Вводная часть.

Приветствие, актуализация темы занятия, подготовка к основной работе (создание доброжелательной атмосферы).

2. Основная часть.

Работа по теме занятия.

3. Заключительная часть.

Анализ результатов занятия.

Тематическое планирование

| № занятия | Тема | Задачи |
|-----------|---------------|---|
| 1 | Знакомство | <ul style="list-style-type: none">• Установить контакт с участниками программы.• Познакомить участников с целями тренинга, формами работы, регламентом и правилами занятий.• Познакомить участников и семьи друг с другом.• Предоставить возможность для осознания участниками целостности, уникальности своей семьи, ролей, которые они играют в жизни семьи, их значимости. |
| 2 | Саморегуляция | <ul style="list-style-type: none">• Актуализировать представления о влиянии негативных эмоций на качество семейных отношений.• Обсудить понятие «саморегуляция», значение регулирования эмоционального состояния для межличностных отношений.• Осознать ситуации, вызывающие переживания эмоции злости и раздражения, и обсудить в семьях способы снижения интенсивности переживания этих эмоций.• Способствовать отреагированию негативных эмоциональных переживаний и гармонизации эмоционального состояния.• Получить опыт регуляции |

| | | |
|---|-----------|---|
| | | эмоционального состояния с использованием телесно-ориентированных и продуктивных практик. |
| 3 | Эмпатия | <ul style="list-style-type: none"> • Познакомить участников с понятием «эмпатия». • Обсудить, каково влияние способности почувствовать другого человека на семейные отношения и ее значение для личного благополучия человека. • Помочь осознать, что способность к пониманию другого человека, прогнозированию его переживаний и поведения можно развивать. • Предоставить возможность участникам получить практический опыт понимания состояний членов семьи. • Актуализировать личностные ресурсы участников. |
| 4 | Доверие | <ul style="list-style-type: none"> • Предоставить возможность телесно ощутить чувство доверия. • Помочь осознать влияние собственного доверительного отношения к миру на отношение к тебе окружающих. • Тренировать навык взаимодействия с «трудным» (недоверчивым) партнером. • Создать условия для испытания готовности к самораскрытию. |
| 5 | Поддержка | <ul style="list-style-type: none"> • Тренировать способность замечать по внешним признакам потребность в поддержке у близкого человека. • Предоставить возможность чувственного понимания необходимости тактичности и |

| | | |
|---|-------------------|---|
| | | <p>осторожности при оказании поддержки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тренировать способность оказать поддержку и отличать ее от советов и указаний. |
| 6 | Ресурсы. Прощание | <ul style="list-style-type: none"> • Акцентировать внимание на способах повышения настроения у близкого человека. • Предоставить возможность гармонизации эмоционального состояния. • Расширить представление о способах регулирования собственных эмоций. • Способствовать чувству сплоченности. • Актуализировать личностные ресурсы участников. |

Методы, используемые при реализации занятий. При проведении занятий используются тренинговые (интерактивные) методы работы.

Обязательным в проведении занятий является введение правил и обращение к ним в процессе работы. Особое значение в перечне правил имеет «безоценочность». Это правило создает основу для формирования безопасной атмосферы в группе, что становится важным компонентом опыта, как для родителей, так и детей. Ведь не секрет, что их общение перегружено «нормативностью», и в родительской позиции замещающих родителей происходит перекоп в пользу оценочности проявлений ребенка. В связи с этим отмечается взаимная неудовлетворенность отношениями, трудности у детей, которым субъективно сложно соответствовать родительским требованиям.

Еще одним важным приемом является работа в малых группах, т.е., семьях. Этот прием дает возможность каждому члену семьи в специально организованном пространстве общения открыться с ранее неизвестных сторон, выразить и обсудить те вопросы, которые в бытовой обстановке не приходилось обсуждать.

В течение занятий широко используются психогимнастические упражнения, направленные как на обеспечение положительной психологической атмосферы, так и на содержательный анализ проблемных вопросов по темам занятий.

Также используется ролевая игра. Ролевые игры направляют участников на поиск новых способов выхода из ситуации, помогают осознанию собственных чувств, увидеть ситуацию «глазами» другого, например, ребенка или родителя.

В программе широко используются различные арт-техники, способствующие

развитию личности через самовыражение и самопознание. Использование данных техник создает положительный эмоциональный настрой, позволяет обратиться к тем проблемам, которые затруднительно обсуждать вербально, дает возможность на символическом уровне экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме, стимулирует развитие внутреннего контроля, повышает адаптивные способности ребенка, опирается на потенциал личности и внутренние механизмы исцеления.

Схожими эффектами обладает совместная продуктивная деятельность, которая в результате конструирования или преобразования различных материалов позволяет получить реальный продукт. Качество контакта ребенка и взрослого в процессе этой деятельности и его значения для развития отношений сотрудничества трудно переоценить.

Особо хочется отметить опыт использования ассоциативных карт (Дж. Шлихтер). В представленной программе используется набор «Дерево как образ человека». Метафорическое выражение образа человека позволяет участникам осмыслить не только самовосприятие, но и восприятие себя другими, что позволяет открыть новые ресурсные источники.

Применение телесно-ориентированных техник, в том числе дыхательных упражнений, позволяет расширить представления участников о способах регуляции эмоциональных состояний, а в процессе занятий получить опыт их применения.

В течение всех занятий обязательным компонентом является прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств или рассказ о своем опыте по окончании упражнения, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей, интегрировать полученный опыт.

Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в занятиях. Не рекомендуется включать в группу детей и подростков с повышенной агрессивностью и негативизмом. Агрессивность и протестные реакции таких участников будут препятствовать созданию безопасной атмосферы, что не позволит достичь цели занятий.

Основные права и обязанности участников занятий.

Ведущий специалист обязан: проводить занятия согласно расписания занятий, с которым участники знакомятся в начале программы; соблюдать этические нормы психолога, обеспечить участников программы необходимым раздаточным материалом, изосредствами. Участники группы обязаны посещать занятия, не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы; соблюдать режим посещения занятий, информировать о причине отсутствия, имеют право выражать свое

мнение о занятии, имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы или от участия в программе, имеют право получать информацию о результатах реализации программы.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.

-Требования к специалистам, реализующим программу.

Ведущий программу должен иметь: высшее психологическое образование; навыки групповой работы или опыт личного участия в тренингах; навык работы хотя бы с одной из категорий детей:

воспитанники госучреждений / дети и подростки, имеющие эмоциональные, поведенческие расстройства / детьми-жертвами жестокого обращения.

Реализация занятий предполагает наличие у ведущего определенных качеств: открытости, гибкости, рефлексии, готовности делиться своими идеями или придумывать новое, умения не унывать, когда что-то не получается или идет не по плану. Задача ведущего – создать безопасную рабочую обстановку в группе. Для этого нужна атмосфера открытости, доброжелательности. В некоторых ситуациях от ведущего потребуются дополнительные усилия для создания пространства, в котором приемный ребенок сможет почувствовать себя в безопасности и открыться. Это усиление позиции ребенка, поддержка в ситуации самопрезентации в процессе работы группы, особенно при выражении эмоциональных состояний негативного содержания. Это связано с тем, что во многих семьях может действовать негласный запрет на выражение негативных эмоций, неприятие того, что ребенок может бояться, злиться, испытывать гнев в отношении окружающих.

-Требования к материально-технической оснащенности.

▲ Обязательным требованием при проведении программы является наличие помещения для тренинговых занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психогимнастических упражнений. Необходимо наличие доски (флип-чарта), набора маркеров, бумаги, блокнотов для участников и другого инструментария, необходимого для проведения конкретного занятия (например, мяча, воздушных шаров, наборов карандашей, красок, ручек и т.д.).

Сроки и этапы реализации занятий. Занятия реализуются в течение полутора месяцев (6 занятий с периодичностью один раз в неделю, длительность занятия 4 академических часа).

Этапы реализации программы:

- подготовительный (организационный) (подбор группы, заключение договоров с органами опеки);
- основной (проведение занятий);
- заключительный (подведение итогов, оценка эффективности).

Ожидаемые результаты реализации программы.

- Улучшение отношений между детьми (кровными и приемными) в семье;
- снижение количества эпизодов плохого настроения у членов приемной семьи;
- уменьшение ситуаций непонимания родителем причин проблемного поведения приемного ребенка;
- расширение репертуара эффективных форм детско-родительского взаимодействия.

Система организации внутреннего контроля за реализацией занятий.

Промежуточная.

Наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждой семьи.

Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям (умение выслушать, аргументировать свою точку зрения, поддержать и т.п.).

Рефлексия прошедшего занятия.

Что понравилось \ не понравилось на занятии?

Что было интересным, новым для вас?

Что узнал, чему научился во время тренинга?

Что хотелось бы изменить (делать по-другому) после занятия?

Итоговая.

Анкетирование замещающих родителей.

Анкетирование детей и подростков.

Отзывы участников тренинга (в устной форме).

Критерии оценки достижений планируемых результатов:

- ▲ гармонизация эмоционального климата в семье;
- ▲ повышение сплоченности и доверия между членами семьи;
- ▲ достижение более глубокого понимания потребностей и особенностей приемного ребенка;
- ▲ расширение представления о возможных способах взаимодействия с приемным ребенком.

Содержание детско-родительских занятий

•Занятие № 1 «Знакомство»

Задачи:

- Установить контакт с участниками программы.
- Познакомить участников с целями тренинга, формами работы, регламентом и правилами занятий.
- Познакомить участников и семьи друг с другом.
- Предоставить возможность для осознания участниками целостности, уникальности своей семьи, ролей, которые они играют в жизни семьи, их значимости.

Вступительное слово ведущих. Представление целей и задач тренинга.

Ведущий: «Здравствуйте. Вы находитесь здесь — это значит, что когда-то Вы приняли решение стать приемной семьей и, пройдя непростой путь, достигли своей цели. Семья, а тем более приемная семья — это душевный и физический труд каждого члена семьи. Это путь, на котором случаются и минуты радости, счастья, но и минуты огорчений. Но каждая семья, преодолевая трудности, стремится стать счастливее, воплотить в жизнь свою мечту, достичь желаемого. Для этого нужно время, а иногда и чья-нибудь помощь.....Один английский поэт (Дж. Уилмот) сказал: «До женитьбы у меня было шесть теорий воспитания детей. Теперь у меня шестеро детей и ни одной теории». Поэтому на наших занятиях будет мало теории и много практических заданий, и мы надеемся, что в результате наших встреч вы еще больше узнаете друг друга и сможете с уверенностью сказать «Мне хорошо в моей семье!»»

• Ожидания и опасения

Ведущий: «Каждый из вас, идя на встречу с нами, сформировал свое представление о том, что ждет его во время нашего тренинга. Я прошу желающих поделиться этими представлениями, что вы знаете о том, что здесь будет происходить, что хотелось бы, а, может, не хотелось, чтобы здесь происходило»

• **Диагностика** эмоционального состояния. Для этого участникам предлагается заполнить бланк самодиагностики настроения «До начала занятий» (Приложение 1)

• Введение правил

Ведущий: «Для того, чтобы пространство нашего общения стало понятным и определенным, я предлагаю ввести правила. Традиционно для работы в группе используются следующие правила...»

Ведущий предлагает правила, которые будут действовать в группе во время тренинга. Обсуждает их с участниками (поясняет), при необходимости корректирует.

Правила

- Говорить от своего имени

- Искренность в общении
- Уважение к говорящему (Один говорит – все слушают)
- Недопустимость оценок
- Активное участие всех членов семьи

После обсуждения все участники подписываются на листе с правилами. Ведущим в дальнейшем необходимо последовательно обращать внимание участников на правила работы группы, особенно в ситуациях, когда они нарушаются. Этот опыт будет полезен, кроме всего прочего, для семей, где недооценивают этот способ регулирования поведения детей и подростков.

- **Упражнение «Три имени»**

Ведущий: «Что принадлежит нам, но мы им пользуемся реже, чем другие? (вопрос участникам) Да. Это ИМЯ. Сейчас у вас появится возможность как бы «побыть вместе с именем своим».

В общем кругу ведущий просит каждого участника на листе написать три формы его имени, которые используются в семье (или когда-либо слышал): ласковая форма имени; форма имени, когда недоволен моим поведением; имя, которым меня могут называть во время занятий.

Родители могут обратиться к своему детскому опыту при выполнении этого задания.

После того, как формы имени определены, участники собираются в свои семьи и представляют друг другу три своих имени. После обсуждения все оформляют бэйджи.

1. Упражнение «Веселая Вера»

В кругу участники перебрасывают мяч, называя свое имя и прилагательное на первую букву имени (например, Вера – веселая, Ольга - остроумная). Мяч должен побывать у каждого участника.

- **Упражнение «Герб семьи» (коллаж)**

Ведущий: «Сейчас мы продолжим наше знакомство. Вам предоставляется возможность рассказать о своей семье, но несколько необычным образом. В средние века рыцари – крестоносцы использовали специальные эмблемы – гербы - для обозначения своего происхождения, положения в обществе, их успехов, привилегий, качеств характера. Они покрывали щиты яркими красками, украшали деталями, символами. Я предлагаю вам создать Герб Вашей семьи и отобразить на нем самое главное, важное, что Вы хотели бы рассказать о ней. На гербе обязательно должен быть девиз и год создания семьи. Остальное - на ваше усмотрение: возможно, вы захотите рассказать о достижениях, возможно об умениях, а может о впечатлениях. Оформление в произвольной форме»

Каждой семье выдается трафарет герба, журналы, ножницы, клей, изобразительные средства. После завершения оформления проходит презентация семей.

- **Упражнение «Фруктовый салат»**

Ведущий по очереди присваивает названия фруктов участникам «яблоко — груша — банан — виноград». В кругу остаются посадочные места по количеству участников, ведущий стоит в середине круга — он без места. Далее он просит поменяться местами либо «яблоки», либо «бананы» и т.п. На фразе «фруктовый салат» - меняются местами все «фрукты», т.е. участники. Задача ведущего — занять освободившееся место до того, как оно будет занято. Смена ведущего происходит, когда кто-либо из участников не успевает занять свободное место.

- **Упражнение «Семейное авто»**

Ведущий: «Семья — это нечто целое, завершенное по своей форме, но заключающее в себе части, элементы. Изобразите вашу семью в образе машины, где каждый член семьи (даже не присутствующий на занятии) является ее частью и вносит свой вклад в то, чтобы она могла двигаться. Что это за машина, какой член семьи - какая часть этой машины и какую функцию выполняет (кто руль, педали, тормоз)? Для каждого члена семьи подберите свой цвет и им обозначьте его на рисунке».

После выполнения задания происходит презентация рисунков. Презентацию проводит член семьи, которого выберет семья, но это не могут быть родители.

В процессе презентации ведущий обращает внимание на то, что каждая деталь, часть, элемент авто (т.е. член семьи) предельно важен для движения автомобиля-семьи, подчеркивает уникальность каждого участника.

- **Упражнение «Дождь в лесу»**

Ведущий читает текст и выполняет определенные движения, которые участники повторяют по цепочке и воспроизводят его до тех пор, пока не начнет делать новое движение сосед справа.

Ведущий: «Представьте, что мы гуляем по летнему лесу... Ветерок слегка шелестит листьями деревьев (трет ладони друг о друга)... Постепенно ветер усиливается, налетают тучи и на землю начинают падать первые капли дождя (щелкает пальцами правой руки)... Дождь становится сильнее и сильнее (щелкает пальцами обеих рук)... И вот на землю стали падать градины (хлопает в ладоши)...Град пошел (хлопает)...Но постепенно он идет на убыль (щелкает пальцами обеих рук)...Град снова сменяется дождем...Вот и он начинает стихать (щелкает пальцами правой руки)...Снова выглянуло солнце и ветер зашелестел листьями (трет ладони друг о друга)».

- **Завершение. Обратная связь**

Что понравилось, запомнилось? Кто из членов вашей семьи сегодня вас удивил или открылся с новой стороны?

Младшие члены семей не всегда дают развернутые ответы, достаточно того, что дети обозначат что им понравилось. Если в течение занятия были моменты, которые огорчили участников, можно спросить и об этом «Было ли что-то, что тебе/вам не понравилось?».

- **Диагностика** эмоционального состояния. Участники заполняют бланк самодиагностики настроения «После начала занятий».

Занятие № 2 «Саморегуляция»

Задачи:

- Актуализировать представления о влиянии негативных эмоций на качество семейных отношений.
- Обсудить понятие «саморегуляция», значение регулирования эмоционального состояния для межличностных отношений.
- Осознать ситуации, вызывающие переживания эмоции злости и раздражения, и обсудить в семьях способы снижения интенсивности переживания этих эмоций.
- Способствовать отреагированию негативных эмоциональных переживаний и гармонизации эмоционального состояния.
- Получить опыт регуляции эмоционального состояния с использованием телесно-ориентированных и продуктивных практик.

Комментарий ведущему: данное занятие одной из самых насыщенных по количеству и разнообразию заданий, поэтому ведущий может провести те из них, которые актуальны для конкретной группы, исходя из состава участников. Обязательными для выполнения являются «Раскрась человечка», «Я злюсь, когда...» и «Стоп — плохое настроение».

- **Приветствие** — в ходе приветствия можно поинтересоваться, какие события случились за неделю, которыми участники хотели бы поделиться.

- **Диагностика** эмоционального состояния.

- **Упражнение-приветствие «Карусель»**

Инструкция: участники делятся на два круга — внешний и внутренний, разбиваются на пары. Глядя друг на друга, показывают по желанию определенное количество пальцев, от которого зависит тип приветствия. Если оба показали один палец, то просто кивают в знак

приветствия, если два — пожимают руки, если три — обнимаются. Затем участники внешнего круга делают шаг вправо, образуя новые пары, и процедура повторяется. В случае несовпадения количества показанных пальцев в паре ориентируются на меньшее количество (например, один показал два пальца, второй — три, в результате они пожимают руки).

- **«Камушек в ботинке»**

Ведущий: «Многим знакома ситуация, когда в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала он не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Но через некоторое время ноге становится больно, и этот маленький камушек становится уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда, но на ноге уже может быть ранка. Маленькая проблема становится большой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Но со временем могут начаться проблемы в отношениях с близкими людьми. Трудно обратиться к человеку за помощью или довериться, если он, как правило, раздражен или недоволен чем-то. Поэтому полезно и детям и взрослым говорить о своих сложностях сразу, не копить чувства».

- **Упражнение «Мне нравится... Мне не нравится...»**

Участники в кругу заканчивают предложения «Мне нравится, когда... Мне не нравится, когда...». Дети обращаются к родителям, а родители – к каждому ребенку.

При выполнении этого задания важно поддержать обе позиции «нравится» и «не нравится», так как иногда у участников впервые появляется возможность в такой форме заявить о своих переживаниях.

Ведущий после выполнения задания группой акцентирует внимание на том, что возможность выражать свою позицию позволяет сделать отношения более открытыми и снижает вероятность недопонимания и конфликтов в семейном общении. Ведущий предлагает потренироваться дома в течение недели в выражении своих чувств, соблюдая условие безоценочности.

- **Упражнение «Раскрась человечка»**

Ведущий: «Частенько бывает так, что не сразу можешь понять, что с тобой происходит, что такое с моим настроением? Бывает трудно разобраться в собственных чувствах. Помочь в этом может наше собственное тело, потому что мы их ощущаем в своем теле. Вспомните, как вы испытывали какое-нибудь сильное чувство. Подберите подходящий цвет и нарисуйте, где именно в теле вы его ощущали» .

Участникам выдаются бланки с заданием и трафаретом фигуры человека (Приложение 2).

Ведущий стимулирует участников к отображению как можно более широкого спектра чувств. Взрослые быстрее ориентируются при выполнении задания, у детей могут возникать затруднения. Тогда ведущий может индивидуально задавать вопросы: «Бывает ли так, что ты злишься?» и т.п.

Анализ: все ли чувства отражены? Сколько пространства занимает каждое чувство? Где оно «живет»?

Задание помогает родителям увидеть внутреннюю палитру эмоций, переживаний их детей, о которых они могут догадываться, а иногда даже не подозревать.

Каждое продуктивное упражнение ведущий сопровождает вопросом, хотят ли дети-участники забрать свои результаты.

- **Упражнение «Минутка шалости»**

Инструкция: «В течение 2-х минут вам можно будет делать все то, что вы захотите. Ограничения касаются только физической безопасности и бережного отношения к имуществу. По сигналу вы можете начинать».

Обсуждение: что делали? Что происходило? Как при этом вы себя чувствовали? Родителей необходимо подвести к выводу о том, что способность отказаться от контролирующей функции и умение расслабиться, когда есть такая возможность – это непереносимое условие хорошего самочувствия и успешного взаимодействия с другими людьми.

Ведущий: «Еще одной особенностью наших чувств является то, что они возникают независимо от того, хотим мы этого или нет, но у нас есть возможность выбирать, как выражать эти чувства. В первую очередь я имею ввиду очень сильные по накалу эмоции — гнев, злость»

- **Упражнение «Я злюсь, когда...?»**

Каждый участник индивидуально думает над ситуацией, в которой испытывает чувства злости или раздражения и в общем кругу заканчивает на выбор предложенные неоконченные фразы.

«Я злюсь, когда...»

«Я с трудом сдерживаю злость, если...»

«Жутко раздражает...»

«Мне трудно скрыть раздражение, когда...»

Ведущий обращает внимание на то, что иногда поведение разозленного человека может испортить отношения с окружающими или обидеть близкого человека. После этого в семьях составляется список приемлемых способов выражения негативных эмоций. Списки

представляются в общем кругу.

- **Упражнения — разминки с шарами**

Ведущий: «А сейчас представьте, что, надувая этот шар, вы помещаете туда свою злость и раздражение».

После этого можно выполнить несколько заданий с шарами: битва на шарах; в парах - 1 шар помещается между лбами и необходимо пройти по комнате несколько метров, не уронив его; шар помещается между спинами партнеров и также необходимо пройти по комнате, не уронив его; все участники становятся в колонну и помещают свой воздушный шар между собой и впереди стоящим участником (получается «гусеница»), и в таком положении двигается вся колонна. После этого каждый может лопнуть свой шар.

- **Упражнение «Стоп – плохое настроение»**

Ведущий: «В качестве еще одного способа предотвращения конфликта из-за плохого самочувствия может стать какой-то особый сигнал, который человек может посылать окружающим, давая знать о своем настроении. Пусть им станет знак, который будет называться «Стоп — плохое настроение». Я предлагаю каждому участнику создать свой знак с этим названием, которым он будет пользоваться в своей семье. После того, как работа будет выполнена, познакомьте друг друга в своих семьях с условными знаками и обсудите их».

После обсуждения можно провести мини-выставку работ, чтобы участники поделились своими идеями.

- **Упражнение «Массаж по кругу»**

Участники становятся в круг в затылок друг к другу, что иметь возможность дотянуться до спины впереди стоящего участника. Ведущий находится также в кругу, и демонстрирует те движения, которые необходимо сделать остальным.

Ведущий: «Рельсы – рельсы, шпалы – шпалы. Ехал поезд запоздалый. Из последнего окошка высыпалась горстка горошка. Пришли куры – поклевали, пришли гуси – пощипали, пришел слон – потоптал, пришел дворник – и убрал».

Известные слова этого стихотворения можно предложить продолжить (по желанию участников). После выполнения массажа участники поворачиваются на сто восемьдесят градусов и повторяют его, но уже с другим партнером.

Анализ: было ли приятно? Какие ощущения возникли во время массажа? Какие чувства испытали в конце массажа?

Ведущий подводит к мысли о связи телесных ощущений и эмоционального состояния и возможности его регулирования через тело.

- **«Мыльные пузыри»**

Ведущий: «Сядьте удобно, слегка откинувшись на спинку стула. Мышцы спины, ног и рук должны быть расслаблены. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается. Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы рука, лежащая на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое.

Выдох производится через рот, медленно, плавно, спокойно, через губы, сложенные трубочкой. Брюшная стенка на выдохе медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. С каждым выдохом необходимо расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное».

После этого участникам предлагается потренироваться в выдувании одного большого мыльного пузыря. Успешное выполнение этого задания будет означать правильный релаксационный выдох.

После выполнения упражнения необходимо, чтобы участники описали свои телесные ощущения и эмоциональное состояние.

- **Диагностика** эмоционального состояния.
- **Завершение занятия.** Что больше всего запомнилось? Что понравилось или удивило? Что из этого занятия вы можете использовать в своей жизни?

Занятие №3 «Эмпатия»

Задачи:

- Познакомить участников с понятием «эмпатия».
 - Обсудить каково влияние способности почувствовать другого человека на семейные отношения и ее значение для личного благополучия человека.
 - Помочь осознать, что способность к пониманию другого человека, прогнозированию его переживаний и поведения можно развивать.
 - Предоставить возможность участникам получить практический опыт понимания состояний членов семьи.
 - Актуализировать личностные ресурсы участников.
- **Приветствие**
 - **Упражнение «Импульс»**

Все участники становятся в общий круг и берутся за руки. Ведущий незаметно пожимает руку соседу слева или справа (дает импульс). Это пожатие должно передаться от участника к участнику

- **Диагностика эмоционального состояния**

Ведущий: «Способность довериться другому, открыться открывает возможность к важной составляющей отношений родителей и детей – эмпатии, т.е. взаимопониманию, сопереживанию, пониманию чувств и состояний другого человека».

- **Упражнение «Карусель»**

Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Те, кто находятся во внешнем круге, обращаются к партнерам во внутреннем круге со словами «Мы с тобой похожи...». Участники внутреннего круга отвечают «Да, мы с тобой похожи..., но отличаемся...». После этого участники внешнего круга делают шаг вправо, и происходит смена партнеров.

- **Упражнение - разминка «Рисунок на спине»**

В зависимости от количества участников образуются одна или две колонны. Ведущий «рисует» на спине последнего в колонне участника рисунок. Тому необходимо воспроизвести этот рисунок на спине впереди стоящего, и т.д. Участник, который возглавляет колонну, должен нарисовать на листе рисунок, полученный им в результате его «движения».

- **Упражнение «Стань другим»**

Упражнение выполняется в парах. Каждому необходимо предположить, как поведет себя партнер в определенных ситуациях. В парах могут участвовать как ребенок-ребенок, так и взрослый ребенок. Если к этому моменту ведущие уже успели выделить для себя какие пары из семей-участников, для которых это упражнение будет особо полезно, то можно им предложить первыми поучаствовать.

Выбор ситуаций зависит от конкретных участников и их семейной ситуации, и требует от ведущего предварительного анализа и подготовки к проведению данного упражнения.

Ведущий предлагает ситуацию для одного из участников, тот выражает свое мнение, затем второй участник пары подтверждает или опровергает высказанное предположение. Если совпадения не произошло, то можно попробовать еще раз. Опыт показывает, что необходимо чаще комбинировать пары «родитель-ребенок».

Ситуации детей и подростков:



Друзья предложили поехать погулять в соседний поселок.



Если предложат прогулять уроки.



Выдали тайну, которую доверил.

-  Если в классе кто-то обижает детей.
-  Если родители уехали и позвонили, что не могут вернуться к обещанному времени, так как их задерживают непредвиденные дела.
-  Отстал от поезда (автобуса).
-  Потерял сотовый телефон.
-  Никак не выберет, что надеть на дискотеку.
-  Что выберет: курицу, торт или апельсин?

Ситуации родителей:

-  Позвонили из школы и сказали, что подрался (подозревают, что взял чужое, прогулял уроки).
-  Вырезал цветы из скатерти (шторы).
-  Приведет домой друга (подругу), которая поругалась с родителями и ушла из дома.
-  Обещал прийти домой в 20.00, а пришел в 23.00
-  В кого хотела бы превратиться (животное, птицу, цветок и т.д.)?
-  Чем мама/папа занимается, когда дома никого нет.
-  Куда выберет поехать с семьей отдыхать (море, горы, Санкт-Петербург).

Обсуждение: какие переживания были во время упражнения, было ли сложно представить себя на месте другого, как оценивают результат.

• Упражнение – разминка «Стражники»

Группа делится на 2 подгруппы. В одной на одного человека больше. Та группа, в которой больше участников, становится за спинками стульев (стулья стоят кругом), они – «стражники». Участники второй группы занимают места, они – «узники». Один стул остается пустым. «Стражнику» необходимо незаметным сигналом дать понять кому-либо из «узников», что он зовет его на свободный стул. Все внимательно следят за водящим. Задача других «стражников» угадать, кому дается сигнал, и не упустить своего «узника».

• Упражнение «Дерево»

Дети выбирают из предложенных им фотографий деревьев те, которые, по их мнению, чем-то похожи на них самих. Не показывая родителям, отдают карточки ведущему. Ведущий предлагает каждому родителю в полученном наборе фотографий попробовать угадать своих детей, обосновывая свой выбор. Следующим этапом родители выбирают фото и уже дети угадывают родителей. Это задание вызывает особый эмоциональный отклик, и при угадывании приносит много позитивных переживаний как детям, так и родителям.

Обсуждение: было ли сложно выполнять задание, что удивило вас в процессе

выполнения задания, узнали ли что-то новое о себе и своих близких.

- **Упражнение «Художники-натуралисты»**

Каждая семья создает мандалу. Техника выполнения – рисование пальцами. Работа выполняется под музыку. После происходит анализ работы. Какие чувства испытывали во время выполнения задания, как они менялись в ходе работы, с каким чувством завершили мандалу, как назовут ее.

- **Упражнение «Пирамида любви»**

Участники стоят в общем кругу. Один участник вытягивает руку вперед и говорит фразу «Я люблю...», называя, что (или кого) он любит. Следующий участник кладет свою руку поверх руки предыдущего участника и называет то, что он любит. Все участники становятся частью «Пирамиды любви».

- **Диагностика эмоционального состояния**

- **Завершение занятия.** Что больше всего запомнилось? Что понравилось? Что из этого занятия вы можете использовать в своей жизни.

Занятие №4 «Доверие»

Задачи:

- Предоставить возможность телесно ощутить чувство доверия.
- Помочь осознать влияние собственного доверительного отношения к миру на отношение к тебе окружающих.
- Тренировать навык взаимодействия с «трудным» (недоверчивым) партнером.
- Создать условия для испытания готовности к самораскрытию.

- **Приветствие.** Поздороваться как можно с большим числом участников разными способами: словами, улыбкой, локтем, руками, плечами, коленями, бедром, лбом.

- **Диагностика эмоционального состояния.**

- **Упражнение «Путь доверия»**

Делятся на пары. Первый закрывает глаза и движется произвольно. Второй регулирует движение, чтобы предотвратить столкновение: «налево» (прикосновение к левому плечу), «направо» (прикосновение к правому плечу), «стоп» (прикосновение к голове). Затем смена ролей.

Вопросы: Что вы делали, чтобы вызвать и укрепить доверие партнера? Кем было быть легче — слепым или поводырем? Удалось ли довериться?

- **Притча**

«Во дворце у одного падишаха был необыкновенный зал: все стены его были зеркальные. А еще там было очень сильное эхо. Однажды в зал забежала собака, посмотрела вокруг и увидела огромное количество оцетинившихся собак. Она залаяла и услышала в ответ, как все собаки злобно ей ответили. Собака попыталась защититься — она оскалилась и зарычала. Окружившие ее собаки ответили ей тем же. Когда утром в зал вошли слуги, чтобы убрать зал, они нашли мертвую собаку. Она умерла от страха.»

Задание семьям: нарисовать, что бы могла сделать собака, чтобы остаться в живых.

- **Упражнение «Ежик»**

Инструкция: выбирают одного из участников на роль «ежика» и участника на роль того, кто будет взаимодействовать с «ежиком» («друг»).

Задание «ежику»: ты – ежик. Ты свернулся в клубочек и выставил свои иголки, потому что чувствуешь опасность. Прислушайся к тому, что и как будет говорить тебе человек. Поступай так, как подсказывает тебе внутреннее чувство.

Задание «другу»: твоя задача расположить к себе «ежика», вызвать его доверие и добиться согласия пойти с тобой. Ты можешь выбрать любые способы, кроме насилия.

Затем можно повторить игру несколько раз, по очереди меняя того, кто взаимодействует с «ежиком».

На роль «ежика» лучше выбрать подростка (он взаимодействует с разными «друзьями»); на роль «друга» - кого-то из родителей и подростков.

Вопросы «ежику». Как ты чувствовал себя, когда с тобой общался первый участник? Почему тебе не захотелось пойти с ним? Что в его словах и действиях помогало довериться ему?

Вопросы «другу». Как ты (вы) себя чувствовал(и) в контакте с «ежиком»? Легко ли было добиться его доверия? Что тебе (вам) помогало и что мешало? (доверительная интонация, ориентация на интересы «ежика», отсутствие давления)

- **Упражнение «Готов открыться?»**

Ведущий предлагает участникам по очереди вытащить из пачки листок с утверждением и ответить, «Да, это обо мне» или «Нет, это не имеет ко мне отношения». Остальные внимательно слушают и поднимают руку, если утверждение подходит и им.

Утверждения.

1. Я некрасивый (ая)
2. Если бы мне хотелось узнать, как появляются дети, я никого не решился бы об этом

спросить

3. Большинство людей в мире живет лучше, чем мы
4. Мама любит моего брата (или сестру) больше, чем меня
5. Если мне кто-то говорит, что хорошо ко мне относится, я смущаюсь
6. Иногда мне бывает страшно, что я могу потерять папу или маму
7. Когда я прихожу домой, меня раздражает, если ко мне цепляются с вопросами
8. Если один из родителей мне в чем-то отказывает, я пробую получить это от другого
9. Мне бы больше хотелось пообщаться с родителями, чем смотреть телевизор
10. Мне все равно, что обо мне думают другие
11. У меня часто бывает плохое настроение
12. Иногда мне бывает трудно смотреть взрослому при разговоре в лицо
13. Есть старшие дети, которых я боюсь
14. Иногда я чувствую ярость, но не могу ее никак выразить
15. Порой мне хочется себя чем-нибудь поранить
16. Если я очень разозлюсь, мне нужно много времени, чтобы успокоиться
17. Мне уже приходилось что-то украсть
18. Быть единственным ребенком в семье хорошо

В случае, если участник не готов ответить на конкретное утверждение, он имеет право заменить его на другое (один раз).

Вопрос. Трудно ли было отвечать искренне? Чувствовали ли опасность? В какой ситуации не хочется открываться?

Комментарий ведущему: при выполнении этого задания ведущему необходимо чутко реагировать на эмоциональные реакции участников, особенно в ситуации, когда ребенок говорит «Да, это обо мне» в ответ на утверждение. Реакции некоторых родителей могут выражать крайнее удивление, недоверие услышанному. Задача ведущего — усилить позицию ребенка, оказать ему поддержку и дать возможность родителю осмыслить этот опыт.

- **Упражнение «Восковая палочка»**

В центре круга, не отрывая ног от пола, стоит с закрытыми глазами один из участников и, изображая тающую свечку, расслабленно качается из стороны в сторону. Остальные бережно поддерживают его.

Вопросы для обсуждения. Трудно ли было довериться кругу и расслабиться? Что чувствовали, когда поддерживали участника? Что было легче: довериться или поддерживать?

Замечание ведущего. Люди, которые могут довериться и принять поддержку, намного легче справляются с жизненными трудностями.

- **Упражнение «Любимая игрушка»**

Каждый участник рисует свою любимую игрушку. По семьям дети и родители рассказывает историю про нее (как появилась, чем замечательна).

Затем рисунки представляются в общий круг.

Вопросы. Чей рассказ произвел на вас особенное впечатление? Что вас удивило? Каких рассказов было больше – грустных или веселых?

- **Упражнение «Яблочко по тарелочке»**

Участники встают в круг, вытягивают руки к центру и перекачивают мяч так, чтобы он не упал.

- **Диагностика эмоционального состояния**

- **Завершение занятия.** Что больше всего запомнилось? Что понравилось? Что из этого занятия вы можете использовать в своей жизни?

Занятие №5 «Поддержка»

Задачи:

- Тренировать способность замечать по внешним признакам потребность в поддержке у близкого человека.

- Предоставить возможность чувственного понимания необходимости тактичности и осторожности при оказании поддержки.

- Тренировать способность оказать поддержку и отличать ее от советов и указаний.

- **Приветствие**

- **Диагностика эмоционального состояния**

- **Упражнение «Поделись своей радостью»**

Каждый участник рассказывает, какое радостное событие ему больше всего запомнилось с прошлой встречи.

- **Психологическая автобиография**

Члены семьи на листе ватмана изображают историю своей семьи, отмечая символами важные события. Затем представляют результаты в общем кругу.

Замечание ведущего. Как в любой семье, так и в жизни каждого человека, есть как хорошие, так и плохие события. И когда человеку плохо, он чаще всего нуждается в поддержке и опоре.

- **Упражнение «Угадай»**

Один человек выходит из комнаты, остальные выбирают участника, который будет изображать, что он нуждается в поддержке. Вошедший угадывает этого человека.

Вопросы для обсуждения. По каким признакам вы можете понять, что человек нуждается в поддержке? Легко ли было определить этого человека? Что вам помогало?

Признаки:

грустное лицо; поникшая фигура; не занимается привычными делами;
ведет себя необычно; малоподвижный.

Однако бывает и противоположный вариант: чрезмерно возбужденный, резкий, грубый, нарушает порядок.

- **Упражнение «Тарелка с водой»**

Сидя в кругу и закрыв глаза, участники передают по кругу тарелку с водой, стараясь ее не пролить.

Вопросы для обсуждения. В чем смысл этого упражнения? Что оно напоминает, учитывая нашу тему?

Ведущий: «Действительно, очень непросто правильно поддержать человека. Нужно проявить много терпения, внимания, быть осторожным и тактичным, чтобы не обидеть и не ухудшить его состояния».

- **Упражнение «Ручеек»**

Участники разбиваются на пары и встают в колонну друг за другом. Оставшийся без пары участник выбирает одного человека из последней пары, и они медленно проходят вперед между двумя рядами и останавливаются в начале колонны. Действие повторяется пока до тех пор, пока не пройдут все.

Инструкция. Взрослые и дети должны сказать проходящим слова, которые помогут им почувствовать уверенность в себе и своих силах. Если слов не находится, можно просто прикоснуться к ним, выражая поддержку.

- **Упражнение «Хорошо — плохо»**

Каждый участник называет, что он умеет делать хорошо, а что у него еще не получается. Ведущий записывает высказывания на листе бумаги.

Замечание ведущего. Иногда, если что-то не получается сделать хорошо, кажется, что это потому, что ты неспособный человек, не стоит и стараться: уж такой ты уродился. Именно в этот момент важно услышать слова поддержки, понять, что близкие в тебя верят.

- **Упражнение «Найди слова поддержки»**

В семье выбирают 2-3-х членов семьи и стараются поддержать их, учитывая их

выказывания о том, что у них еще плохо получается (используя выражения: «Зато ты,...», «Все равно ты молодец, потому что...», «Я уверена, у тебя получится, так как...»). Ведущий записывает фразы поддержки на доске.

Замечания ведущему. Нередко вместо слов поддержки даются указания, советы («Если ты будешь стараться, у тебя все получится», «Надо просто постоянно тренироваться»). Ведущему необходимо подчеркнуть разницу.

- **Упражнение «Хлопки»**

Один из участников выходит за дверь. Остальные договариваются о том, какое задание ему дать (присесть, подойти к столу, взять ручку и т.п.). Когда участник возвращается, ему предлагается выполнить некое задание. Чтобы понять, что это за задание, участник должен делать различные спонтанные движения. Группа реагирует только на нужные движения, подкрепляя их хлопками.

- **Диагностика** эмоционального состояния

- **Завершение занятия.** Что больше всего запомнилось? Что понравилось? Что из этого занятия вы можете использовать в своей жизни?

Занятие №6 «Ресурсы. Прощание»

Задачи:

- Акцентировать внимание на способах повышения настроения у близкого человека.
- Предоставить возможность гармонизации эмоционального состояния.
- Расширить представление о способах регулирования собственных эмоций.
- Способствовать чувству сплоченности.
- Актуализировать личностные ресурсы участников.

- **Приветствие.**

- **Диагностика** эмоционального состояния.

- **Упражнение «Поделись своей радостью»**

Каждый участник рассказывает, какое радостное событие ему больше всего запомнилось в течение недели. Если вспоминается неприятное событие, то попытаться посмотреть на него с другой стороны (например, «я заболел», но «зато я мог лежать и не идти в школу»).

- **Упражнение «Коленвал»**

В кругу каждый участник кладет свою правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку — на правое колено соседа слева. Ведущий произносит: «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по коленке соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладонью по каждой коленке соседа, должна вернуться к ведущему. Возможно усложнение: ведущий отправляет волну в обе стороны.

- **Упражнение «Что я могу сделать, чтобы...»**

Каждый участник получает задание подумать, что бы он мог сделать, чтобы порадовать другого члена семьи. После того, как каждый выскажется, члены семьи дают обратную связь на высказанные предложения («На самом деле меня могло бы порадовать...»).

- **Упражнение «Мандалы»**

Участники выбирают заготовку мандалы и под музыкальное сопровождение раскрашивают ее от центра к краю.

Вопросы. С каким настроением начинали работу? Как менялось настроение в процессе рисования? Понравилось ли то, что получилось? Как бы вы могли назвать свою работу? Как вам кажется, не могло бы воспоминание об этой работе (эмоциональное состояние) помочь в трудную минуту?

- **Упражнение «Домики и гномики»**

Участники делятся по трое. Первый и второй – домики (они берутся за руки и поднимают их вверх), третий – гномик (он стоит в домике – под поднятыми руками). По команде ведущего («Домики!») «гномик» стоит на месте, а первые и вторые, не разрывая рук, перемещаются к другому «гномику». По команде ведущего («Гномики!») на месте остаются «домики», а «гномики» перемещаются. По команде ведущего («Землетрясение!») все тройки распадаются, перемешиваются и создаются новые.

- **Визуализация «Безопасное место»**

Ведущий предлагает участникам сесть поудобнее, расслабиться и послушать.

«Представь себе, что ты поднимаешься по крутой горе и вдруг видишь перед собой пещеру, вниз ведет крутая лестница. Ты медленно опускаешься по ней. В глубине пещеры несколько дверей, на которых написаны имена. Ты находишь дверь со своим именем и открываешь ее. Внутри находится место, где ты чувствуешь себя безопасно, спокойно и радостно. Рассмотрю его внимательно. Напоминает ли тебе что-то это место или оно совершенно незнакомо? Ты можешь потрогать все, что захочешь, почувствовать запах, побыть там. Запомни его хорошенько... А теперь медленно возвращайся назад».

Ведущий обсуждает с участниками то, что им удалось увидеть. Он акцентирует внимание на том, что это место всегда с ними. В любой момент можно туда вернуться, отдохнуть и набраться сил.

- **Упражнение «Ладонь»**

Один участник стоит спиной к остальным. По сигналу ведущего несколько человек кладут ладони ему на спину. Участник должен ответить на вопросы: сколько ладоней на спине? Какая ладонь самая теплая, холодная? Это мужская или женская рука? Какую ладонь хочется сдвинуть, чтобы стало более комфортно?

- **Совместный рисунок «Цветочная поляна»**

Участникам предлагается представить, на какой цветок они похожи, нарисовать цветок, «похожий на тебя», вырезать его и наклеить на общий ватман. Цветок может быть не просто нарисован, но и изготовлен с использованием какой-нибудь техники — как подскажет фантазия участников. Таким образом получится поляна цветов — творческое отражение группы.

- **Упражнение «Надпись на спине»**

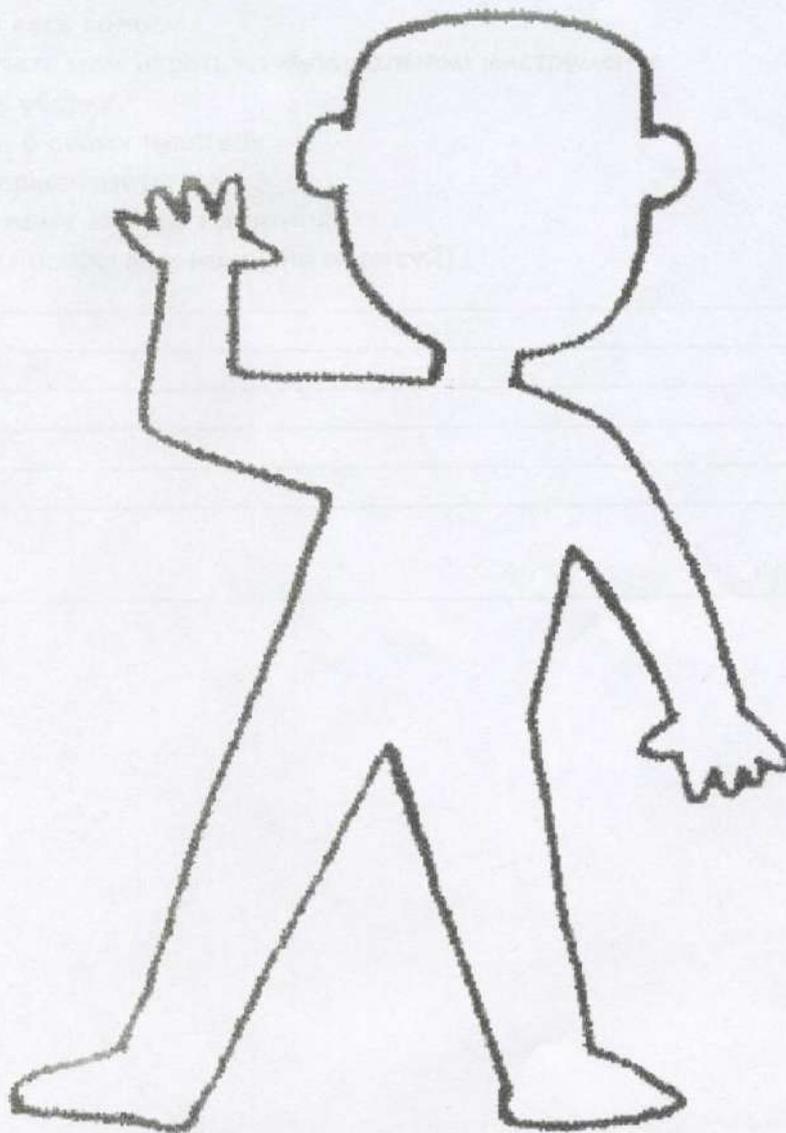
На спине каждого участника крепится лист, на котором желающие пишут свои пожелания, слова поддержки или все то, что им хочется сказать на прощанье этому человеку.

- **Диагностика. Анкетирование (Приложения 3 и 4)**
- **Завершение тренинга. Общий круг**

| № Занятия | Мое настроение |  | |  |  |
|-----------|----------------|---|--|---|---|
| 1 | До | | | | |
| | После | | | | |
| 2 | До | | | | |
| | После | | | | |
| 3 | До | | | | |
| | После | | | | |
| 4 | До | | | | |
| | После | | | | |
| 5 | До | | | | |
| | После | | | | |
| 6 | До | | | | |
| | После | | | | |

Чувства называются «чувствами», потому что мы ощущаем их в своем теле. Вспомни, как ты испытывал какое-нибудь сильное чувство. Подбери подходящий цвет и нарисуй, где именно в теле ты его ощущал. Вспомни, когда ты испытывал разные чувства и отметь разными карандашами, где в теле ты их ощущал...

грусть злость вина ревность страх счастье
взволнованность возбужденность скука недоверие тревога
восторг удовольствие растерянность



Уважаемый родитель!

Нам важно узнать Ваше мнение о программе, в которой Вы вместе с детьми приняли участие.

Пожалуйста, прочитайте утверждения и отметьте то, что соответствует Вашему мнению об изменениях, которые возможно произошли в Вашей семье.

| | Да | Отчасти | Нет |
|---|----|---------|-----|
| Улучшились отношения между детьми | | | |
| Реже наблюдаются приступы плохого настроения у детей | | | |
| Стал(а) лучше понимать своих детей | | | |
| Заметила улучшения в их поведении | | | |
| Появилось больше способов проводить свободное время всей семьей | | | |
| Ведущие относились ко мне с уважением | | | |
| Совместные занятия с детьми мне были полезны | | | |

И еще мне хочется добавить...

Спасибо!

Приложение 4

Анкета для детей

Прочитай утверждения и подчеркни, если согласен «да» или «нет», если не согласен.

| | | |
|---|----|-----|
| На занятиях мне было интересно | Да | Нет |
| Ведущие относились ко мне с уважением | Да | Нет |
| На занятиях я чувствовал(а) себя спокойно, не боял(а)ся | Да | Нет |
| Интересно было выполнять задания вместе со взрослыми | Да | Нет |
| Эти занятия были мне полезны | Да | Нет |

Спасибо!

Литература

1. Алексеева Е.Е. Что делать, если ребёнок...Психологическая помощь семье с детьми от 1 до 7 лет. СПб.:Речь, 2008. – 224 с.
2. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. М., 2006.
3. Барабохина В.А., Замалдинова Г.Р. Современные технологии в социальной работе с семьёй. СПб, 2006.
4. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей.- М., 2004.
5. Грошева Е.А. Будем родными. М., Дом, 1993.
6. Калинина Р.Р. Введение в психологию семейных отношений. – СПб.: Речь, 2008.
7. Книга для приемных родителей. Самара, 1993.
8. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
9. Малкина - Пых И.Г. Семейная терапия. – М.: Изд-во Эскиммо, 2005
10. Овчарова Р.В. Психология родительства.-М.:«Академия», 2005.
11. Ослон В.Н. Жизнеустройство детей – сирот: профессиональная замещающая семья. М.: «ГЕНЕЗИС», 2006.
12. Партнерство во имя детей// Сборник материалов. Под редакцией Т.Н. Страбахиной , А.Л.Позднышевой. Великий Новгород, 2002.
13. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. СПб,,: Питер, 2005.
14. Психолого-педагогическое сопровождение приемной семьи. Калуга, 2006.
15. Пичугина (Капилина) М.В., Панюшева Т.Д. Реабилитационная работа в системе семейного устройства.-М.:АНО Центр «Про-мама», 2013.
16. Райкус Д.С., Хьюз Р.К.. Том 1,4. Социально-психологическая помощь семьям и детям группы риска. Практическое пособие. Изд-во Эскиммо,М., 2009.
17. Рускаи Л.М. Воспитание приемных детей. США, 1998.
18. Фурманов И.А., Аладьин А.А., Фурманова Н.В. Психологическая работа с детьми, лишенными родительской опеки. Минск,1998.
19. Черников А. Системная семейная терапия. М.: Независимая фирма «Класс», 2005.

