

Департамент социальной защиты населения Вологодской области  
Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области  
«Территориальный центр социальной помощи семье и детям»

Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
БУ СО ВО «ТЦСПСиД»

Протокол № 4 от 30 августа 2022 г.

**ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**для родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей**  
**с ограниченными возможностями здоровья,**  
**«РОДИТЕЛИ БЕЗ ГРАНИЦ»**

Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:

Герасимова Анастасия Евгеньевна,  
психолог отделения психолого-  
педагогической и ранней помощи

Вологда  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Цель программы	4
Задачи программы	4
Целевая группа	4
Организационные условия реализации программы	4
Описание методов и техник работы	5
Этапы реализации программы	5
Описание общей структуры занятия	5
Ожидаемые результаты	6
Критерии оценки эффективности программы	6
Методы оценки результатов	6
Тематическое планирование	7
Материально-техническое обеспечение	13
Список использованной литературы	13
Приложение 1. Диагностический инструментарий	14
Приложение 2. Конспекты занятий	34

## Пояснительная записка

В Вологодской области по данным Федерального реестра инвалидов на 2022 год насчитывается более 5000 детей-инвалидов и свыше 4000 детей с ограниченными возможностями здоровья. Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Территориальный центр социальной помощи семье и детям» за 2021 год предоставило услуги 49 семьям, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ОВЗ. Чаще всего при работе с семьями, где воспитываются дети-инвалиды и дети с ОВЗ, внимание специалистов концентрируется на самом ребенке, а не на членах семьи, оказавшихся в ситуации социально-психологической травмы. В связи с таким активным ростом количества семей, воспитывающих детей-инвалидов, особую значимость имеет проблема социальной адаптации не только ребенка, страдающего той или иной патологией, но и семьи, в которой он воспитывается. Семьи, которые воспитывают ребенка-инвалида, попадают в разряд семей «группы риска», так как вся дальнейшая их жизнь будет напрямую связана с преодолением специфических препятствий как объективного, так и субъективного характера. Таким образом, родителям, чьи дети посещают занятия Центра и состоят на социальном обслуживании, будет актуальна данная программа.

Рождение ребенка с отклонениями в развитии воспринимается родителями как огромная трагедия, которая влечет за собой сильнейший стресс и оказывает деформирующее воздействие на психику, что приводит к невыносимым страданиям, вызывает страхи, истерики, депрессивное состояние, чувство одиночества, потерянности. На фоне всего этого такие родители замыкаются и отказываются верить в лучшее и надеяться, что у них может родиться еще и здоровый ребенок.

Благодаря программе родители смогут снять эмоциональное напряжение, побороть свои страхи и справиться с депрессивными состояниями, что в целом улучшит климат семьи.

### **Основные принципы работы:**

1. Принцип вовлечения социального окружения.
2. Принцип последовательности и преемственности, соблюдение плана работы.
3. Принцип активной и творческой позиции.
4. Принцип уважения говорящего, избегание оценочных суждений, право на ошибку.
5. Принцип конфиденциальности.

**Цель программы** - улучшение психоэмоционального состояния родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

**В соответствии с целью программы формулируются следующие задачи:**

1. Повысить уровень психологической компетентности родителей в вопросах саморегуляции эмоциональных состояний.
2. Сформировать у родителей способности к эмоциональному принятию индивидуальности ребенка-инвалида, ребенка с ОВЗ и к изменению уровня родительских притязаний.
3. Способствовать гармонизации отношений с миром и с самим собой, сформировать позитивную самооценку у родителей.
4. Научить способам создания благоприятного климата в семье, воспитывающей ребенка-инвалида или ребенка с ОВЗ.

**Целевая группа:** родители (законные представители), воспитывающие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Организационные условия проведения занятий:**

1. Общее количество занятий – 18.
2. Занятия проводятся 2 раза в месяц.
3. Общая продолжительность занятий – 40 минут.
4. Форма занятий: групповые и индивидуальные занятия.
5. Количество участников в группе: 15 человек.

6. Место проведения: БУ СО ВО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям».

**Описание методов и техник работы:** беседа, ролевые ситуации, коммуникативные игры, релаксационные упражнения, элементы арт-терапии.

**Этапы реализации программы:**

1. Вводный этап.

Ритуал приветствия, знакомство (на 1 занятии), создание положительного эмоционального настроения, атмосферы принятия и готовности к дальнейшей деятельности.

2. Основной этап.

Упражнения, техники, направленные на улучшение психоэмоционального состояния родителей или законных представителей ребенка.

3. Заключительный этап.

Рефлексия прошедших занятий.

**Описание общей структуры занятий:**

1. Вводная часть (приветствие, разминка).

Цель: создание в группе доверительной атмосферы, чувства общности с членами группы.

2. Основная часть: совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач занятий.

Цель: улучшение психоэмоционального состояния родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

3. Заключительная часть (элементы рефлексии, прощание).

Цель: подведение итогов занятия, закрепление нового опыта.

Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что родители или законные представители ребенка отвечают на вопросы: зачем необходимы данные задания, как это может помочь в дальнейшем, чему научились. Дают обратную связь психологу и друг другу.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Повышение уровня психологической компетентности в вопросах саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Родители научатся эмоционально принимать индивидуальность ребенка-инвалида, ребенка с ОВЗ и у них изменится уровень родительских притязаний.

3. Родители смогут гармонизировать отношения с миром и с самим собой, у них сформируется позитивная самооценка.

4. Родители научатся способам создания благоприятного климата в семье, воспитывающей ребенка-инвалида или ребенка с ОВЗ.

**Критерии эффективности программы:** позитивная динамика изменения психоэмоционального состояния у преобладающей части родителей (законных представителей), посещающих группу (более 50%).

**Методы оценки результатов:** одним из методов оценки результатов является наблюдение психолога за родителями или законными представителями ребенка в результате работы в группе. Эффективность проведенной работы оценивается с помощью сравнения вводного и итогового анкетирования родителей или законных представителей ребенка.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов (учебных)	Задачи занятия	Содержание занятия
1	«Знакомство»	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с участниками, развитие коммуникативных навыков.</li> <li>2. Выработка правил поведения на занятиях.</li> <li>3. Снятие эмоционального напряжения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Выработка правил поведения.</li> <li>3. Упражнение «Мои ощущения».</li> <li>4. Проведение первичной диагностики.</li> <li>5. Упражнение «Расслабление».</li> <li>6. Рефлексия.</li> <li>7. Прощание.</li> </ol>
2	«Точка опоры»	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование уверенности в себе.</li> <li>2. Снятие напряжения.</li> <li>3. Формирование внимательного доброжелательного отношения к людям.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Я желаю вам добра».</li> <li>3. Упражнение «Отгадай чувства твоего партнера».</li> <li>4. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».</li> <li>5. Упражнение «Моя точка опоры в жизни».</li> <li>6. Музыкальная релаксация.</li> <li>7. Рефлексия.</li> <li>8. Прощание.</li> </ol>
3	«Какой я»	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сплочение группы.</li> <li>2. Формирование уверенности в себе.</li> <li>3. Развитие адекватной самооценки.</li> <li>4. Снятие эмоционального напряжения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Спина к спине».</li> <li>3. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».</li> <li>4. Упражнение «Арт-</li> </ol>

				<p>терапия».</p> <p>4. Упражнение «Релаксация».</p> <p>5. Упражнение «Музыкальная релаксация».</p> <p>6. Упражнение «Подведение итогов».</p> <p>7. Домашнее задание.</p> <p>8. Рефлексия.</p> <p>9. Прощание.</p>
4	«Я и другие люди»	1	<p>1. Развитие сплоченности группы.</p> <p>2. Формирование уверенности в себе.</p> <p>3. Снятие эмоционального напряжения.</p> <p>4. Принятие особенностей своего ребенка.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Музыкальная зарядка».</p> <p>3. Проверка домашнего задания.</p> <p>4. Обсуждение рассказа «Велосипед».</p> <p>5. Упражнение «Музыкальная релаксация».</p> <p>6. Домашнее задание.</p> <p>7. Прощание.</p>
5	«Диалог с собой»	1	<p>1. Формирование уверенности в себе.</p> <p>2. Развитие адекватной самооценки.</p> <p>3. Снятие эмоционального напряжения.</p> <p>4. Принятие особенностей своего ребенка.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Проверка домашнего задания.</p> <p>3. Упражнение «Пантомима».</p> <p>4. Упражнение «Диалог между сторонами моего Я».</p> <p>5. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».</p> <p>6. Обсуждение рассказа «Мой сын меня не любит».</p>

				<p>7. Упражнение «Музыкальная релаксация».</p> <p>8. Рефлексия.</p> <p>9. Домашнее задание.</p> <p>10. Прощание.</p>
6	«Я все смогу»	1	<p>1. Принятие своих особенностей личности.</p> <p>2. Развитие адекватной самооценки.</p> <p>3. Формирование уверенности в себе.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Проверка домашнего задания.</p> <p>3. Упражнение «Пантомима».</p> <p>4. Упражнение «Я могу».</p> <p>5. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».</p> <p>6. Упражнение «Арт-терапия».</p> <p>7. Упражнение «Музыкальная релаксация».</p> <p>8. Рефлексия.</p> <p>9. Прощание.</p>
7	«Мать и дитя»	1	<p>1. Создание положительного эмоционального фона.</p> <p>2. Развитие адекватной самооценки.</p> <p>3. Развитие навыка распознавать собственное эмоциональное состояние.</p> <p>4. Снятие эмоционального напряжения.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Музыкальная зарядка».</p> <p>3. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».</p> <p>4. Опросник «Оценка качеств человека».</p> <p>5. Упражнение «Музыкальная релаксация».</p> <p>6. Домашнее задания.</p> <p>7. Рефлексия.</p> <p>8. Прощание.</p>

8	«Мой ребенок не такой как все»	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование уверенности в себе.</li> <li>2. Развитие адекватной самооценки.</li> <li>3. Снятие эмоционального напряжения.</li> <li>4. Принятие особенностей своего ребенка.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Музыкальная зарядка».</li> <li>3. Упражнение «Я знаю».</li> <li>4. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».</li> <li>5. Обсуждение рассказа «Ваш ребенок совсем другое дело. Он не то, что мой сын».</li> <li>6. Упражнение «Музыкальная релаксация».</li> <li>7. Домашнее задание.</li> <li>8. Рефлексия.</li> <li>9. Прощание.</li> </ol>
9	«Какой я родитель»	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование уверенности в себе.</li> <li>2. Развитие адекватной самооценки.</li> <li>3. Снятие эмоционального напряжения.</li> <li>4. Принятие особенностей своего ребенка.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Проверка домашнего задания.</li> <li>3. Упражнение «Диалог между сторонами своего Я».</li> <li>4. Упражнение «Кораблекрушение».</li> <li>5. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».</li> <li>6. Обсуждение рассказа «Мама не бей меня, я тебя люблю».</li> <li>7. Упражнение «Музыкальная релаксация».</li> <li>8. Рефлексия.</li> <li>9. Прощание.</li> </ol>

10	«Жизненный выбор»	1	<p>1. Формирование уверенности в себе.</p> <p>2. Развитие адекватной самооценки.</p> <p>3. Снятие эмоционального напряжения.</p> <p>4. Принятие особенностей своего ребенка.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Проверка домашнего задания.</p> <p>3. Упражнение «Я умею».</p> <p>4. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».</p> <p>5. Обсуждение рассказа «Стоит ли тратить всю свою жизнь на больного ребенка».</p> <p>5. Упражнение «Музыкальная релаксация».</p> <p>6. Домашнее задание.</p> <p>7. Рефлексия.</p> <p>8. Прощание.</p>
11	«Властная и добросердечная мама»	1	<p>1. Формирование уверенности в себе.</p> <p>2. Развитие адекватной самооценки.</p> <p>3. Снятие эмоционального напряжения.</p> <p>4. Принятие особенностей своего ребенка.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Проверка домашнего задания.</p> <p>3. Упражнение «Музыкальная зарядка».</p> <p>4. Упражнение «Диалог между сторонами моего Я».</p> <p>5. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».</p> <p>6. Упражнение «Музыкальная релаксация».</p> <p>7. Домашнее задание.</p> <p>8. Рефлексия.</p> <p>9. Прощание.</p>
12	«Счастливый родитель»	1	<p>1. Формирование уверенности в себе.</p> <p>2. Развитие адекватной</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Проверка домашнего задания.</p>

			<p>самооценки.</p> <p>3. Снятие эмоционального напряжения.</p> <p>4. Принятие особенностей своего ребенка.</p>	<p>3. Упражнение «Спасатели».</p> <p>4. Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня».</p> <p>5. Обсуждение рассказа «Соломинка».</p> <p>6. Упражнение «Музыкальная релаксация».</p> <p>7. Рефлексия.</p> <p>8. Прощание.</p>
13	«Мой внутренний ребенок»	1	<p>1. Снятие эмоционального напряжения.</p> <p>2. Принятие своих особенностей.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Мой внутренний ребенок».</p> <p>3. Рефлексия.</p> <p>4. Прощание</p>
14	«Расслабление»	1	<p>1.Снятие мышечного напряжения.</p> <p>2. Снятие эмоционального напряжения.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Ритмические движения»</p> <p>3. Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация».</p> <p>4. Упражнение «Сканирование тела».</p> <p>5. Рефлексия.</p> <p>6. Прощание.</p>
15	«Безопасное место»	1	<p>1. Снятие эмоционального напряжения.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Безопасное место».</p> <p>3. Рефлексия.</p> <p>4. Прощание.</p>
16	«Я и ребенок»	1	<p>1. Развитие адекватной самооценки.</p> <p>2. Снятие эмоционального напряжения.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Сверху вниз».</p>

			3. Принятие особенностей своего ребенка.	3. Упражнение «Грань». 4. Упражнение «Передай свою любовь ребенку». 5. Рефлексия. 6. Прощание.
17,18	«Подведение итогов»	2	1. Развитие адекватной самооценки. 2. Снятие эмоционального напряжения. 3. Принятие особенностей своего ребенка.	1. Приветствие. 2. Повторная диагностика. 3. Сочинение на тему: «Я и мой ребенок». 4. Рефлексия. 5. Прощание.

**Материально-техническое обеспечение:** занятия проводятся в кабинете, оснащённом ноутбуком и интерактивной доской, с использованием материалов для творческой деятельности: музыкальное оборудование, бумага, цветные карандаши, краски, клубок ниток.

**Список использованной литературы:**

1. Акатов, Л.И. Психологические основы социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями жизнедеятельности / Л.И. Акатов. – Москва: Просвещение, 2002. – 448 с.

2. Барсукова, Т.М. Эффективные методики работы с семьями, воспитывающими «особого» ребенка. «Мир открытых дверей» / Т.М. Барсукова, Т.В. Шинина, М.М. Павлова. – Москва: Юрайт, 2016. – 140 с.

3. Шмакова, Н.В. Инновационные технологии социально-психологической работы с семьей ребенка-инвалида / Н.В. Шмакова // Инновационные социальные практики работы с инвалидами: отечественный и зарубежный опыт / редакционная коллегия : Е.И. Холостова, Л.И. Кононова, С.В. Колотий. – Москва : ИПК ДСЗН, 2012. – С. 46 – 54.

**Диагностический инструментарий**

**Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)**

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being, разработанный К. Рифф.

Данный опросник состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал и интегральный показатель.

- Шкала «Положительные отношения с другими».
- Шкала «Автономия».
- Шкала «Управление окружением».
- Шкала «Личностный рост».
- Шкала «Цель в жизни».
- Шкала «Самопринятие».

**Текст опросника опросника психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко**

Инструкция: Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия/несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

№ п/п	Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	Большинство моих знакомых считает меня любящим и	1	2	3	4	5	6

	преданным человеком.						
2	Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3	Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4	Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5	Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6	Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7	Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8	Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9	Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10	В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6

11	Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12	В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13	Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14	На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15	Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16	Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
	Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
17	Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
18	Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6

19	Я люблю задушевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
20	Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21	Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22	Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
23	Моя жизнь имеет смысл	1	2	3	4	5	6
24	Если бы у меня была такая возможность, я бы много в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25	Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26	Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27	Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28	Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о	1	2	3	4	5	6

	себе и об окружающем мире, очень важен.						
29	Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
30	В целом, я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31	У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32	На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
33	Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34	Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35	Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36	Я совершал ошибки, но: «всё, что не делается, всё к лучшему».	1	2	3	4	5	6
	Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен

37	Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38	Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39	Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40	На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41	Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42	Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43	Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44	Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
45	Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46	Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более	1	2	3	4	5	6

	сильным и компетентным.						
47	Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48	Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49	Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50	Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
51	Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
52	У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53	Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54	Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55	У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6

56	Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
	Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
57	Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58	Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59	Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60	Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61	Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62	Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63	Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не	1	2	3	4	5	6

	успеваю сделать все запланированное.						
64	Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65	Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66	Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67	Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68	Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69	Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70	Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71	Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
72	В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего	1	2	3	4	5	6

	менять.						
73	Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74	Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
	Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
75	Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
76	Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77	Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78	Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
79	Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80	Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6

81	Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82	Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83	Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84	Каждый имеет недостатки, но у меня их больше чем у других.	1	2	3	4	5	6

### Ключи к тесту психологического благополучия

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

## Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
<b>Позитивные отношения</b>	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
<b>Автономия</b>	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
<b>Управление средой</b>	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
<b>Личностный рост</b>	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
<b>Цели в жизни</b>	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
<b>Самопринятие</b>	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
<b>Психологическое благополучие</b>	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности:

0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия;

324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия;

354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия;

### Содержательная интерпретация шкал опросника психологического благополучия

- **Шкала «Положительные отношения с другими».**

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных

взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

- **Шкала «Автономия».**

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

- **Шкала «Управление окружением».**

Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

- **Шкала «Личностный рост».**

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает

улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

- **Шкала «Цель в жизни».**

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

- **Шкала «Самопринятие».**

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

**Нормативные значения показателей теста психологического благополучия**

Шкала	Мужчины				Женщины				
	20-35 лет		35-55 лет		20-35 лет		35-55 лет		
	М	σ (стандартное)	М	σ	М	σ	М	σ	

	(среднее)	отклонение)						
Позитивные отношения	63	7,12	54	6,52	65	8,28	58	7,59
Автономия	56	6,86	57	7,73	58	7,31	57	5,61
Управление средой	57	6,27	56	8,27	58	7,35	59	8,32
Личностный рост	65	4,94	58	7,80	65	6,04	63	7,90
Цели в жизни	63	5,16	58	8,51	64	8,19	59	6,99
Самопринятие	59	6,99	52	5,31	61	9,08	57	6,14
Психологическое благополучие	363	24,20	336	33,94	370	34,68	351	23,93

### **Тест-опросник родительского отношения А.Я. Варги, В.В. Столина**

Тест-опросник родительского отношения (ОРО), авторы А.Я. Варга, В.В. Столин, представляет собой методику для диагностики родительского отношения у матерей, отцов, опекунов и т.д., обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Результаты опросника выражаются в пяти шкалах: принятие-отвержение, социальная желательность поведения ребенка, симбиоз (отсутствие дистанции между родителем и ребенком), авторитарный контроль, отношение к неудачам ребенка.

В тесте-опроснике 61 вопроса, на которые следует отвечать согласием или несогласием.

Инструкция: Отвечая на вопросы методики, выразите свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «Да» или «Нет».

Вопросы теста.

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.

23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.

48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

### **Обработка**

За каждый ответ «да» тестируемый получает 1 балл, а за каждый ответ «нет» — 0 баллов.

Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных типов отношений, а низкие баллы — о том, что они сравнительно слабо развиты.

### **Ключ**

1. Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 33, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.
2. Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
3. Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5. "Маленький неудачник": 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

### Интерпретация

Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

- отвержение,
- кооперация,
- симбиоз,
- контроль,
- инфантилизация (инвалидизация).

1) Высокие баллы по шкале принятие—отвержение — от 24 до 33 — говорят о том, что у испытуемого выражено положительное отношение к ребенку. Взрослый принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Низкие баллы по этой шкале — от 0 до 8 — говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

2) Высокие баллы по шкале кооперация — 7—8 баллов — признак того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу, старается быть на равных с ребенком.

Низкие баллы по данной шкале — 1—2 балла — говорят о том, что взрослый занимает по отношению к ребенку противоположную позицию и не может претендовать на роль хорошего педагога.

3) Высокие баллы по шкале симбиоз — 6—7 баллов — позволяют сделать вывод о том, что взрослый не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности по этой шкале — 1—2 балла — признак

того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало о нем заботится. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

4) Высокие баллы по шкале контроль — 6—7 баллов — показывают, что взрослый ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая строгие дисциплинарные рамки. Почти во всем он навязывает ребенку свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть хорошим воспитателем.

Низкие баллы по этой шкале — 1—2 балла, — напротив, свидетельствуют о том, что контроль над действиями ребенка со стороны взрослого практически отсутствует. Это не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки: от 3 до 5 баллов.

5) Высокие баллы по шкале отношение к неудачам ребенка — 7—8 баллов — признак того, что взрослый считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся такому взрослому несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Низкие баллы по этой же шкале — 1—2 балла, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

## Конспекты занятий

### Занятие 1: «Знакомство»

Цель: ознакомление участников с задачами групповых коррекционных занятий, установление контакта с участниками группы, развитие коммуникативных навыков.

Уважаемые родители, здравствуйте! Я рада всех Вас видеть в нашем Центре и также рада, тому, что теперь мы встретились здесь все вместе. Меня зовут Анастасия Евгеньевна, и я буду вести программу «Родители без границ». А сейчас я коротко Вам расскажу о программе.

Цель программы – улучшение психоэмоционального состояния родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основные методы и техники работы: беседа, ролевые ситуации, коммуникативные игры, релаксационные упражнения, элементы арт-терапии.

Организационные условия проведения занятий:

- Занятия будут проводиться 3 раза в месяц по вторникам в 16:00;
- Общая продолжительность занятий – 60 минут;
- Общее количество занятий за год – 18.

Приветствие

А сейчас я хотела бы узнать у Вас: «Какие ощущения испытываете вы? Поделитесь ими. Что Вы ожидаете от занятий?».

Также хочу отметить, что очень важно соблюдать правила работы группы, на которых мы сейчас более подробно остановимся.

1. Чем больше каждый из Вас проявляет активность, тем больше он участвует в групповой работе и максимально возьмет для себя из этого занятия.

2. Правильных и неправильных ответов здесь нет, каждый высказывает свое личное мнение.

3. Не перебиваем друг друга. Если хотите что-то сказать, то поднимаем руку, и Вам представится возможность ответить, каждый должен выразить свои чувства и мнения.

4. Правило конфиденциальности – рассказывать после занятия о том, что было на занятии, как вел себя тот или иной член группы кому-то неприемлемо с точки зрения этики.

5. Делайте выводы об услышанном, задавайте вопросы.

Затем психолог предлагает всем образовать круг и раскрывает значение этого действия. Находясь в круге, психолог предлагает участницам познакомиться друг с другом: «Прошу каждую из вас приветствовать друг друга как можно искреннее, так, чтобы вы сами испытали от этого удовольствие». Каждая участница группы приветствует своих соседей по кругу и взамен получает слова благодарности.

#### **Упражнение «Мои ощущения»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие напряжения в группе.

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

После проведения упражнения психолог просит каждую участницу рассказать о своих ощущениях и оценить их. В процессе занятия психолог постоянно предлагает каждой из участниц свободно высказываться по поводу своих ощущений и таким образом обучает родительниц «вслушиваться» в свои чувства и «освободить» их от различных форм психологической самозащиты.

Проведение диагностики.

#### **Упражнение «Расслабление»**

Сейчас предлагаю всем сесть поудобнее и закрыть глаза.

Читая текст, психолог изменяет звучание своего голоса.

«Займите удобное положение. Полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на моем голосе. Старайтесь выполнять только то, что я говорю. Слушайте только меня. Отвлекитесь от всех ваших проблем. Не бойтесь, это всего на несколько минут. Через несколько минут вы вновь к ним вернетесь, если захотите. Но сейчас этих проблем нет. Есть только вы и ваши ощущения.

Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая часть вашего тела. Почувствуйте легкость в вашем теле.

Голова легкая, она свободна от тяжести и проблем.

Расслабьте вашу грудь — ей легко. Почувствуйте, как легко дышится вашей груди. Дышите глубоко, свободно. (Вдохните, выдохните: 3 раза.)

Расслабьте ваши руки. Почувствуйте легкость в руках. Ваши руки легкие, проворные, сильные. (Вдохните, выдохните: 3 раза.)

Ощутите расслабленными ваши ноги. Вся тяжесть и усталость ваших ног ушли вниз, в пол, в землю. У вас легкие, быстрые, проворные ноги. Дышите глубоко, свободно. (Вдохните, выдохните: 3 раза.) Вы легки, проворны и сильны. (Вдохните, выдохните: 3 раза.)

Бес ваше тело легкое, проворное, сильное. (Вдохните, выдохните: 3 раза...)

Вот вы и отдохнули... Просыпайтесь. Открывайте глаза. Как вы себя чувствуете?»

Затем психолог проводит опрос всех участниц, определяя степень их включенности в данную форму работы.

### **Подведение итогов занятия**

Психолог: «Наше первое занятие закончилось. Я надеюсь, что вы смогли отдохнуть и отключиться от своих проблем, главное, от проблем, связанных со своим ребенком. Надеюсь, что занятие также заинтересовало вас так как на нем мы говорили о самом главном — о том, чем вы живете и о чем думаете. Для того чтобы сохранить ваши впечатления от каждой нашей

встречи, а затем их сравнить, прошу вас начать вести дневник. Пусть это будет самая обыкновенная тетрадь, но вы можете доверить свои сокровенные мысли и надежды».

#### Рефлексия

1. Какие чувства у вас возникали при выполнении упражнений?
2. Что нового для себя узнали?
3. Была ли полезна для вас информация, обсуждаемая на занятии?

#### Прощание

Психолог: «А теперь на прощание хочу сказать, что было очень приятно работать с вами. А вам? (Участницы группы выражают свое мнение). Благодарю всех за содействие. Давайте прощаться».

Психолог предлагает всем вновь встать в круг. Находясь в круге, участницы группы говорят друг другу добрые слова на прощание и выражают при этом необходимость в продолжении подобных встреч.

### **Занятие 2: «Точка опоры»**

Цель: воспроизведение характера отношений в семье участников с помощью невербальных техник, определение основной жизненной установки, обучение психокоррекционным техникам, снимающим эмоциональный стресс.

#### Приветствие

Педагог-психолог: «Добрый день! Начинаем работать. Отключились от всех проблем. Все проблемы оставили за дверью. Каждая внутренне улыбнулась себе... (пауза), а теперь улыбнулись всем присутствующим. Молодцы! Я рада вновь видеть всех вместе, видеть ваши глаза и ваши улыбки! Повторим Правила работы группы». Психолог вновь обращает внимание участниц на Правила работы группы. Они зачитываются вслух кем-либо из участниц или психологом.

#### **Упражнение «Я желаю вам добра»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие напряжения в группе.

Психолог: «Образуйте круг. Возьмитесь за руки. Закройте глаза и мысленно говорите вашему соседу справа: «Я желаю вам добра».левой рукой стремитесь распознать, что передаст Вам сосед слева».

Члены группы становятся в круг и по инструкции психолога передают с помощью тактильного контакта свои положительные эмоции друг другу; результат проверяется с помощью опроса.

### **Упражнение «Отгадай чувства твоего партнера»**

Цель: развитие коммуникативных навыков. Это упражнение участники выполняют парами, в остальном оно осуществляется по аналогии с первым.

### **Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

Педагог-психолог предлагает родителям прослушать текст зарядки. Он говорит о том, что этот текст включает слова, оказывающие позитивное влияние на психику человека.

Педагог-психолог: «Данное упражнение служит для поддержания хорошего и бодрого настроения в течение всего дня. Рекомендую вам каждое утро зачитывать себе этот текст вслух. Можно также выучить его наизусть и при необходимости воспользоваться им в ситуации эмоционального перенапряжения. На каждом занятии мы будем выучивать по одному пункту Зарядки. И уже сегодня вы сможете его повторить дома. Итак, приготовились. Закрываем глаза. Отключаемся от всех проблем. Слушаем только меня и повторяем за мной в полголоса».

Читая текст, психолог делает паузы для того, чтобы участницы смогли повторить за ним нужные слова.

Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива.

Счастье - это внутреннее состояние каждого человека.

Счастье не зависит от внешних обстоятельств.

Мое счастье заключено внутри меня.

Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

Зарядка позитивного мышления

## «Именно сегодня»

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

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

2. Именно сегодня я включусь в жизнь, которая меня окружает. Я приму обстоятельства моей жизни — моего ребенка, мою семью, мою работу — такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

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

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, своей семье, себе самой.

6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придирается к людям и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу все свои проблемы и проблемы здоровья моего ребенка.

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

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят мне.

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

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

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

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

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

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

**Упражнение «Моя точка опоры в жизни. Что мне мешает, и что помогает»**

Опросник «Моя точка опоры в жизни»

Что мне мешает в жизни	Что мне помогает в жизни
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Педагог-психолог: «Мы продолжаем большую и серьезную Работу над собой. У каждого из нас есть достаточное количество достоинств и недостатков, которые помогает или мешают нам в жизни. Давайте мы их определим, ответив на поставленные вопросы.

Затем психолог раздает подготовленные бланки опросника участницам группы. На ответы даётся не более 3—5 минут. Полученные результаты обсуждаются. Если кто-либо из участниц не желает публично обсуждать какой-либо из своих ответов, его можно быть пометить галочкой или крестиком. Психолог его не зачитывает и не представляет обсуждение.

Однако психологу следует обрати, особое внимание именно на эти ответы, так как они *как раз* и могут выражать проблемы данных лиц. Подобные проблемы следует отработать позже с помощью друг коррекционных техник.

### **Музыкальная релаксация**

Тема «Летнее утро». Музыкальное сопровождение: А. Дворжак, "Славянские танцы».

Педагог-психолог: «Это новая форма работы. Сейчас вы вновь закроете глаза и постараетесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Отключитесь от ваших проблем. Слушайте мой голос и музыку. Сосредоточьтесь на том, что вы услышите. Итак, начали...»

Педагог-психолог читает текст:

«Летнее утро. Солнышко уже поднялось. Вы лежите на поляне. Запах цветущих полевых цветов и трав слегка дурманит голову. Слышно щебетанье птиц и стрекотание кузнечиков. Постепенно начинает припекать. В вышине голубое, голубое небо. Снизу от земли оно кажется бесконечным. Отдельные небольшие облака стоят как будто на месте, словно прилепились к небосводу. В траве жарко. На вашем лбу выступают капельки пота, Вы вытираете их рукой. (Проведите рукой по лбу — вам очень жарко. Вытрите пот.) Затем вы приподнимаетесь — наконец-то освежающий ветерок дует в лицо. Вы ощущаете истому и негу во всем теле. Приятно греет солнце, приятно холодит кожу и шевелит волосы легкий ветерок. Он даст вам силы, и вы начинаете кружиться, кружиться, кружиться. Все вокруг вас начинает кружиться в вихре вальса: мотыльки, бабочки, птицы... и вы. Музыка наполняет вас удивительной энергией. Вы чувствуете удивительный прилив сил. (Вздохните глубоко: 3 раза.)

В вашей жизни все прекрасно. Повторяйте за мной: «В моей жизни все прекрасно, прекрасно, прекрасно!» В вашей жизни все прекрасно, как прекрасна эта поляна, цветы, небо и солнце. Но самое главное — прекрасны ВЫ! Вы прекрасны, прекрасны, прекрасны! Повторяйте за мной: «Я прекрасна, прекрасна, прекрасна!» Ваша жизнь прекрасна, прекрасна,

прекрасна! Повторяйте за мной, не открывая глаза: «Моя жизнь прекрасна, прекрасна, прекрасна., я счастлива, счастлива, счастлива!»

Просыпайтесь... Откройте глаза... Расскажите, что вы ощущали и что представляли себе».

После проведения музыкальной релаксации психолог задает следующие вопросы каждой из участниц:

Смогли ли вы отключиться от реальных проблем и на какое время?

Смогли ли отдохнуть во время релаксации?

Возник ли в вашем сознании предлагаемый психологом образ?

Возникли ли другие образы во время релаксации?

Каков характер этих образов: положительный или отрицательный?

Рефлексия:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнений?

2. Возникли ли трудности при выполнении заданий? Если да, то какие?

3. Что-то новое вы узнали для себя?

4. Что было полезным для вас в данном занятии?

Домашнее задание: выучить наизусть пункт текста зарядки позитивного мышления «Именно сегодня» и каждое утро зачитывать его вслух, результаты отмечать в дневнике.

Прощание

### **Занятие 3: «Какой я»**

Цель: выявление личностных проблем с помощью арт-терапии, обучение технике мышечной релаксации при воспроизведении образов природы под соответствующее музыкальное сопровождение, обучение технике обретения успеха в стрессовых ситуациях.

#### **Упражнение «Приветствие»**

Используется нестандартная форма приветствия. Психолог предлагает участницам проявить творческую смекалку и приветствовать друг друга каким-либо неординарным образом (спеть песню, прочитать стихи или придумать что-либо другое). Пример показывает сам психолог.

Встаем в круг, и перекидываем друг другу мячик, при этом, называя свое имя и имя того, кому кидаете. И желайте что-нибудь хорошее этому человеку, либо делаете комплимент.

### **Упражнение «Спина к спине»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие напряжения в группе.

Участницы группы садятся на ковер, соприкасаясь спинами. Им дается установка передать своему партнеру душевное тепло и поддержку через телесный контакт. Затем вся процедура обсуждается между партнерами.

### **Упражнение зарядка позитивного мышления – «Именно сегодня»**

Педагог-психолог: «Данное упражнение служит для поддержания хорошего и бодрого настроения в течение всего дня. Рекомендую вам каждое утро зачитывать себе этот текст вслух. Можно также выучить его наизусть и при необходимости воспользоваться им в ситуации эмоционального перенапряжения. На каждом занятии мы будем выучивать по одному пункту Зарядки. И уже сегодня вы сможете его повторить дома. Итак, приготовились. Закрываем глаза. Отключаемся от всех проблем. Слушаем только меня и повторяем за мной в полголоса».

Читая текст, психолог делает паузы для того, чтобы участницы смогли повторить за ним нужные слова.

Зарядка позитивного мышления

«Именно сегодня»

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

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

2. Именно сегодня я включусь в жизнь, которая меня окружает. Я приму обстоятельства моей жизни — моего ребенка, мою семью, мою работу — такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

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

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, своей семье, себе самой.

6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу все свои проблемы и проблемы здоровья моего ребенка.

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

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят мне.

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

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

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

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

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

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

### **Упражнение «Арт-терапия»**

«Мой герб» (первый рисунок)

«Моя проблема» (второй рисунок)

Педагог-психолог: «А теперь мы на некоторое время замолчим и выразим наши чувства с помощью красок. Я предлагаю вам нарисовать собственный герб. Герб — это символ вашей жизни. Главное — искренность и желание определить ОБРАЗ этого символа. Не пугайтесь того, что вы не умеете рисовать, как настоящий художник. Вспомните, с каким удовольствием вы рисовали в детстве. Вспомните ваши ощущения и радость от процесса рисования».

После того как каждая участница завершит свой рисунок, психолог предлагает их обсудить. В начале обсуждения свое мнение высказывают все участницы, кроме автора рисунка, затем о рисунке рассказывает и автор. Мнения сравниваются.

'Если кто-либо из участниц группы нарисует в виде проблемы своего больного ребенка, то психолог должен снизить остроту ощущения непреодолимости отклонений ребенка в сознании его матери. Нужно сказать ей: «Да, есть ребенок с отклонениями, но и ТАКОЙ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОБЛЕМОЙ для матери; проблемой может быть отсутствие ребенка или что-то совсем иное, а когда он есть — это радость» и т.д.

По той же схеме проводится рисование на тему «Моя проблема» и обсуждение рисунков.

### **Упражнение «Релаксация»**

Сейчас предлагаю всем сесть поудобнее и закрыть глаза.

Читая текст, психолог изменяет звучание своего голоса.

«Займите удобное положение. Полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на моем голосе. Старайтесь выполнять только то, что я говорю. Слушайте только меня. Отвлекитесь от всех ваших проблем. Не бойтесь, это всего на несколько минут. Через несколько минут вы вновь к ним вернетесь, если захотите. Но сейчас этих проблем нет. Есть только вы и ваши ощущения.

Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая часть вашего тела. Почувствуйте легкость в вашем теле.

Голова легкая, она свободна от тяжести и проблем.

Расслабьте вашу грудь — ей легко. Почувствуйте, как легко дышится вашей груди. Дышите глубоко, свободно. (Вдохните, выдохните: 3 раза.)

Расслабьте ваши руки. Почувствуйте легкость в руках. Ваши руки легкие, проворные, сильные. (Вдохните, выдохните: 3 раза.)

Ощутите расслабленными ваши ноги. Вся тяжесть и усталость ваших ног ушли вниз, в пол, в землю. У вас легкие, быстрые, проворные ноги. Дышите глубоко, свободно. (Вдохните, выдохните: 3 раза.) Вы легки, проворны и сильны. (Вдохните, выдохните: 3 раза.)

Бес ваше тело легкое, проворное, сильное. (Вдохните, выдохните: 3 раза...)

Вот вы и отдохнули... Просыпайтесь. Открывайте глаза. Как вы себя чувствуете?»

Затем психолог проводит опрос всех участниц, определяя степень их включенности в данную форму работы.

### **Упражнение «Музыкальная релаксация»**

Педагог-психолог предлагает участницам группы спеть одну, или две популярные песни под запись на магнитофоне (можно под караоке). Психолог объясняет, что это не музыкальное занятие, а психотерапевтическое, и поэтому петь нужно всем. Текст песен предварительно помещается перед участницами группы. Важно, чтобы все\*

члены группы проявляли активность и не ссылались на отсутствие голоса или слуха.

### **Упражнение «Подведение итогов занятия»**

Педагог-психолог благодарит всех участников за работу и дает домашнее задание: сформулировать собственное жизненное кредо, затем записать его формулу в дневнике.

Рефлексия:

1. Какое упражнение вам наиболее откликнулось?
2. Что было трудным для вас в сегодняшнем занятии?
3. Какие техники релаксации вам больше понравились?

Прощание

### **Занятие 4: «Я и другие люди»**

Цель: формирование положительного восприятия.

Музыкальная зарядка

Педагог-психолог делает простые физические упражнения, а группа повторяет за ним. Темп выполнения упражнений может ускоряться (можно делать их на время). Целесообразнее проводить эту зарядку под музыку.

Проверка выполнения домашнего задания. Обсуждение ответов участниц группы.

### **Обсуждение рассказа «Велосипед»**

Перед началом введения новой формы работы (обсуждение рассказа) психолог объясняет ее цели и задачи и то, как группа будет работать на данном этапе. Текст рассказа, напечатанный крупным шрифтом, вывешивается перед родителями так, чтобы каждый из них мог его самостоятельно прочесть.

Психолог: «Обсуждение рассказов — это новая форма работы. В них представлен обобщенный жизненный опыт родителей. Это не выдуманные, а реальные житейские истории, но подвергнутые литературной обработке. Текст рассказа перед вами. Я буду читать его вслух, затем содержание рассказа мы с вами будем обсуждать».

## Рассказ «Велосипед»

«Солнце в этот день выглянуло рано. Тучи, еще вчера тяжелыми гроздьями висевшие над домами, с утра куда-то исчезли. Небо выглядело чистым и умытым.

Настроение у Светланы было таким же ясным, как и утро. «Сегодня нужно обязательно пойти погулять с Ксюшей», — подумала она, глядя в окно на детскую

площадку.

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

Как только Светлана сказала дочери о том, что нужно собираться на прогулку, Ксюша мгновенно поковыляла в коридор. Там в углу стоял новенький велосипед. Его недавно купил свекор. Вручая подарок внучке, он торжественно произнес: «Учись кататься! Научишься — сможешь лучше ходить». Светлана хотела воспротивиться и сказать, что это неразумно. Но свекор и муж были непреклонны. Они как бы и не замечали проблем, которые все больше и больше возникали у Ксюши.

Светлана остановилась в нерешительности. Она не знала, как поступить: взять ли с собой велосипед на улицу или нет. Прогулки с Ксюшей всегда вызывали трудности. На детской площадке Ксюша почти не общалась с детьми. Ее сверстники уже хорошо разговаривали и могли подолгу болтать друг с дружкой. Ксюшин же лексикон был очень беден и состоял всего из нескольких исковерканных слов, почти всегда непонятных окружающим.

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

казывали ей язык, кривлялись. Все это очень ранило Светлану. Она пыталась, в меру собственных знаний, как-то объяснять дочери, как следовало бы играть и что для этого нужно. Но в присутствии детей и их матерей (а для Ксюши и двух-трех человек было слишком много), она становилась возбужденной и необузданной, не слушалась матери.

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

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

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

Одна из них, уже знакомая Светлане своей словоохотливостью, сразу же выступила: «Ой, да за чем же ты ее на велосипед-то усадила. Ходить- то не ходит, думаешь, поедет?»

Светлане стало не по себе от этих слов. Кровь прилила к лицу, язык словно присох. Она промолчала, опустив глаза. За нее ответила другая мама: «Ну и что же, ребенок есть ребенок. Что же делать, если он хочет, а не может».

«Да, беда с таким ребенком», — продолжила первая. «Вот у нас в доме раньше жил такой мальчик. Он, и намучилась с ним мать, упаси господи! Знаете, что он сделал?»

Но Светлана уже ничего не слышала. Она смотрела в лица детей, сравнивая их с Ксюшей. Мордашка дочери казалась ей наивно-глупой и

почти святой, а лица детей - колючими и даже злыми, схватила дочь в охапку, подхватила другой рукой велосипед и помчалась домой. Ей казалось, что в спину буквально вонзились любопытствующие и безвестные взгляды детей и их матерей.

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

Вопросы:

Каковы ваши ощущения после прочитанного?

Считаете ли вы ситуацию реальной?

Были ли вы хотя бы один раз в жизни в подобной ситуации?

Поделитесь вашими ощущениями. Расскажи об этом подробнее.

Как вы поступили бы в подобной или сходной ситуации?

Как вы считаете, можно ли было исправить ситуацию?

Что можно посоветовать героине рассказа?

Какой полезный вывод для себя вы сделали после суждения этого рассказа?

**Упражнение: «Музыкальная релаксация»**

Музыкальное сопровождение: любая современная танцевальная мелодия с четким (пульсирующим) ритмом.

Родителям предлагается снять напряжение и эмоциональные зажимы с помощью ритмичного танца.

Рефлексия:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнений?
2. Что оказалось для вас наиболее трудным?
3. Какие выводы вы сделали лично для себя после занятия?

Домашнее задание:

Педагог-психолог подводит итоги занятия и дает домашнее задание: записать в дневнике, когда в течение недели участницы группы испытывали счастливые минуты, и с чем они были связаны.

Прощание

### **Занятие 5: «Диалог с собой»**

Цель: формирование гармоничного образа семьи на невербальном уровне, снятие эмоционального напряжения с помощью музыкального сопровождения.

Приветствие

Проверка выполнения домашнего задания (обсуждение ответов участниц группы).

#### **Упражнение: «Пантомима»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие напряжение в группе.

Педагог-психолог предлагает участницам группы изобразить себя (и проиграть эту сценку перед всеми) спешащими домой после работы, едущими в переполненном транспорте, входящими в кабинет к начальнику и др.

#### **Упражнение: «Диалог между сторонами моего Я: ласковая мама и строгая мама»**

Цель: развитие самоутверждения и повышение самооценки.

Педагог-психолог: «Итак, первое задание: нужно изобразить ласковую, нежную, внимательную маму, которая всегда наполняет свои отношения с ребенком теплом и заботой, которая любит его. Ее никогда не раздражает его медлительность, неумелость и неловкость. Она никогда не кричит на своего ребенка и, тем более, никогда не применяет физических наказаний. Начали...»

Такое задание предлагается преимущественно родительницам авторитарного типа или некоторым матерям психосоматического типа. Проигрывание осуществляется с использованием режимных моментов распорядка дня (например: утро, идет подготовка в школу; выполнение домашних заданий; приготовление к приему гостей и т.д.).

Педагог-психолог: «А теперь изображаем строгую маму. Начали...» Это задание предлагается матерям невротичного типа. В качестве практического материала используются также режимные моменты.

Если участницы группы испытывают трудности при выполнении этого задания, его можно упростить с помощью техники «пустого» стула (см. занятие № 3). Это осуществляется следующим образом. В середине круга ставятся два стула, на один из которых садится та участница, которая испытывает трудности в общении своим ребенком. Сначала ей предлагается воспроизвести вариант собственного поведения, который ей привычен (для авторитарных матерей — агрессивный, для невротичных — пассивный у психосоматичных матерей встречаются и тот, и другой варианты). Затем психолог просит родительницу пересесть на противоположный стул и показать себя другой, с противоположными чувствами. При этом вся группа оказывает помощь родительнице, выполняющей упражнение.

#### **Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

Проводится аналогично занятию 2. Сначала повторяются тексты пунктов 1,2,3 (см. предыдущие; занятия). Затем зачитывается текст пункта 4:

Именно сегодня уделю внимание своему общему развитию.

Я займусь полезным делом.

Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

#### **Обсуждение рассказа «Мой сын меня не любит»**

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

— У меня сын — инвалид. Единственный. Муж давно ушел от нас. Женился. У него сейчас другая семья. Ни со мной, ни с сыном он почти не общается. Живем; мы с бабушкой, моей мамой.

— Что же вас привело ко мне?

— Так уж в жизни получилось, что у меня только два близких человека: мой сын и моя мать. С мамой у нас нормальные отношения, а вот с сыном — нет.

— Почему так получилось? Что вас беспокоит? Женщина после некоторого молчания продолжила

— Мой сын... — ее лицо исказилось в нервной гримасе, руки и голос дрожали, казалось, что-то мешает высказать наболевшее. — Мой сын... он меня не... любит, — выдохнула женщина.

— Может, я виновата в этом сама, не знаю. Она заплакала.

— Поверьте, так хочется получить от него хоть чуточку тепла. Смотрю на других матерей и, знаете, им завидую. Они счастливые: их любят дети.

Женщина замолкает. Справившись со своим волнением, она продолжает:

— Когда он был маленьким, признаюсь, я не испытывала к нему большой привязанности. Хотя нет, не так, не то говорю, — женщина спохватывается, — вы только правильно меня поймите. Я его всегда горячо любила. Все для него делала: и нужных врачей и педагогов для него находила; в школу его возила, а это очень далеко от нашего дома; на пятидневку его не оставляла, хотела, чтобы он был со мной подольше. Но всегда в сердце был какой-то стыд или страх... Не знаю, что это, как назвать то, что я чувствовала. Может, это и мешало любить его?

Сейчас он уже подросток. Вырос. Правда, к некоторым его особенностям я до сих пор привыкнуть не могу.

— Вас что-то раздражало или раздражает сейчас в сыне?

После некоторого молчания женщина ответила:

— Да... Меня всегда раздражал... его внешний вид. Слюна все время у него течет. Улыбка у него на лице, знаете, какая? Даже не знаю, как и описать ее. Глупая и одновременно доверчивая. Его обмануть очень просто. Беда, одним словом. Потом еще одно: все, допустим, спокойно, нормально. Он сидит, чем-то занимается... и вдруг как начнет руками хлопать или махать ими. Это означает, что он что-то нашел или чему-то удивился. Может и слова какие-то выкрикивать, взвизгивать. Скажешь ему: «Леша, перестань», а он нет, никак успокоиться не хочет. Такие вот дела у нас с ним.

— Скажите, ваш сын бывает ласковым с вами?

— Нет, никогда.

- А вы сами каким образом проявляете к нему свою любовь?

— Вообще-то я очень строгая. Да и как ее проявлять? Я не знаю.

- Наверное, раньше привычки и особенности вашего ребенка отталкивали вас в большей степени. А теперь, может, ситуация изменилась? Может, вы к нему уже приспособились, привыкли и стали снисходительнее? Ведь это же ваш сын. Вы столько для него сделали и, безусловно, его любите.

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

Вопросы:

1. Что бы вы посоветовали этой маме?
2. Не возникали ли у вас подобные отношения с ребенком?
3. Считаете ли вы, что ребенок, имеющий отклонения в развитии, способен любить?
4. Как можно исправить эту ситуацию?
5. Как восстановить теплые отношения между матерью и сыном?
6. Стоит ли это делать? А если да, то как это можно сделать? Поделитесь вашим опытом.
7. Считаете ли вы, что ваш ребенок вас любит?
8. Какие проявления любви вашего ребенка к вам вас радуют?

### **Музыкальная релаксация**

Тема «Ручеек — полноводная река». Музыкальное сопровождение: Ф. Шопен, «Прелюдия». Э. Григ, «Пер Гюнт. Утро».

Педагог-психолог читает текст:

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

Но я быстро бегу, извиваясь по полю, и понемногу становлюсь шире и сильнее... Вот во мне уже начинает бурлить энергия. Я весело перепрыгиваю с камня на камень и вприпрыжку лечу вперед. За мной уже и не угнаться. Я лечу вперед стремительно, наслаждаясь своей силой.

Вот я и стал рекою: сильной, быстрой, смелой, сметающей все препятствия на своем пути. Мне все нипочем. Я все могу. Я сильна и полноводна. Я полна энергии. Моя сила — в моей любви и в моем разуме. Я становлюсь более спокойной и уверенной. Теперь я теку спокойно и властно. Ничто, ничто не остановит меня на моем пути. И я сделаю то, что должна сделать в своей жизни. Я сделаю то, что мне предназначено судьбой, то, для чего я появилась на свет.

Каждый появляется на этом свете, чтобы стать счастливым! (Повторяйте за мной.) «Я хочу быть счастливой! Я буду счастливой! Я счастлива в жизни. Я счастлива со своим ребенком! Он у меня самый удивительный. Я самая счастливая на свете, потому что у меня есть мой ребенок. Я счастлива, счастлива, счастлива! Я самая, самая счастливая на свете!»

Рефлексия:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнений?
2. Удалось ли вам снять эмоциональное напряжение?
3. Что вы чувствуете сейчас?

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

Прощание

### **Занятие 6: «Я все смогу»**

Цель: формирование положительного отношения к себе, снятие эмоционального напряжения.

Приветствие

Проверка выполнения домашнего задания (обсуждение ответов участниц группы).

### **Упражнение: «Пантомима»**

Цель: снятие напряжения в группе.

Педагог-психолог предлагает участницам группы представить себя и затем показать идущими босиком по битому стеклу, холодному снегу, обжигающему песку и др.

### **Упражнение: «Я могу»**

Цель: развитие самоутверждения и повышение самооценки.

Педагог-психолог предлагает родителям принять участие в игре, которая поможет им справиться с некоторыми трудностями. Игра называется «Я умею». Она может иметь и другие варианты названий: «Я знаю», «Я могу», «Я права».

Группа делится на пары, в которых есть первые и вторые номера. В качестве игровой основы избираются любые сложные жизненные ситуации, с которыми родители детей с отклонениями в развитии часто сталкиваются, например: отношение социума к ребенку с отклонениями; психологическое состояние родителей, испытывающих переживания из-за проблем в обучении и развитии ребенка; межличностные и супружеские конфликты.

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

Задача первых номеров заключается в том, чтобы доказать вторым с помощью мимики, жестов, поз, игровых действий и набора фраз «Я могу», «Я умею», «Я знаю», «Я права», «У меня получится», что они действительно могут преодолеть любую трудную жизненную ситуацию. Например: во время прогулки с ребенком не обращать внимание на любопытствующие взгляды или реплики прохожих, связанные с недугом ребенка; не повышать голос на ребенка и не впадать в истерику из-за того, что у него что-то не

получается, он нечетко проговаривает слова, не может самостоятельно одеться или выполнить домашнее задание; не обижаться на мужа за то, что поздно приходит с работы, и у него остается мало времени, чтобы побыть с семьей.

Во время игры первые номера должны почувствовать и продемонстрировать группе свою глубочайшую уверенность в том, что они в действительности могут все это преодолеть и у них все это получается именно так. Вторые в это время всеми способами стараются им помешать, создают дополнительные препятствия и трудности. Затем участники меняются ролями.

### **Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

Именно сегодня я продолжу свое нравственное самоусовершенствование.

Я буду полезной и нужной своему ребенку, своей семье, себе самой.

**Рисование (арт-терапия) на тему: «Мой ребенок. Каким я представляла его до рождения, и какой он сейчас».**

Педагог-психолог: «Вспомните ваши ощущения, с которые вы ожидали вашего ребенка. Каким вы представляли его до рождения? Вспомните, как переполнялось радостью и счастьем ваше сердце. Изобразите ваши ощущения с помощью красок. Не бойтесь несовершенства вашей техники рисования. Для вас главное — вспомнить те ощущения и чувства.

Каким вы видите вашего ребенка теперь? Не стремитесь передать в рисунке все проблемы, которые связываются в вашем сознании с ним. Каким бы он ни был, он все равно РЕБЕНОК, ваш ребенок. Он нуждается в вашей любви и заботе. А эти чувства всегда, во все времена существования человечества, были ПРЕ-КРАСНЫ. Желаю вам успехов на этом пути. Начали...» После того как родители завершат процедуру рисования, психолог проводит обсуждение рисунков. Важно подчеркнуть значение существования ребенка у каждого родителя — участника группы.

## Музыкальная релаксация

Тема «Прекрасный цветок». Музыкальное сопровождение: П. И. Чайковский, отрывки из балета «Щелкунчик».

Педагог-психолог: «Сегодня мы перенесемся с вами в мир сказки и балета, в мир волшебства. Давайте попробуем вместе изобразить это волшебство с помощью движений вашего тела.

Представьте себя маленьким-маленьким зернышком, затерянным в земле. (Сядьте на корточки и согнитесь. Сожмитесь как можно сильнее. Прочувствуйте собственную малость.) Но вот появился маленький росток. (Чуть подняли голову.) Он тянется вверх через толщу земли. Ему невероятно трудно пробиваться сквозь твердую, жирную, непокорную землю. (Покажите всем телом, как это трудно.)

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

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

Поделитесь вашими ощущениями.

Рефлексия:

1. Какие техники для снятия эмоционального напряжения для вас оказались наиболее эффективными?
2. Поменяли ли вы отношение к своим проблемам?
3. Какая информация для вас оказалась наиболее полезной и актуальной?

Прощание

## **Занятие 7: «Мать и дитя»**

Приветствие

### **Музыкальная зарядка**

Психолог делает простые физические упражнения, а группа повторяет за ним. Темп выполнения упражнений может ускоряться (можно делать их на время). Целесообразнее проводить зарядку под музыку.

### **Зарядка позитивного мышления: «Именно сегодня»**

Текст зарядки помещен в приложении к данному практикуму. Проводится аналогично занятию 2. Сначала повторяются тексты пунктов 1-5 (см. предыдущие занятия). Затем прочитывается текст пункта 6:

Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем.

Я буду выглядеть как можно лучше,  
буду любезной и щедрой на похвалы.

Я не буду придираюсь к людям  
и пытаться их исправить.

### **Опросники «Оценка качеств человека» и «Что я люблю, и что мне не нравится в моем ребенке»**

Психолог просит участниц подробно раскрыть их особенности взаимоотношений со своими детьми. Затем выделенные свойства детей и отношение к ним обсуждаются.

### **Музыкальная релаксация**

Тема «Мать и дитя». Музыкальное сопровождение: «Ave Maria» Ф. Шуберта в инструментальном переложении Р. Клайдермана и Д. Ласта.

Психолог читает текст:

«Мать и дитя — вечная тема в литературе, живописи, музыке, в искусстве в целом. Женщина, которая еще не стала матерью, но уже несет в себе будущую жизнь, иначе воспринимает мир. Она ощущает его как бы за двоих. Вспомните, как вы ощущали первые движения вашего ребенка. Вспомните, как вы в них вслушивались и радовались каждому новому

движению вашего ребенка. Женщина, несущая в себе новую жизнь, смотрит на мир двумя парами глаз, дышит, чувствует, осязает и осмысляет окружающее и за себя, и за своего будущего малыша. Вспомните, какие перевоплощения происходили и с вами в то время.

Женщина долгие девять месяцев ждет появления на свет своего маленького чуда, своего счастливого продолжения в жизни. Вспомните, как вы постепенно наполнялись счастьем ожидания этого чуда.

И вот, наконец, наступает тот момент, когда на свет; появляется ОН, так долго ожидаемый, но уже горячо любимый, плоть от плоти, кровь от крови, ее МАЛЫШ. Вспомните то блаженство, в которое погрузилось все ваше существо после рождения ребенка. После боли и слез наступило СЧАСТЬЕ - ОН РОДИЛСЯ!!!

Вспомните, как вы были счастливы тогда. Улыбнитесь же вашему малышу. Возьмите его на руки. Посмотрите ему в глазки. Прижмите к груди. Покачайте. ОН; ВАШ, И ТОЛЬКО ВАШ, И НАВСЕГДА ВАШ. ВАША ЛЮБОВЬ К НЕМУ ВСЕСИЛЬНА И БЕЗГРАНИЧНА! ОН ВАШ НАВСЕГДА!»

Глубоко вздохните... Просыпайтесь... Открывайте глаза.

Расскажите о ваших ощущениях».

Домашнее задание: вспомнить счастливые события своей жизни и записать их в дневнике.

Рефлексия

Прощание

### **Занятие 8: «Мой ребенок не такой как все»**

Приветствие

**Музыкальная зарядка**

Психолог делает простые физические упражнения, а группа повторяет за ним. Темп выполнения упражнений может ускоряться (можно делать их на время). Целесообразнее проводить эту зарядку под музыку.

Проверка выполнения домашнего задания.

### **Упражнение: «Я знаю»**

Цель: развитие самоутверждения и повышение самооценки.

Эта игра проводится по аналогии с игрой «Я могу» (см. занятие 6).

### **Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

Проводится аналогично занятию 2. Сначала повторяются тексты пунктов 1—6 (см. предыдущие занятия). Затем зачитывается текст пункта 7:

Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня.

Я не буду стремиться решить сразу все свои проблемы и проблемы здоровья моего ребенка.

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

«Светлана Николаевна спешила в школу, чтобы забрать дочь после занятий. Войдя в вестибюль, она увидела Ксюшу, окруженную детьми из ее класса. Ксюша выглядела довольно неплохо. Внешние признаки умственной отсталости дочери (а она обучалась во вспомогательной школе), как показалось Светлане Николаевне, стали проявляться меньше. Светлана Николаевна внутренне обрадовалась и слегка улыбнулась, направляясь к дочери.

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

— А вот Костя никак не хочет слушаться: пишет в тетради плохо и оценки стал плохие получать. В голосе мамы слышались горестные нотки.

— Не расстраивайтесь, у всех бывает, — посочувствовала Светлана Николаевна.

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

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

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

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

— Да что же ты не можешь и минуты подождать! Ты же видишь, что я разговариваю с Ксюшей, — резко оборвала Костю мама.

Костя потупился, сник и отошел в сторону.

— Вы готовы? — спросила мама Ксюши. — Идете?

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

— Какая у вас хорошая девочка! Не балуется. Учится хорошо. Говорит: все понятно. Вежливая, приветливая. А мой Костя... — у нес на глазах выступили слезы. — Не знаю, что с ним и делать. Бездарь какая-то. Все время норовит с кем-нибудь подраться. Учиться плохо, отставать стал. Конечно, девочки — это совсем другое дело. А наша Ксюша, — она вздохнула, — так особенно.

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

Обсуждение:

Как вы считаете, что случилось?

Происходило ли подобное с вами и с вашим ребенком?

Поделитесь своими ощущениями по поводу прочитанного рассказа.

Существует ли, на ваш взгляд, чувство соперничества между матерями больных детей?

Часто на наш внутренний голос задает следующий вопрос: Мой ребенок хуже, чем...? Почему?

Что помогает вам избегать подобных настроений?

### **Музыкальная релаксация**

Групповое пение одной или двух песен, наиболее любимых участницами группы, под запись на магнитофоне (можно под караоке). Психолог напоминает, что это не музыкальное занятие, а психотерапевтическое, и поэтому петь нужно всем. Текст песен предварительно помещается перед участницами группы.

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

Рефлексия

Прощание

### **Занятие 9: «Какой я родитель»**

Приветствие

Проверка выполнения домашнего задания

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

Цель: развитие самоутверждения и повышение самооценки.

Психолог: «Итак, первое задание: нужно изобразить сердитую, уставшую, раздраженную маму». Такое задание предлагается преимущественно родительницам невротичного типа или некоторым матерям психосоматического типа.

Затем психолог предлагает изобразить добрую маму. Проигрывание осуществляется с использованием режимных моментов распорядка дня.

**Упражнение: «Кораблекрушение»**

Цель: снятие психологических зажимов и повышение самооценки.

Психолог: «В последние годы человечество все чаще и чаще сталкивается с различными природными катаклизмами, техногенными катастрофами. К ним трудно подготовиться психологически. Но все-таки желательно. Поэтому сегодня мы играем в игру «Кораблекрушение». В этой игре все участницы делятся на первые и вторые номера. Первые номера исполняют роль матерей. Вторые — их детей. Все вместе плывут на комфортабельном теплоходе. Цель и матерей и детей — вести себя естественно. Мамы с детьми, займите исходные позиции (участницы группируются по парам), а теперь прогуливайтесь по палубе -теплохода». (Может звучать приятная музыка.)

Вдруг психолог резко меняет голос: «С нами произошло несчастье! О, ужас! Мы тонем! Что нам делать? (Обращается к участницам.) Давайте сделайте же что-нибудь!» Психолог наблюдает за действиями участниц группы, отмечает тех, кто не растерялся и предпринял решительные шаги для своего спасения и спасения своих детей.

### **Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

Проводится аналогично занятию 2. Сначала повторяются тексты пунктов 1—7 (см. предыдущие занятия). Затем зачитывается текст пункта 8:

Именно сегодня я намечу программу своих дел.

Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

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

«Марина Ивановна с Катей собирались идти в гости к бабушке. Идти Марине Николаевне не очень хотелось. И не потому, что встреча и разговор со свекровью чем-то мог испугать. Нет, пугала сама Катя. Ее не с кем было оставить. Мама Марины Ивановны жила в другом городе. Катю она забирала обычно только на лето.

Марина Ивановна подумала: «В гостях Катя, как только придем, начнет приставать и поговорить не даст. А поговорить очень нужно, иначе свекровь обидится».

Марина Ивановна подозвала Катю и сказала:

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

У Кати засияло личико, она улыбнулась и поинтересовалась, что вкусенького приготовила бабушка к чаю.

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

— Да, — прозвучало в ответ...

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

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

— Какая ты хорошая и добрая девочка: бабушку не забыла, пришла ее навестить. Умница ты моя, — воскликнула Зоя Петровна и поцеловала Катю в лобик.

Девочка расценила действия Зои Петровны как разрешение на осуществление своих следующих маневров. Недолго думая, она плюхнулась, всем своим немалым весом на худощавые коленки Зои Петровны. Та вскрикнула:

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

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

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

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

На кухонном столе стояла коробка конфет. Зоя Петровна, ожидая гостей, заранее поставила ее на стол. В вазочках лежали печенье, мармелад, зефир. Катин взгляд упал на коробку с конфетами. Недолго размышляя, она накрыла всей пятерней лежащие в коробке конфеты и одну за одной стала их надкусывать и вновь бросать в коробку.

— Что ты делаешь? Остановись! — Марина Ивановна схватила Катю за руку. — Так нельзя!

— Катенька, — сказала Зоя Петровна, — иди пока поиграй, а мы с мамой стол накроем, тебя позовем и будем пить чай с конфетами.

Тут только она заметила, что конфеты Катя уже «попробовала»...

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

Катя посмотрела на мать испуганно и, опустив плечики, ушла. Но через минуту она вернулась с вопросом:

— Мам, когда будем пить чай?

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

Катя ушла, но через минуту вернулась уже с новым вопросом:

— Мам, а когда пойдем гулять?

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

У Кати из носа хлынула ручьем кровь. Она стала бешено вырываться из рук матери. Марина Ивановна опомнилась. Гнев прошел.

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

— М-м-мама, м-м-мама, не б-б-бей меня, я т-т-т-ебя л-л-л-ю-б-б-ю, — в ее глазах застыли ужас и страх.

— Мама, л-люб-бю т-т-ебя»,- звучало в ушах Марины Ивановны. Она опустила руку.

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

Обсуждение:

Случалось ли с вами такое? Расскажите.

Что явилось причиной вашего бесконтрольного поведения по отношению к ребенку?

Как вы считаете, нужно ли было реагировать в подобной ситуации?

Какие выводы вы сделали?

Что полезного для себя вы почерпнули из рассказа?

### **Музыкальная релаксация**

Музыкальное сопровождение, любая современная мелодия. Свободные движения под ритмичную музыку способствуют состоянию раскованности и продлевают мышечную релаксацию, начатую на предыдущем этапе.

Психолог предлагает родителям домашнее задание.

— запишите в дневнике «плохие», оскорбительные; слова, которыми в порыве гнева вы называли или называете вашего ребенка;

— перечеркните их жирной чертой, красным фломастером и рядом запишите нейтральные слова, которые, с одной стороны, помогают вам высвободить свой гнев, а с другой, не позволяют унижать личность ребенка.

Рефлексия

Прощание

## **Занятие 10: «Жизненный выбор»**

Приветствие

Проверка выполнения домашнего задания.

### **Упражнение «Я умею»**

Цель: развитие самоутверждения и повышение самооценки.

Эта игра проводится по аналогии с игрой «Я могу» (см. занятие 6).

### **Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

Проводится аналогично занятию 2. Сначала повторяются тексты пунктов 1—8 (см. предыдущие занятия). Затем зачитывается текст пункта 9:

Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

### **Обсуждение рассказа «Стоит ли тратить всю свою жизнь на больного ребенка?»**

Первая часть. Рассказ мамы Толи. «Моему сыну 26 лет. Он инвалид. Таким и родился. Рассказывать о своей жизни очень трудно, особенно если эта жизнь вся в нем, в сыне.

Что рассказывать? Одна правда. Семья мужа не приняла Толю. Нет, какие-то проявления внимания оказывались: подарки копеечные были. Но, по сути, это было не внимание, а скорее любопытство. Помощи же настоящей не было никакой. Они, знаете, очень боялись чего-то: свекровь говорила, что я им весь род испортила. Вот так (всхлипывает): сыночком моим, Толей, я им оказывается вот что сделала.

Вскоре после рождения Толи в нашей семье начались скандалы, муж стал выпивать и, конечно, загулял. Мы разошлись. И осталась я (женщина тяжело вздыхает), одна с сыном. Алименты то приходили, то не приходили и были всегда какие-то крошечные.

Нужно было зарабатывать на хлеб. Да и пошла бы на хорошую работу, приглашали, а его куда девать? Пришлось искать такое место, куда и его можно было бы с собой брать, или где был свободный график. Где только я не работала: в химчистке, в прачечной, нянечкой, уборщицей. Всего и не перечить. Поработаю, поработаю — увольняюсь. Его оставлять не с кем. Все его жалела. А меня кто? Никто.

Мои родители жили в другом городе. Да и вся родня там. Сюда, в Москву, я замуж вышла, думала, что счастливой буду... Но где там. Видно, не суждено. Намучилась я (на глазах у женщины появляются слезы)... Помощи ждать было не от кого... И, знаете, никакой награды взамен (голос у женщины зазвучал жестко). Жизнь прошла мимо меня. Иногда думаю: лучше бы я его сдала, как мне одна докторша подсказывала. Семью бы сохранила или бы новую завела. Может... и еще одного ребеночка бы родила... А так все он помеха. Нет, теперь всем говорю: сдавайте, лучше будет. Вы что же, думаете, что его учеба в школе какой-то коррекционной или, как там их называют, что-нибудь даст? Или лечение какое-то со временем в нем что-либо улучшит? Все пустое. Он как был не человеком, так им и остался. В этом вся истина и есть. Я так думаю...»

Вторая часть. Рассказ мамы Ильи.

«Трудно вспоминать то, что было. А было все, понимаете, все: и скандалы, и истерики, и нестерпимая боль, и понимание безвыходности положения, и чувство вины и стыда, и желание бросить все и всех... и уйти из...

Мне никто не подсказывал, как нужно себя вести в такой ситуации. В какой? В той ситуации, которая сложилась у нас в семье после рождения Илюши. Мне никто не говорил, как теперь нам с ним быть. А он был первенцем. Представляете, вместо величайшей радости — горе, кромешная тьма. Знаете, мне тогда казалось, что весь свет обрушился и нет возможности жить.

Вы спрашиваете, что же мне помогло выжить? Наверное, помогла привычка, сложившаяся еще в период моей работы: никогда не впадать в панику. В стрессовой ситуации сдержаться и удержаться «на плаву», было очень трудно. Я пыталась сдерживаться и хладнокровно оценивать ситуацию. Но в начале отчаяние чаще брало верх. Ведь это же был мой сын, моя кровиночка. А у него с каждым днем врачи все больше и больше находили проблем. Визит к врачу всегда стоил мне очень больших нервов. Так было в

первые годы жизни сына, сейчас уже все иначе. Теперь мы дружим со многими специалистами и даже, можно сказать, стали близкими людьми.

Что еще помогло? У меня было правило: ни в коем случае не обвинять кого-либо в том, что случилось, в первую очередь мужа. Все укоры и уколы его родственников — не воспринимать всерьез или промолчать. Хотя, знаете, их вопли по поводу меня и моего сына иногда доводили до полного отчаяния. Было очень больно и обидно. Но я старалась не держать на сердце камень, и вообще в сердце старалась не допускать обиду. Я поняла, что если начну ссориться с мужем, то его родственники уж точно доведут дело до конца. А как я одна с Илюшкой останусь? С мужем у нас и сейчас очень хорошие отношения, мы с ним близки. Хотя первое время было очень трудно. Не было сил вообще что-либо делать. Мне очень помогли мои родители. Потом друзья. Наверное, если бы не они, нам бы не выжить с сыном. Да и семья наша распалась бы.

Когда я немного успокоилась и определилась с положением сына, стала привлекать для занятий с ним и мужа. Я всегда старалась показать мужу наши небольшие с Илюшкой успехи, вызвать у него интерес к сыну, занять его проблемами.

Было очень трудно. Порой муж не понимал меня, часто раздражался от того, что у Илюши не получается то или другое. Но постепенно он включился в работу с сыном и даже стал, как мне теперь кажется, гордиться тем, что и его труд вложен в успехи сына. Затем, видя наши совместные усилия и настойчивость, ко мне смягчилась и свекровь и стала также мне помогать.

Я никогда не строила себе иллюзий в отношении будущего моего сына, хотя поначалу они, конечно, были. Я сказала себе: нужно научиться полноценно жить с таким сыном, с МОИМ сыном. Ведь он у меня один, он единственный и неповторимый. Другого такого не будет. Даже если у меня и будут еще дети.

Первые годы жизни сына я нигде не работала, нужно было очень много заниматься с Илюшей. Затем я смогла найти себе такую работу, которая позволила мне отводить достаточно времени как развитию сына, так и у собственному профессиональному росту. Сейчас я директор фирмы, которая оказывает патронажную помощь семьям с такими же детьми, как наш Илюша.

В нашей семье царят мир, спокойствие и согласие. Я очень люблю мужа. Он отвечает мне взаимностью. Мы с ним счастливы. В этом году Илюше исполнилось семнадцать лет. У него есть друзья, которые довольно часто приходят к нам в гости.

Сейчас Алексей, мой муж, повез Илюшу на прогулку. Но они скоро должны вернуться. А вот и они, смотрите...»

Мы подошли к окну. По дорожке, ведущей к дому, шел красивый, статный мужчина и катил перед собой инвалидную коляску. Рядом с ними бежал рыжий лохматый пес. Сидящий в коляске юноша о чем-то увлеченно разговаривал с женщиной. Они весело смеялись над проделками четвероногого друга. Пес радостно кружил вокруг них и быстро выполнял поручения, которые через отца отдавал юноша.

Обсуждение:

Выскажите ваше мнение по поводу обоих рассказов.

Как вы считаете, чья судьба привлекательнее?

Что помогло маме Ильи справиться с трудностями?

С какими сложными ситуациями удалось справиться вам ?

Как вы их преодолели?

Какие собственные психологические ресурсы (приемы) вы использовали?

Поделитесь вашим жизненным опытом и вашими жизненными удачами.

## **Музыкальная релаксация**

Тема «Зимняя дорога». Музыкальное сопровождение: Г. Свиридов, музыка к повести Пушкина «Метель».

Психолог читает текст:

«Закрыли глаза... Расслабились... Перед вами дальняя дорога. Морозное утро. На солнце серебрится снег.

По широкому белоснежному полю бежит тройка. Под полозьями саней скрипит снег. Легкий морозец румянит ваши щеки. Сани подпрыгивают на ухабах. Вам легко и привольно. Вдали темнеет лес. Вам свободно дышится. (Вдохнули, выдохнули: 2 раза.)

Родная природа радует глаз и вашу душу. Душа, как и тройка, становится крылатой и летит, летит вперед, как тройка, по блестящему и серебристому ковру. Где-то в далекой безоблачной выси голубизна неба. Вам привольно, просторно, спокойно. (Вдохнули, выдохнули: 2 раза.) Далеко позади остались тревоги и заботы. Не будем думать о том, что осталось позади. Главное — что теперь и что будет. Теперь вам очень хорошо, хорошо, хорошо. Повторяйте за мной: МНЕ ХОРОШО, МНЕ ХОРОШО, МНЕ ХОРОШО. Только снег скрипит под полозьями саней. А тройка мчится вперед...

Глубоко вдохнули... Просыпайтесь. Открывайте глаза... Расскажите о ваших ощущениях».

Домашнее задание: запишите ласковые слова, которыми вы поддерживаете сами себя; говорите их себе в трудные минуты жизни.

Рефлексия

Прощание

## **Занятие 11: «Властная и добросердечная мама»**

Приветствие

### **Музыкальная зарядка**

Психолог делает простые физические упражнения, а группа повторяет за ним. Темп выполнения упражнений может ускоряться (можно делать их на время). Целесообразнее проводить эту зарядку под музыку.

**Упражнение «Диалог между сторонами моего Я: властная мама и добросердечная мама».**

Цель: развитие самоутверждения и повышение самооценки

Психолог: «Итак, первое задание: нужно изобразить властную, авторитарную маму». Такое задание предлагается преимущественно родительницам невротичного типа или некоторым матерям психосоматического типа.

Затем психолог предлагает изобразить добросердечную маму. Проигрывание осуществляется с использованием режимных моментов распорядка дня.

### **Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

Проводится аналогично занятию 2. Сначала повторяются тексты пунктов 1—9 (см. предыдущие занятия). Затем зачитывается текст пункта 10:

Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья.

Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят меня и верят мне.

### **Музыкальная релаксация**

Музыкальное сопровождение: любая современная мелодия.

Танцевальные движения под популярные народные (или стилизованные) современные мелодии.

Домашнее задание: выучить (почти наизусть) текст зарядки позитивного мышления «Именно сегодня».

Рефлексия

Прощание

## **Занятие 12: «Счастливый родитель»**

Приветствие

Проверка выполнения домашнего задания.

### **Упражнение: «Спасатели»**

Цель снятие психологических зажимов и повышение самооценки.

Проводится по аналогии с игрой «Кораблекрушение» (см. занятие 9).

### **Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

Проводится аналогично занятию 2. Повторяются тексты пунктов 1-10 (см. предыдущие занятия).

### **Обсуждение рассказа-размышления «Соломинка»**

Ищу свою соломинку, ищу...

Вопрос первый: может ли быть счастлива женщина, которая произвела на свет неполноценного ребенка, то есть та, у которой родился ребенок-инвалид?

— Какая я несчастная, — думала хотя бы раз в жизни каждая из таких женщин.

— Почему это случилось со мной? За что страдаю я, и за что страдает мой ребенок?

Эти «почему?» и «за что?»... Сколько их! Очень трудные вопросы. На них никто не ответит. На них нет ответа...

Итак, ответа нет. Но что же дальше? Как же жить с той болью в душе, в сердце, в сознании? Как дальше строить свою жизнь?

На чем?

История человечества показывает, что в мире нет ничего более прекрасного и более человеческого, чем материнская, родительская любовь. И боль, и страдания меньше любви. Они часть ее, так как, страдая и боле, за свое чадо, каждая мать познает в этом процессе себя насколько она любит его и насколько любима им.

Значит, скажете вы, счастье в любви. Но... И возникает следующий вопрос.

Вопрос второй: но как же любить ЕГО... такого?

Как любить ЕГО с обезображенным внешним обликом, без членораздельной речи, иногда обездвиженного полностью, а иногда и передвигающегося на исковерканных конечностях? Как увидит теплоту моих глаз, и услышит нежность моего голоса ОН, лишенный радости воспринимать всю гамму красок и звуков окружающего мира? Как поймет ОН, лишенный возможности понимать смысл происходящего, что Я люблю его?

Как? Нет ответа.

Вопрос третий: как могла я, молодая (а может быть и не очень молодая), но сильная, здоровая и красивая, полная сил и энергии, родить ТАКОГО? В чем Я виновата?

Как? Как Я могла? В чем МОЯ вина?

На этот вопрос также нет ответа.

Подобные мысли глубоко ранят сердце каждой трети больного ребенка.

Что спасает от таких мыслей?

На этот вопрос также трудно дать ответ.

Кто и что может снять страдание?

Кто может из больного, изувеченного, сделать здорового?

Нет ответа.

Но ведь нужно как-то жить, жить с этим ребенком которого родила. И ЖИТЬ С НИМ НУЖНО ДОЛГО. ПРОЖИТЬ ВСЮ СВОЮ И ЕГО ЖИЗНЬ.

Так неужели все время страдать?

Страдать из-за него? Или все-таки ИЗ-ЗА СЕБЯ? Из-за своего собственного неприятия его таким, какой он есть?

Неужели ОН не приносит радости?

Или МНЕ нужна только та радость, которая принимается и разрешается всеми, этим миром, в котором царят ложь, обман и духовное опустошение?

Конечно, если так думать, то тогда на вопрос о том, может ли приносить радость матери неполноценный ребенок, нужно дать только отрицательный ответ.

Но вся удивительность нашей жизни в том и заключается, что и ТАКОЙ ребенок может приносить радость. Да, да, именно такой и может!!! Эта радость заключается в том, что он просто есть, в том, что он существует.

Каждая из таких матерей может сказать себе: «Он мой ребенок. У меня нет другого такого. И никакой другой ребенок не может занять его место».

Наверное, женщина испытывает радость тогда, когда чувствует материнство. Наверное, это труднее, чем в обычной ситуации, но все равно это радость.

Радость первого взгляда, первого звука и первого его движения. Да, жизнь с таким ребенком не такая, как с другими детьми. Но это может быть не только радостью. Это больше. Это может быть счастьем!!!

Он любим. Иногда это чувство может быть более осязаемым или проявляться в меньшей степени. В минуты особой боли и отчаяния могут приходить мысли о том, что все возникающие проблемы в жизни только в нем, только из-за него. Но потом приходит прозрение, и иногда это случается почти мгновенно:

БЕЗ НЕГО НЕ БЫЛО БЫ И МЕНЯ. ВЕДЬ ОН МОЙ РЕБЕНОК И ВСЕГДА БУДЕТ ОСТАВАТЬСЯ МОИМ, даже если ему будет двадцать, двадцать пять, тридцать и больше.

ОН НАУЧИЛ МЕНЯ ОСОБОЙ ЛЮБВИ, ЛЮБВИ САМООТВЕРЖЕННОЙ, СКВОЗЬ СЛЕЗЫ И НЕПРЕ-ОДОЛИМЫЕ ПРЕГРАДЫ. ОН НАУЧИЛ МЕНЯ РА-ДОВАТЬСЯ ЕГО МАЛЕНЬКИМ УСПЕХАМ И МОИМ ГЛУБОКИМ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯМ. ОН СДЕЛАЛ МЕНЯ ДРУГОЙ.

— Какой? — спросите вы.

— Наверное, любящей, дарующей свое тепло и, самое главное, - СЧАСТЛИВОЙ.

Нет, не страдания принес он в мою душу. Он принес мне и этому миру  
**ЛЮБОВЬ и СЧАСТЬЕ!**

Обсуждение:

Поделитесь вашими впечатлениями.

Испытывали ли вы подобное?

Какие выводы вы сделали?

Что полезного для себя вы почерпнули из рассказа?

### **Музыкальная релаксация**

Тема «Бушующее море». Музыкальное сопровождение С. Рахманинов,  
«Второй концерт для фортепиано с оркестром».

Психолог читает текст:

«Вздохнули глубоко...

Белеет парус одинокий

В тумане моря голубом!

Что ищет он в стране далекой?

Что кинул он в краю родном

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

Море покоряется вам. Оно становится ласковым нежным. Темные, хмурые волны превращаются в томные, полные неги и ласки прозрачно-голубые. Вам становится легко. **ВЫ ПОЛНЫ СИЛ И НАДЕЖД. ВЫ МОЛОДЫ И ЭНЕРГИЧНЫ. ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ.**

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

Вдохнули глубоко... Просыпайтесь. Открывайте глаза».

Рефлексия

Прощание

### **Занятие 13: «Мой внутренний ребенок»**

Приветствие

Как вы обращаетесь со своей внутренней девочкой? Какая она у вас? Забитая и подавленная? Или, наоборот, забрала себе всю власть, так что вы не можете сконцентрироваться на делах или эмоциональны не по делу?

Здоровье внутренней девочки – залог здоровья всей вашей личности. Но как ее оздоровить? Как сделать так, чтобы девочка была радостной и находилась в равновесии с остальными частями личности?

Для начала нужно наладить с ней контакт. И это можно сделать при помощи следующей практики.

Эта техника вызывает много эмоций. Во время ее выполнения у вас могут появиться печаль, чувство вины и другие переживания. Не переживайте, просто позвольте им быть. Плачьте, если хотите, это нормально. Практика предназначена для того, чтобы вы прочувствовали все самое живое, что есть внутри вас, чтобы оно зазвучало в вашем сердце.

Садитесь удобно, закройте глаза, сделайте медленный вдох через нос, медленный выдох через рот. И еще раз – вдох и выдох. Представьте, что по телу прошла волна расслабления от макушки до пальцев ног и обратно. Вверх и вниз, потом опять – вверх и вниз.

Сейчас почувствуйте свое тело, себя саму, свой текущий возраст, свой ум, свое состояние, в котором вы сегодня находитесь. Задумайтесь: та женщина, которая живет в вас – все ли это, что у вас есть?

А сейчас представьте, что вы увидели перед собой маленькую девочку – ту, которой были вы сами когда-то. Вам четыре или пять лет, вы еще совсем маленькая. Девочка стоит перед вами, может быть, у нее какие-то бантики, милая стрижечка, косички, платьице, штанишки, сандалики, или она стоит босиком. Понаблюдайте за ней внимательно, какая она у вас?

Подойдите к ней и увидите, как она протягивает вам руку. Возьмите эту маленькую ручку в свою руку, присядьте на уровень девочки, чтобы лучше ее рассмотреть. И рассмотрите сейчас эту девочку очень внимательно. Рассмотрите ее ручку, какая она – с маленькими пальчиками, с ямочками. Если хотите, поцелуйте девочку в ладошку, в щечку, подуйте на нее, пощекотите и посмотрите, улыбается ли она вам в ответ.

А теперь просто посмотрите в ее глаза. Какие они? Карие, голубые, зеленые? Вы сейчас смотрите в самое лучшее, самое глубокое, что есть в вас. Это чувство, которое отвечает за вашу влюбленность в себя, в жизнь, за вашу способность радоваться, способность ценить эту жизнь, хотеть в этой жизни лучшего для себя.

Посмотрите в глаза этой девочки – сколько там этой радости, сколько уверенности и надежды, что жизнь будет счастливой.

А теперь возьмите ее на ручки, поднимите ее, и пусть она обнимет вас за шею. Пусть она потрогает своими ручками ваши щеки, поцелует их. Почувствуйте ее вес на руках, ее тепло, как она прижалась к вам. И почувствуйте отклик в своем сердце.

А теперь задумайтесь – все ли вы делаете для этой девочки? Являетесь ли вы для своего внутреннего ребенка самой заботливой, самой лучшей мамой? Защищаете ли вы ее от чужого влияния, от других людей, которые заставляют ее делать то, что им нужно, заставляют ее огорчаться? Умеете ли вы сами заботиться о ней, о ее чувствах, откликаетесь ли на ее желания, слушаете ли вы ее?

И пусть эта девочка сейчас нашепчет вам на ушко все, что она бы хотела, что она ждет от вас. И прямо сейчас разрешите себе быть для нее самой лучшей мамой. Потому что именно сейчас вы можете ее слышать. И главное – только вы можете ее слышать, только вы можете ее защищать, по-настоящему заботиться о ней, радовать ее, доставлять ей удовольствие.

Вы можете сделать так, чтобы она перестала быть запуганной, чтобы она перестала стыдиться себя. Чтобы она перестала быть виноватой в том,

что не оправдала чужих ожиданий. Чтобы она могла чувствовать, хотеть, радоваться, играть внутри вас. Чтобы могла верить и надеяться, что именно так и будет. Потому что у нее есть самая лучшая мама. Это – вы. Обнимитесь со своей малышкой и прямо сейчас пообещайте ей, что никогда вы ее больше не подведете. Потому что кроме вас у нее никого нет.

Пусть девочка знает, что она узнана, услышана, что вы о ней вспомнили. Потому что это самое дорогое, что есть в вас – ваше внутреннее чувство.

А теперь поставьте ее на землю, отпустите ее ручку. И посмотрите, как поменялось ее личико. Может быть, она стала более радостной, потому что почувствовала себя любимой и ей теперь хорошо. Теперь она снова с мамой – то есть с вами.

И открывайте глаза.

Обсуждение:

Удалось ли вам представить себя маленькой?

Какая девочка была?

Какие эмоции вы испытывали во время выполнения техники?

Что вы чувствовали в начале практики и в конце?

Рефлексия

Прощание

### **Занятие 14: «Расслабление»**

Приветствие

Ключ к глубокому дыханию состоит в том, чтобы глубоко вдыхать из брюшины, захватывая столько свежего воздуха легкими, сколько возможно. Когда вы делаете глубокий вдох из брюшины, а не вдыхаете поверхностно верхней частью груди, вы втягиваете больше кислорода. Чем больше кислорода вы получаете, тем меньше ваше напряжение, меньше одышка и меньше тревога.

1. Сядьте комфортно и выпрямите спину. Положите одну руку на грудь, а другую - на живот.

2. Вдохните через нос. Рука на вашем животе должна подняться. Рука на вашей груди должна двинуться лишь немного.

3. Выдохните через рот, выдавливая столько воздуха, сколько сможете, при этом сжимая свои брюшные мышцы. Рука на животе должна двигаться во время выдоха, но рука на груди должна двинуться лишь немного.

4. Продолжайте дышать через нос и выдыхать через рот. Попробуйте вдохнуть так, чтобы ваша нижняя часть брюшины поднялась, а потом “спала”. Медленно считайте во время выдоха.

### **Упражнение: «Ритмические движения»**

Ритмические упражнения или физическая активность, которая вовлекает и руки, и ноги, - например, бег, пешая прогулка, плавание, танцы, гребля и альпинизм - наиболее эффективны для облегчения стресса, когда применяются совместно с «полным осознанием». Как и в случае медитации, “полное осознание” требует полной вовлеченности в настоящий момент и фокусировки сознания на том, как сейчас ощущает себя ваше тело. По мере совершения движений, вместо того, чтобы фокусироваться на своих мыслях, сконцентрируйтесь на ощущениях в своих конечностях и том, как ваше дыхание дополняет ваши движения. Если ваше сознание блуждает от мысли к мысли, мягко верните фокус на дыхание и движения.

### **Упражнение: «Прогрессивная мышечная релаксация»**

1. Устройтесь комфортно. Дайте себе несколько минут на расслабление, медленно вдохните и выдохните, глубоко вдохните.

2. Когда вы расслабились и готовы начать, переведите внимание на правую стопу. Дайте себе время, чтобы сфокусироваться на том, что она ощущает.

3. Медленно напрягите мышцы правой ступни, сжав их так сильно, как можете. Досчитайте до 10.

4. Расслабьте свою правую ступню. Сфокусируйтесь на том, как напряжение уходит, и том, что ступня ощущает, когда освобождается от напряжения.

5. Оставайтесь некоторое время в этом состоянии, дышите глубоко и медленно.

6. Когда будете готовы, переведите свое внимание на левую ступню. Следуйте той же последовательности мышечного напряжения и расслабления.

7. Медленно двигайтесь выше по телу, напрягая и расслабляя группы мышц.

Поначалу это может потребовать практики, но попробуйте не напрягать другие мышцы, чем те, которые нужно.

### **Упражнение: «Сканирование тела»**

Сканирование тела подобно прогрессивной мышечной релаксации, кроме того, что вместо напряжения и расслабления мышц, вы просто фокусируетесь на ощущениях в каждой части тела.

1. Лягте на спину, ноги не скрещены, руки расслаблены и лежат по бокам, глаза открыты или закрыты. Фокусируйтесь на своем дыхании, позволяя животу подниматься по мере вдохов и опускаться по мере выдохов.

2. Переведите фокус на пальцы правой ступни. Отмечайте любые ощущения, которые вы чувствуете, и в то же время фокусируйтесь на дыхании. Представьте, что каждый глубокий вдох наполняет ваши пальцы. Оставьте фокус на этой области в течение одной или двух минут. Затем переведите фокус на ступню правой ноги. Двигайтесь к голени, колену, бедру, ягодице и затем повторите последовательность для левой ноги. Потом двигайтесь к торсу через нижнюю часть спины и брюшину, верхнюю часть спины и грудь к плечам. Уделяйте сильное внимание любой области тела, в которой чувствуете боль или дискомфорт.

После завершения сканирования тела, расслабьтесь на какое-то время в тишине и неподвижности, обращая внимание на то, как ваше тело чувствует себя. Затем медленно откройте глаза. Дайте себе время потянуться, если нужно.

Обсуждение упражнений с участниками группы.

Рефлексия

Прощание

### **Занятие 15: «Безопасное место»**

Приветствие

Закройте глаза и представьте некое безопасное место. При этом не имеет значение будет ли это место историческим, автобиографическим или только что придуманным. Главное, чтобы это место ощущалось вами как абсолютно безопасное. Чтобы вы, находясь в нём, чувствовали себя полностью защищённым. Это место, находясь в котором вы можете быть избавлены от необходимости носить социальные маски или соответствовать чьим-либо ожиданиям. Это место полной и безоговорочной внутренней свободы, в котором вам никто и ничто не угрожает!

Только вам решать окажитесь вы там один или будете с образами близких вам людей. Главное – это ощущение безопасности и внутренней свободы.

Побудьте в данном месте, наслаждаясь этими быть может уже позабытыми ощущениями. Не торопитесь... В ходе данной практики сделайте несколько ровных, но глубоких вдохов, сопровождая их более долгими выдохами.

Данная техника не регламентирует время, поэтому открывайте глаза только тогда, когда почувствуете, что вас отпустило. В случае повторения данной практики, визуализируемое вами место может меняться.

Если вам сложно сосредоточиться, опираясь на ранее прочтённый текст с описанием этой техники, вы можете следовать за моим голосом.

Если вам будет сложно представить себе безопасное место, вы можете начать с визуализации волшебной полупрозрачной сферы, размеры которой будут больше вашего роста, и сквозь которую не смогут проходить какие-либо негативные проявления этого мира, включая мысли и слова других людей. Войдите в неё... один или с образами ваших близких.

После чего дайте этой сфере мысленную команду перенести вас в безопасное место, куда вам ранее не удавалось попасть самостоятельно.

Обсуждение упражнения с участниками группы.

Изображение своего безопасного места на листе бумаги с помощью цветных карандашей.

Рефлексия

Прощание

### **Занятие 16: «Я и ребенок»**

Приветствие

#### **Упражнение «Сверху вниз»**

Цель: содействие гуманизации отношений в семье.

Участники разбиваются на пары: родитель — ребенок. Ведущий предлагает родителям посмотреть на своего «ребенка» сверху вниз. Затем роли меняются.

Обсуждение упражнения: что видят/чувствуют обе стороны?

По мнению И. П. Подласого, именно это несовпадение плоскостей зрения и создает множество причин для нарушения отношений между родителями и детьми. Поэтому, если родители хотят установить дружеские отношения с детьми, необходимо держать свои глаза на уровне глаз ребенка.

#### **Упражнение «Грань»**

Цель: обучение саморегуляции в межличностных отношениях, умению совершать обдуманые поступки.

«Совершая отдельные поступки, мы не всегда умеем находить границу «нормативного» поведения, ту черту, за пределами которой находятся конфликты, кризисы и т. п. Поэтому важным умением человека является умение остановиться в нужный момент».

Упражнение может проводиться в парах и тройках. Участникам даются одинаковые по площади куски пленки. Их задача — максимально растянуть пленку и не разорвать её. Важна согласованность действий участников, «чувствование» грани, за которой может произойти разрыв.

### **Упражнение: «Передай свою любовь ребёнку»**

Цель: обучение родителей демонстрации принятия в отношении ребёнка.

Родители и дети разбиваются по парам: один из них выполняет роль «ребёнка», другой — «родителя», затем — меняются. «Родитель» должен разными способами (вербальными и невербальными) продемонстрировать любовь к своему «ребёнку».

Определение роли родителя в жизни ребёнка, формирование осознанной, ответственной родительской позиции, установки родителя на саморазвитие, самоактуализацию.

Обсуждение выполненных упражнений, рефлексия.

Прощание

### **Занятие 17: «Подведение итогов»**

Приветствие

Повторная диагностика родителей по опроснику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) и тесту-опроснику родительского отношения А.Я. Варги, В.В. Столина.

Обработка результатов.

Прощание

### **Занятие 18: «Подведение итогов»**

Приветствие

Написание сочинения на тему: «Я и мой ребёнок». Обсуждение выполненного упражнения.

Рефлексия:

- Какие изменения произошли в ходе занятий?
- Что особенно полезного для меня было на занятиях?
- Мои предложения для занятий.

Подведение итогов работы группы.