

**Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции
г. Хабаровска**

«УТВЕРЖДЕНА»
На заседании научно-
методического совета
Протокол №____
от «____»_____2010г.

**ПРОГРАММА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО
ТРЕНИНГА «СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ»
(для младших подростков 11-13 лет)**

Составила педагог-психолог Селезнева Т.В.

Сентябрь 2010г.

Пояснительная записка

Программа составлена по материалам статьи Н.Григори из газеты «Школьный психолог», 2000 г., №28.

Детско-родительские отношения имеют для психического здоровья детей первостепенное значение. Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношения между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми, потому что они не хотят потратить время на то, чтобы быть с ними вместе, позволить им быть такими, каковы они на самом деле. И тогда возникают проблемы, решить которые самостоятельно, без помощи специалиста-психолога или психотерапевта, практически невозможно.

Детско-родительская терапия выстроена таким образом, чтобы укрепить отношения между родителями и ребенком. В процессе занятий родители становятся более сензитивными к своим детям и учатся относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности. В процессе работы ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников, потому что играющий с ним родитель все время старается понять его чувства, поступки, экспрессию, точку зрения. Такое поведение облегчает ребенку принятие собственного «я» и усиливает его веру в установившиеся отношения. Особенно это важно для подростков с девиантным поведением. Подросток получает возможность наиболее полно выразить свои творческие способности и одновременно испытать чувство ответственности. Подросток получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Возрастной и количественный состав группы, условия проведения занятия

Формирование групп происходит на добровольной основе, из детей и родителей одного класса или параллели классов. Как правило, в группу входят дети близкого возраста; наиболее целесообразны следующие возрастные границы: 11-12; 12-13; лет. Вместе с ребенком занятия посещает кто-то из родителей (можно по очереди), либо лицо, заменяющее родителя, но обязательно тот, кто непосредственно занимается его воспитанием. В особых случаях, когда конфликт отношений связан с одним из родителей, рекомендуется посещение группы именно этим родителем. Количественный состав группы 5—6 пар (10—12 человек).

Цикл включает 6 занятий, продолжительность каждого 1 час. Занятия проводятся один - два раза в четверть. Для проведения занятия по программе необходимо достаточно просторное помещение с достаточным количеством стульев, чтобы у участников была возможность сидеть в кругу и свободно передвигаться. Кроме того, в помещении необходимо присутствие столов для индивидуальной работы. Помещение должно быть звукоизолированным и не просматриваемым для посторонних.

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

Цели и задачи

1. Коррекция отношений родителей и детей:

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

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

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

3. Коррекция отношения к реальности (к жизни):

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

Структура занятий

Общая структура занятия, усвоение и привыкание к которой значительно облегчает процесс адаптации и работы в группе:

- ритуалы приветствия и прощания;
- разминочные упражнения;

— игры, требующие взаимодействия и сотрудничества, совместного поиска решений.

Общая структура занятия включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексию прошедшего занятия, ритуал прощания.

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

Разминка — средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

Разминка проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если возникает необходимость как-то изменить эмоциональное состояние детей.

Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Это упражнения, позволяющие установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, на снять чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Используются упражнения: «Какая рука у соседа?», «Комплимент», «Ласковое имя», «Подари улыбку», «Передай предмет», «Обыграй предмет», «Передай сигнал», «Игра-танец», «Представление» и т.д.

Основное содержание занятия — состоит из нескольких блоков и представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы.

Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между родителем и ребенком, динамическое развитие группы.

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

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

Рефлексия занятия — предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах:

— эмоционально-смысловом (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему, что показалось самым важным, полезным);

— эмоционально-оценочном (как себя чувствуют здесь и сейчас, т.е. оценка своего эмоционального состояния).

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения.

Занятие 1. «Знакомство»

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

Занятие 2. «Мир детский и мир взрослый»

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

Занятие 3. «Все мы чем-то похожи»

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

Занятие 4. «Почувствуй себя любимым»

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

Второй год обучения.

Занятие 5. «Путь доверия»

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

Занятие 6. «Агрессия и гнев»

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

Занятие 7. «Душевная погода»

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

Занятие 8. «Все вместе!»

Цели. Подведение итогов.