

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
г. Владивостока»**

СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ

*Программа коррекции детско-родительских
отношений*

Детско-родительские отношения имеют для психического здоровья детей первостепенное значение. Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношения между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия.

Тот факт, что многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми на эмоциональном уровне, пугает и тревожит. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми, потому что они не хотят потратить время на то, чтобы быть с ними вместе, позволить им быть такими, каковы они на самом деле. И тогда возникают проблемы, решить которые самостоятельно, без помощи специалиста-психолога или психотерапевта, практически невозможно.

Родители обращаются за помощью по различным причинам: из-за типичных детских проблем общения, сложностей в детско-родительских отношениях, а также эмоциональных затруднений у детей.

Анализ результатов психодиагностических исследований семей позволяет сделать вывод о том, что в психологической коррекции нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений.

Предположение о том, что большинству родителей известны и сами эти навыки, и способы их использования, ошибочно, поскольку в нашем обществе не принято обучать родителей эффективному взаимодействию со своими детьми.

Предупреждая отрицательное влияние на ребенка неблагоприятных психосоциальных факторов путем коррекции ментального восприятия, можно оказать первичную психопрофилактическую помощь ребенку и реабилитационную поддержку его семье.

Детско-родительская терапия выстроена таким образом, чтобы укрепить отношения между родителями и ребенком. В процессе занятий родители становятся более сензитивными к своим детям и научаются относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности.

Группа — лишь необходимая социальная площадка психотренинга, ведь дети и родители, взаимодействуя в группе, тем самым помогают друг другу в решении тех проблем, которые привели их в нее. Более того, курс занятий — лишь прелюдия, лишь первые шаги на пути разрешения межличностных конфликтов в семье, преодоления отклоняющегося поведения.

На занятиях много игр. Известно, что существенным психологическим признаком игры является одновременное переживание условности и реальности создавшейся ситуации. Человек знает, что играет, и в то же время ведет и чувствует себя так же, как в ответственных условиях реальной действительности. Поэтому игра служит не только задачам обучения и тренировки, но и коррекции.

Родители проводят время вместе с ребенком, играют с ним, тем самым находясь на территории его интересов. Игры увлекательны и необычны, да и кто же откажется от такого «несерьезного» занятия.

Работа в группе, подчинение и взрослых и детей единым правилам игры дают возможность ребенку почувствовать свою значимость, а родителю — сойти с позиции всегда правильного и недостижимого, побыть в роли ребенка.

Из практики известно, что родители часто, как это ни парадоксально, плохо знают свое дитя. Ответив не задумываясь на вопрос о его физическом здоровье, они замолкают, не зная что сказать о нем как о человеке.

Острота восприятия ребенка его родителями обратно пропорциональна его возрасту. Чем старше ребенок, тем меньше его понимают. Важнейший канал объективного представления о ребенке — взгляд на него со стороны. В группе ребенок и родитель видят себя во взаимодействии с другими и в зеркале отношений, поступков и действий других. Тем самым они приобретают важную способность видеть и оценивать себя, глядя на себя глазами других.

В процессе работы ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников, потому что играющий с ним родитель все время старается понять его чувства, поступки, экспрессию, точку зрения. Такое поведение облегчает ребенку принятие собственного «я» и усиливает его веру в установившиеся отношения. Ребенок получает возможность наиболее полно выразить свои творческие способности и одновременно испытать чувство ответственности. Могущество такой свободы — свободы управлять собой, творить, повелевать, быть глупым, угрюмым, серьезным, просто радоваться полноте жизни, не боясь быть отвергнутым или наказанным, — это, без сомнения, переживание, в высшей степени облегчающее и стимулирующее рост ребенка. Ребенок получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Работая в группе и участвуя в играх, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать неудачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создавать — пока в игре, а впоследствии в деле.

Участие членов семьи в групповых занятиях способствует лучшему пониманию ими своего ребенка, поскольку ни в чем другом он не раскрывается так, как в психодраматических ситуациях, моделируемых в группе.

Здесь отрабатываются навыки общения, рационализируются и преодолеваются страхи, устанавливаются цивилизованные и продуктивные формы проявления детской и родительской агрессивности, она социализируется, формируется культура общения и эмоциональной экспрессии.

На занятиях немалое время отводится на развитие свободного, творческого и эффективного мышления, но еще больше внимания уделяется раскрепощению живой души участников группы, выявлению их эмоциональности, непосредственности, открытости, творческого потенциала, эмпатии и интуиции, способности радоваться.

Планируя вместе игры, родители и дети научаются способам решения задач, которые в дальнейшем облегчают взаимодействие внутри семьи. В процессе общения они помогают друг другу взять на себя ответственность за построение межличностных отношений.

Двухлетний опыт работы по программе «Связующая нить» показывает ее эффективность. У участников группы устраняется источник проблем, развивается позитивное взаимодействие, снижается число родительско-детских конфликтов, возникает желание и умение общаться за рамками собственных стереотипов, искать и находить выходы из трудных ситуаций.

У родителей отмечается большая мера родительского принятия, уважения к чувствам детей, признание необходимости автономии ребенка, укрепление уверенности в собственных воспитательных возможностях.

Важно то, что все приобретенные родителями и детьми навыки, умения, способы взаимодействия спонтанно, естественным образом переносятся за пределы группы, в реальную жизнь.

Возрастной и количественный состав группы, условия проведения занятия

Формирование групп происходит на добровольной основе. Комплектование проводится с учетом проблем, имеющих у детей. Как правило, в группу входят дети близкого возраста; наиболее целесообразны следующие возрастные границы: 6—7 лет, 8—9 лет, 10—11 лет.

Вместе с ребенком занятия посещает кто-то из родителей (можно по очереди), либо лицо, заменяющее родителя, но обязательно тот, кто

непосредственно занимается его воспитанием. В особых случаях, когда конфликт отношений связан с одним из родителей, рекомендуется посещение группы именно этим родителем. Количественный состав группы 5—6 пар (10—12 человек). Предпочтительны разнополые группы. Цикл включает 10 занятий, продолжительность каждого 2 часа. Занятия проводятся не реже одного раза в неделю.

Возникающее чувство группы и групповой сплоченности — важные характеристики процесса родительско-детской психокоррекции, поэтому после второго занятия группа «закрывается» и новые участники к ней не присоединяются, даже если из первоначального состава кто-то выбыл.

Для проведения занятий требуется игровой зал большой площади, с ковровым покрытием. Противопоказаниями для посещения групп являются:

— у детей — умственная отсталость, тяжелые формы заикания, психотические состояния;
— у родителей — наличие собственных глубинных личностных проблем (это может препятствовать концентрации на нуждах ребенка), интеллектуальная неспособность к овладению необходимыми навыками, наличие эндогенного заболевания.

Цели и задачи

1. Коррекция отношений родителей и детей:

— установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком;
— улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;
— достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга;
— выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
— устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях.

2. Коррекция отношения к «я» (к себе):

— формирование наиболее адекватной самооценки;
— приобретение уверенности в себе, создание и принятие внутреннего «я»;
— укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях;
— обучение приемам саморегуляции психического состояния.

3. Коррекция отношения к реальности (к жизни):

- приобретение навыков выбора и принятия решений, укрепление волевых качеств;
- формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру.

Структура занятий

Психокоррекционная группа не может рассматриваться только как средство организации психологической работы с детьми и родителями. Возникнув, она начинает путь собственного развития, постепенно и часто независимо от психолога превращается в мощное средство психологического воздействия на участников, систему их отношений, их психическое развитие в самых разных сферах. Цель ведущего сделать эффект такого воздействия более предсказуемым и направленным, усилить его при необходимости.

Процесс становления группы как психологической общности, нормы и ценности, лежащие в ее основании, особенности межличностных отношений являются объектом пристального внимания ведущего. С этой целью на протяжении всего существования группы развивается и поддерживается групповая динамика.

Этому способствуют:

- общая структура занятия, усвоение и привыкание к которой значительно облегчает процесс адаптации и работы в группе. К середине цикла (к 4—5-му занятию) родители и дети привыкают к сценарию и настолько проникаются духом и смыслом происходящего в группе, что способны заменить психолога в проведении отдельных фрагментов занятия;
- ритуалы приветствия и прощания;
- разминочные упражнения;
- игры, требующие взаимодействия и сотрудничества, совместного поиска решений;
- домашние задания, позволяющие сохранить ощущение сопричастности к группе в период между встречами.

Общая структура занятия включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлекссию прошедшего занятия, ритуал прощания. Остановимся подробнее на каждом из этих элементов.

Ритуал приветствия — важный момент работы с группой, позволяющий сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Примечательно, что в ходе развития группы контроль над его исполнением переходит к членам группы. Упражнение, выбранное для этой цели, называется «Связующая нить», выполняется с помощью клубка. На каждом

занятия клубок «наполняется новым смыслом и содержанием», определяя тем самым цель встречи.

Разминка — средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если возникает необходимость как-то изменить эмоциональное состояние детей. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух блоков.

I блок — упражнения, либо позволяющие установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, либо направленные на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения. Используются упражнения: «Какая рука у соседа?», «Комплимент», «Ласковое имя», «Подари улыбку», «Передай предмет», «Обыграй предмет», «Передай сигнал», «Игра-танец», «Представление» и т.д.
II блок — танец.

Основное содержание занятия — состоит из нескольких блоков и представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между родителем и ребенком, динамическое развитие группы.

Последовательность упражнений предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния членов группы.

I блок — обсуждение домашнего задания (в кругу). Родители и дети ведут дневник, который заполняется дома.
II блок — упражнения, связанные с темой занятия.
III блок — работа со сказкой.

Данная работа включает:

— прослушивание сказки-метафоры или групповое сочинение сказки;
— рисование понравившегося сюжета из сказки (в этом участвуют все члены группы, включая ведущего);
— презентация рисунков (в кругу) и обсуждение услышанной истории;
— иллюстрирование сказки (восстановление динамики сюжета с помощью рисунков членов группы).

Важным моментом является то, что рисунки развешиваются в зале, тем самым создавая удивительную, сказочную атмосферу.

IV блок — упражнения, способствующие установлению контакта между родителем и ребенком (выполняются в парах, чаще всего на полу).

1-я часть — упражнения на вербальное общение «Поговори со мной на моем языке».

2-я часть — упражнения на невербальное общение, на тактильный контакт.

В ходе выполнения этих упражнений родители и дети получают обратную связь друг от друга, обогащают представления о себе, учатся понимать другого, выражать свои чувства, свою любовь и нежность. Но главное в этих играх — общий язык. Родители невольно и незаметно передают ребенку свое представление о ценностях. Кроме того, ребенку важно, что родители заинтересованы его мнением, что принадлежат в эти минуты ему, и только ему.

V блок — домашнее задание.

Рефлексия занятия — предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах:

— эмоционально-смысловом (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему, что показалось самым важным, полезным);
— эмоционально-оценочном (как себя чувствуют здесь и сейчас, т.е. оценка своего эмоционального состояния).

Ритуал прощания — способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе. Используется упражнение «Колокол».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятие 1. «Знакомство»

Цель. Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы.

Занятие 2. «Мир детский и мир взрослый»

Цели. Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации; приобретение навыков анализа причин поведения ребенка исходя из позиции самого ребенка.

Занятие 3. «Все мы чем-то похожи»

Цели. Развитие взаимодействия между членами группы, умения почувствовать друг друга, осознание своих индивидуальных качеств.

Занятие 4. «Почувствуй себя любимым»

Цели. Укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любимы, желанны; активизация сил, развитие навыков и умений выразить свои чувства.

Занятие 5. «Путь доверия»

Цели. Формирование чувства близости между родителями и детьми, умения сопереживать, понимать чувства другого, доверять друг другу.

Занятие 6. «Агрессия и гнев»

Цели. Работа с агрессией и гневом; осознание этих состояний, отработка навыков конструктивного общения, самоконтроля, адекватных способов выражения агрессии и гнева; проигрывание различных эмоций и состояний.

Занятие 7. «Душевная погода»

Цели. Раскрепощение живой души, снятие страхов, преодоление неуверенности в себе; повышение самооценки, принятие себя, установление доверия к миру и окружению, душевного равновесия.

Занятие 8. «Жизнь Земли»

Цели. Формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру; расширение представлений о мире; развитие наблюдательности, навыков невербального общения, эмоциональной экспрессии.

Занятие 9. «Сделай себя счастливей!»

Цели. Развитие партнерства и сотрудничества родителя с ребенком, умения отстаивать свои права, высказывать свое мнение, приобретение навыков равноправного общения, сознание чувства полноты жизни, ощущения счастья.

Занятие 10. «Все вместе!»

Цели. Подведение итогов.

Список литературы

1. Ашикова С., Некрасова О. Я не умею рисовать. Обруч, № 5, 1997.
2. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей. М.: НФ «Класс», 1996.
3. Винникот Д.В. Разговор с родителями. М.: НФ «Класс», 1994.
4. Вроно Е. Несчастливые дети — трудные родители. М.: Семья и школа, 1997.
5. Гарбузов В.И. Практическая психология. СПб.: Сфера, 1994.
6. Герасимова Т.Ф. Оптимизация способов взаимодействия ребенка и родителя. Семейная психология и семейная терапия, № 1, 1999.
7. Гиппенрейтер Ю. Слушать ребенка. Семья и школа, № 8, 1997.
8. Гришаева Н. Нужно ли бояться конфликтов? Обруч, № 6, 1996.
9. Давыдова Э. Поговори со мной на моем языке. Семья и школа, № 10, 1997.
10. Жамкочьян М. Эксперименты на себе. Обруч, № 1, 1996.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Волшебный источник творчества: сказкотерапия. Вестник Психологии, № 3, 1997.
12. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996.
13. Курильченко Н.Н., Пантолик Т.С. Об опыте организации проведения психотерапевтических отношений. Психолог в д/с, № 2, 1998.
14. Лебедева Е. Психология изменений и изменчивый мир подростка в групповой работе. Журнал практического психолога, № 2, 1998.
15. Лукьянченко Н. С чем приходят на прием. Газета «Школьный психолог», № 7—8, 1998.
16. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М.: Международная педагогическая академия, 1994.
17. Марковская И.М. Практика групповой работы с родителями. СПб.: Институт тренинга, 1997.
18. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Ч. 1. СПб., 1993.
19. Марковская И. Опыт проведения тренинга взаимодействия родителей с детьми. Журнал практического психолога, № 2, 1998.
20. Медведева И., Титова Т. Разноцветные белые вороны. М.: Семья и школа, 1996.
21. Милс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. М.: НФ «Класс», 1996.
22. Михайленко Н. Наука детских игр. Обруч, № 6, 1996.
23. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М.: НФ «Класс», 1997.
24. Панфилова М. Страхи в домиках. Газета «Школьный психолог», № 8, 1999.
25. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений: Методические разработки занятий. М.: Новая школа, 1993.
26. Репринцева Г.И. Игротерапия как метод психологической реабилитации детей с ограниченными возможностями. Вестник Психологии, № 1, 1997.
27. Репринцева Г.И. Коррекция эмоциональных и коммуникативных

- нарушений у детей и подростков методом игротерапии. Вестник ПсихКРР, № 3, 1995.
28. Рик Т. Игра всерьез. Обруч, № 1, 1997.
29. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1995.
30. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М.: Сфера, 1998.
31. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования (под ред. А.А. Бодалева). М.: Педагогика, 1989.
32. Слободяник Н.П. Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и положительной самооценки. Вестник ПсихКРР, № 1, 1998.
33. Смирнов М.В. Продуктивная метафора в тренинге. Вестник ПсихКРР, № 1, 1996.
34. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. М.: НФ «Класс», 1997.
35. Степанов С. Родные и очень близкие. Газета «Школьный психолог», № 4, 1998.
36. Филипповская О. Сказка — врачевание души. Газета «Школьный психолог», № 02, ноябрь, 1997.
37. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие (пер. с немецкого, в 4-х т.) М.: Генезис, 1999.
38. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1997.
39. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр-коррекций. М.: Новая школа, 1993.
40. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.