

**Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической
и медико-социальной помощи
«Хабаровский краевой центр психолого-педагогической реабилитации и
коррекции»**

Одобрено на заседании
методического совета
Протокол №__ от
«__» _____ 2013г.

**ПРОГРАММА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ
СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ (14-16 лет)**

Составила педагог-психолог Селезнева Т.В.

Сентябрь 2013г.

Пояснительная записка

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 научаются 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: 14-15; 15-16 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 4 занятия в год, продолжительность каждого 1 час. Занятия проводятся один раз 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, рефлекссию прошедшего занятия, ритуал прощания.

Ритуал приветствия — важный момент работы с группой, позволяющий сплочать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Упражнение, выбранное для этой цели, называется «Я сегодня похож на...» («Ассоциации»). На каждом занятии упражнение «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.

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 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 «Обсуждение по кругу».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Часть 1.

Занятие 1. Как понимать друг друга.

Цель: улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития.

Занятие 2. Как слышать друг друга.

Цель: создание условий для обучения навыкам внимательного слушания, взаимопонимания, осознания слуховых барьеров в общении.

Занятие 3. Как чувствовать друг друга.

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

Занятие 4. Как взаимодействовать друг с другом.

Цель: Развитие партнерства и сотрудничества родителя с ребенком, умения отстаивать свои права, высказывать свое мнение, приобретение навыков равноправного общения.

Часть 2.

Занятие 5. Взрослые и дети.

Цель: улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития.

Занятие 6. Мы – это семья.

Цель: осознание единства своей семьи, родства со своими близкими.

Занятие 7. Опасный выбор.

Цель: понимание опасности вовлечения детей в поведение, ведущее к зависимости от психо-активных веществ.

Занятие 8. Жестокий выбор.

Цель: осознание приоритета высших человеческих ценностей в жизни каждого человека.

Используемые источники

1. Григори Н. Связующая нить. Журнал «Школьный психолог», №28, 2000г.
2. Замещающая семья: вопросы, поиски, решения: сборник материалов / авторы-сост. Н.И.Паршина, О.О.Олифер, Е.Н.Ткач, М.Ю.Бондарева; под ред. Е.Н.Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2009.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
4. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие / Б.В.Куприянов, М.И.Рожкова, И.И.Фришман. – М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2004.
5. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.
6. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2002.
7. <http://azps.ru/>
8. <http://psy.1september.ru/>
9. <http://www.psychologies.ru/psychotherapy/>
10. <http://vuzlib.org/>

