Программа занятий с элементами тренинга для родителей, воспитывающих детей раннего возраста с ОПФР
«Мой любимый ребенок»

**Цель программы:** помочь родителям принять своего «особого» ребенка лучше научиться понимать его и себя, вместе преодолевать трудности.

**Задачи программы:**

1. Осознание родителями, что они не одиноки в своем горе, что есть люди готовые помочь;
2. Активизация процесса восприятия родителями личной семейной ситуации, своей роли в семье;
3. Создание условий для переосмысления стереотипов «счастливый ребенок»;
4. Знакомство с понятием стрессовая ситуация, выработка приемов, способствующих ослаблению стрессовых переживаний;
5. Развитие коммуникативных способностей;
6. Пополнение знаний родителей о развитии и воспитании детей раннего возраста с ОПФР.

**Механизм реализации программы**:

Программа состоит из групповых тренинговых занятий, предназначенных для родителей детей раннего возраста с ОПФР. Группа формируется на добровольной основе из числа родителей детей раннего и среднего возраста с ОПФР.

**Реализация программы**: рассчитана на 9 встреч.

**Продолжительность занятий**: 1 - 1,5 часа и периодичностью один раз в месяц. Состав группы 8-12 человек (родителей).

**Этапы реализации программы:**

1. **Первый этап**. Мотивационно-информационный (диагностика отношений к своему «особенному» ребенку: анкета «Мой \_\_\_\_\_\_ ребенок», взаимоотношений в семье «Социограмма «Моя семья»»)
2. **Второй этап**. Формирующий (осознание и принятие родителями необходимости изменения собственных стереотипов «Счастливый ребенок»)
3. **Третий этап**. Заключительный (подведение итогов тренинга, заполнение анкеты «Мой любимый ребенок»; выполнение задания «Мой счастливый ребенок» в технике арт-терапии Коллаж) Рефлексия эффективности тренинговых занятий.

**Формы и методы работы:**

-персональная диагностика;

-практические упражнения;

-мозговой штурм;

-групповая дискуссия;

-ролевая игра;

- арт-терапия;

- Мандала-терапия;

-упражнение-медитация;

- рефлексия.

Критериями эффективности проведённых занятий станут следующие изменения:

1. Приобретение и использование родителями приемов и методов воспитания и развития детей раннего возраста с ОПФР.
2. Формирование адекватной самооценки в родительской роли.
3. Приближение родителей к безусловному принятию своего особого ребенка, понимание, что «Счастливым» является только «Любимый» ребенок!

Календарно-тематический план «Родительских встреч»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Цель занятия |
| 1 | «Знакомство» | Знакомство участников друг с другом, создание положительной атмосферы. Выработка общих правил работы в группе. Первоначальная диагностика родителей (Анкета «Мой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ребенок») |
| 2 | «Мой «особенный» ребенок» | Показать родителям способы проявления любви к ребенку. |
| 3 | «Я родитель – это значит…» | Повысить компетентность родителей по вопросам воспитания детей раннего возраста. |
| 4 | «Круг помощи» | Познакомить с приемами борьбы со стрессом, повысить стрессоустойчивость. |
| 5 | «Все смогу» | Повышение самооценки участников. |
| 6 | «Конфликты и пути решения» | Выяснение причин конфликтов, обучение конструктивным способам разрешения конфликта. |
| 7 | «Пойми своего ребенка» | Решение вопросов воспитания детей, связанных с учётом особенностей ребёнка и условий его жизнедеятельности, признание права ребёнка «быть самим собой». |
| 8 | «Семья в лучах солнца» | Улучшить взаимоотношение в семье. |
| 9 | «Семья в лучах солнца» | Настроить родителей на позитивные мысли, которые материальны, подвести итоги тренинга. |

Занятие № 1 «Знакомство»

***Цель занятия: выяснить отношения родителей к своему «особому» ребенку.***

***Задачи занятия:***

*- Знакомство родителей друг с другом;*

*- создание благоприятного эмоционального фона для снятия напряжения раскрытия участников группы и сплочения*

*- знакомство с групповой формой работы;*

*- - выяснить отношение родителей к своему ребенку, к его болезни.*

 *- создание положительного эмоционального настроения для следующего занятия.*

***Ход занятия:***

Для установления благоприятного эмоционального фона в кабинете играет негромкая, легкая музыка.

Психолог: Здравствуйте, родители. Наши встречи позволят вам поделиться или приобрести опыт, который поможет вам в лечении, развитии и воспитании детей. Предлагаю вам познакомиться.

**1. Упражнение «Смысл моего имени»**

Цель: познакомить участников, дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

Ресурсы: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

Ход упражнения: Знакомство предлагаю провести следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим именем. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

**2. Упражнение «Ладошка»**

Цель: помочь эмоционально расслабиться и сблизиться.

Время: 5 минут.

Ресурсы: листочки бумаги, фломастеры

Инструкция. Обведите на листе бумаги свою ладонь, на каждом пальце напишите по одному качеству, которое вам нравится в себе. Затем вторую ладонь и написать качества вашего ребенка, которое цените в нем.

Рефлексия. Что было легче написать? Какие качества вы бы хотели иметь у себя? У вашего ребенка?

**3. Упражнение «Стихии»**

Цель: сплочение группы, установление контакта, дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

Время: 10 минут.

Ресурсы: музыка

Ход упражнения: Участникам группы предлагается под музыку подвигаться как 4 стихии: огонь, вода, воздух и земля. После предлагается выбрать ту стихию, в которой вы себя чувствуете комфортно и разделиться по группам.

Рефлексия: Высказываются члены группы, в какой стихии им было не комфортно совсем и почему ощущают себя в этой стихии комфортно.

**4.Упражнение «Правила нашей группы»**

*1. Разработка брошюры для родителей: «Музыка для детей раннего возраста»*

***Тренинг –*** это групповая форма работы для решения втнутреличностных проблем. Участники группы выбираются в соответствии со схожестью проблем.

Нашу группу объединяет возраст детей и их особенное развитие.

Раздать карточки с правилами участникам, когда все прочитают обсудить.

После того как выбраны имена и состоялось первое знакомство, можно приступить к изучению основных правил социального психологического тренинга. В каждой группе могут быть свои правила, но есть основные. После того, как высказаны основные правила, члены группы могут предложить свои правила, которые принимаются только в случае согласия с ними всех членов группы.

1. Доверительный стиль общения.

Для того чтобы получить наибольшую отдачу, добиться доверия между членами группы, следует предложить принять единую форму обращения друг к другу на "ты". Это психологически уравнивает всех, в том числе и психолога.

1. Общение по принципу «здесь и сейчас».

Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует членов группы именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе. Иначе, как проявление психологических защит, может проявляться стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми и др.

1. Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому фразы должны звучать именно от себя (например, "Я думаю, что..."), а также, не должно быть безадресности (например, не "Многие не поняли меня", а "Вася и Коля не поняли меня").
2. Искренность в общении. Во время работы группы необходимо говорить только правду. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.
3. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, не разглашается. Это помогает быть искренним, способствует самораскрытию.
4. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего, мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не говорим "Ты мне не нравишься!", а "Мне не нравится твоя манера поведения!".
5. Уважение говорящего человека. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем, не комментируем, а вопросы можно задать лишь после того, как он закончит высказываться.
6. Активное участие в происходящем. Это норма поведения. Активно смотрим, слушаем. Не думаем только о собственном "Я". Только человек, активно участвующий в работе группы может взять что-то для себя.
7. Правило "СТОП". Если кто-то не может в данное время говорить о какой-то проблеме, не готов, то он может отказаться от этого, сказав "стоп". Только необходимо взять всю ответственность за это на себя: группа не сможет помочь этому человеку.
8. ***Упражнение «Вопрос в шляпе»***

Цель: обмен опытом, установление доверительных отношений.

Ресурсы: ручка, листик.

Ход упражнения: Каждый пишет на карточке вопрос - проблему, на который хотел бы получить ответ. Карточки с вопросами складываются в шляпу и перемешиваются. Участники в произвольном порядке вытаскивают карточки и отвечают на вопрос, со своей жизненной позиции.

Рефлексия: Что вызвало затруднения, помогли ответы на вопросы.

1. **Просмотр видео фильмов с участие детей с ОПФР**

Цель: дать возможность родителям увидеть будущее их детей: что они смогут радоваться, веселиться, участвовать и общаться, развиваться в силу своих индивидуальных особенностей.

Инструкция: Сейчас вам будет представлено видео с участие детей с особенностями в развитии и здоровых детей, и видео с выступлением детей с особенностями на конкурсе.

Рефлексия: Какие чувства вызвали у вас эти видео? Что понравилось больше? Как вы относитесь к взаимодействию детей с особенностями со здоровыми детьми?

1. **Анкета «Мой \_\_\_\_\_\_\_\_ребенок»**

Цель: выяснение взаимоотношений родителей с ребенком.

Рефлексия: Какие вопросы вызвали наибольшее затруднение и почему.

1. **Упражнение «Рефлексия занятия»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние всех участников в цвете (по Люшеру). Участники отмечают на одном общем листе свое самочувствие в «цветах радуги» (рисунок радуги, каждый рисует свой цвет, свое ощущение).

Приложение№1

**Анкета**

*«Мой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ребенок!*

Ф.И.О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Как ласкова, Вы называете вашего ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какой он Ваш ребенок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какие игрушки и игры любит ваш ребенок

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Как часто играете всей семьей?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что, но ваш взгляд, самое важное и необходимое для вашего ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Вы фотографируете вашего ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Есть ли у вас увлечения и занятия (хобби)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обработка результатов анкеты «Мой ребенок»

Для обработки анкеты используются следующие характеристики приятия родителями своего особенного ребенка (при этом могут присутствовать все или некоторые из перечисленных):

- Родители способны относительно спокойно говорить о проблемах ребенка.

- Они способны сохранять равновесие между проявлением любви к ребенку и поощрением его самостоятельности.

- Они способны в сотрудничестве со специалистами составлять краткосрочные и долгосрочные планы.

- У них имеются личные интересы, не связанные с ребенком.

- Они способны что-либо запрещать ребенку и при необходимости наказывать его, не испытывая чувства вины.

- Они не проявляют по отношению к ребенку ни гиперопеки, ни чрезмерной и ненужной строгости.

Занятие № 2 «Мой «особенный» ребенок»

***Цель занятия: показать родителям способы проявления любви к ребенку.***

***Задачи занятия:***

*- создание благоприятного эмоционального фона для снятия напряжения раскрытия участников группы и сплочения*

*- информационная часть: «Счастливый ребенок - любимый ребенок»;*

*- способы проявления любви к ребенку*

 *- создание положительного эмоционального настроения для следующего занятия.*

1. **Упражнение - энергизатор: «Нетрадиционное приветствие»**

**Цель**: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

**Инструкция**. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

**Рефлексия**. «Как выполнялось это упражнение, что было сложным, а что далось легко?»

1. **Упражнение "Грецкий орех"**

Цель: подчеркнуть индивидуальность каждого ребенка.

Инструкция: Сейчас мы перед вами из мешочка выложим грецкие орехи, и каждый возьмет себе по одному. Вам дается 1 мин, чтобы вы его рассмотрели, обратили внимание на его размер, форму, цвет, рисунок прожилок, дефекты, вы должны запомнить свой орех, чтобы затем его найти. (В центре круга из мешочка высыпаются орехи по числу участников, родители их разбирают.) Теперь я пройду по кругу и соберу в мешочек орехи. Перемешаю. Высыплю обратно на пол. Найдите, пожалуйста, каждый свой орех.

Рефлексия: По какому принципу вы нашли свой орех? (Цвет, форма, размер, дефекты и т. д.) Какой тактикой, стратегией вы пользовались, чтобы потом отыскать свой орех? (Запомнил признаки своего ореха или ждал, пока все разберут свои орехи, и т. д.)

На первый взгляд все орехи похожи, но если приглядеться — одинаковых нет, а все очень разные и индивидуальные. Так и люди, и в частности дети: очень разные, запоминающиеся, у каждого свои неповторимые "черточки". Нужно их только почувствовать и понять.

*Каждый из нас выбирает свою стратегию, тактику поведения (установки, принципы, стереотипы), которые он применяет во всех сферах своей жизни (семья, работа, отношения в обществе, воспитание детей), например:*

***Стратегия "лидера".*** *Те из вас, кто проявили большую активность в поисках своего ореха, т. е. первыми приступили к выполнению задания, скорее всего смело, настойчиво идут по жизни, активно участвуют в воспитании своих детей.*

***Стратегия "пассивного поведения".*** *К этому типу людей, скорее всего, относятся те, кто ждал, пока все разберут свои орехи и останется только его. Такие люди часто пассивны, не инициативны на работе, в воспитании детей.*

*Научно доказано, что дети копируют поведение, следовательно, и стратегию родителей. Другими словами, если вам больше свойственна стратегия "лидера", то и ваш ребенок, скорее всего, будет придерживаться ее.*

1. **Упражнение: Притча «Небезупречный»**

У одного водоноса, было два больших глиняных горшка. Один из них был с трещиной, через которую половина воды вытекала по пути от источника к деревне, в то время как другой горшок был безупречен. Два года водонос доставлял лишь полтора горшка воды своим односельчанам. Конечно, безупречный горшок гордился своими достижениями. А треснувший горшок страшно стыдился своего несовершенства и был очень несчастен, поскольку мог сделать только половину того, для чего был предназначен. Однажды он заговорил с переносчиком воды:

- Я стыжусь за себя и хочу извиниться перед тобой.

– Почему? Чего ты стыдишься?

– Через эту трещину в моём боку просачивается вода. Ты делал свою работу, но из-за моего недостатка, получал только половину результата, - удрученно сказал горшок.

- Что же ответил ему водонос?

– Посмотри на эти цветы на обочине. Ты заметил, что они растут только на твоей стороне дороги, а не на стороне другого горшка? Дело в том, что я всегда знал о твоём недостатке. Каждый день, когда мы шли от источника, ты поливал цветы.

В течение двух лет я любовался ими. Без тебя, просто такого как ты есть, не было бы такой красоты!

-Какой смысл заложен в притче?

Так и дети: очень разные, индивидуальные, запоминающие и у каждого свои неповторимые «чёрточки». Нужно их только почувствовать и понять.

1. **Информационная часть**
2. *Разработка брошюры: «Способы проявления любви к ребенку»*

Вот в такой доброй и теплой атмосфере, наверное, и следует говорить о самом важном в жизни каждого человека — это о родительской любви.

Как часто вы говорите своим детям «Я люблю тебя», «Самый родной мой человек», «Моя ……»

Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно — как мы проявляем это чувство.

В психологической литературе описан такой случай

Трехлетнего мальчика родители оставили с няней, а сами поехали обедать в ресторан. Возвращаясь домой, они попали в автомобильную катастрофу и погибли. Департамент социального обеспечения определил мальчика в детский дом, и он никогда больше не увидел своих любящих родителей. Ребенок был слишком мал, чтобы понять случившееся.

В детском доме он начал плохо вести себя. Он мочился в кровать, плакал, дрался с другими детьми и доставлял много хлопот воспитателям. Стремясь избавиться от проблемного ребенка, его на протяжении четырех лет переводили из одного детского дома в другой, и всюду он имел проблемы. И произошла удивительная вещь: он перестал расти. В возрасте семи лет он физически был все еще таким же, как в три года.

А затем произошло чудо. Любящая пара познакомилась с мальчиком и подала прошение об его усыновлении. Взяв ребенка домой, они окружили его заботой — нянчились с ним, разговаривали, обнимали и целовали его, держали за руку, гуляли. Словом, дарили ему любовь и безусловное одобрение. Через некоторое время мальчик опять начал расти. К концу года жизни со своими новыми родителями он достиг нормальных для своего возраста показателей веса и роста.

Могучее воздействие любви на детей поистине поразительно! Есть много примеров того, как в отсутствии любви дети прекращали расти и развиваться. Если любовь к ребенку уменьшается или он лишается ее вообще, то его эмоциональное и умственное развитие замедляется. Эти умственные и эмоциональные проблемы проявляются в отклонениях в поведении, в расстройствах личности, в неврозах, психозах и в серьезных неудачах, настигающих их во взрослой жизни.

Можно со всей определенностью сказать, что лишение любви — наиболее серьезная проблема, которую может испытывать ребенок в процессе формирования личности.

Раздача брошюр «Способы проявления любви к ребенку»

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть и чувствовать ее. Наша задача — научиться проявлять любовь к ребенку, согревать его своей душевной добротой. Ведь всем детям не зависимо от их умений, роста, послушания, одежды, веса нужна безусловная любовь родителей. Без любви не возможно развитие эмоциональное и интеллектуальное, ребенка.

Как вы понимаете безусловная любовь?

Безусловная любовь — это когда вы любите ребенка независимо от его качеств и особенностей, склонностей, достоинств и недостатков, независимо от его поведения и от того, насколько он отвечает вашим ожиданиям, удовлетворяет ваши потребности. Это вовсе не значит, что вам должно нравиться какое-угодно его поведение. Безусловная любовь — это когда вы любите ребенка даже тогда, когда поступки его вам не нравятся. Безусловная любовь — это идеал. Вы не можете испытывать абсолютную любовь к ребенку все время, постоянно. Но чем ближе вы будете подходить к этому идеалу, тем увереннее вы будете себя чувствовать, и тем более благополучным и спокойным будет расти ваш ребенок.

*Аллан Фром «Азбука для родителей»:*

Пути проявления любви к ребенку:

— уважение его желаний;

— проявлять любовь постоянно (мягкость, приветливость, чуткость);

— отдавать все свое свободное время без остатка.

Счастливый ребенок

1. **Упражнение: «Посудомоечная машина» или «Автомойка».**

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, расстояние между ними около 1 метра. По очереди каждый из участников представляет себя либо каким-нибудь предметом кухонной утвари, либо каким-нибудь автомобилем, и проходит внутри шеренги. Все имитируют его «помывку», прикасаюсь к нему с различной интенсивностью. Они могут имитировать сильные горячие струи воды, легкий прохладный душ или протирание теплым воздухом. Прошедший становится в конец любой шеренги, а стоящий с начала одной их шеренг, начинает идти.

1. **Упражнение-медитация «Мой любимый ребенок»**

Цель: эмоционально настроить родителей на принятие своих детей. Звучит релаксирующая музыка («Лунная соната»).

Инструкция. Сядьте удобно, закройте глаза, прислушайтесь к музыке.

Каждое утро взываю к тому лучшему, что есть во мне: «Мне послан ребенок; это дорогой мой гость; я благодарен ему за то, что он есть. Он так же призван к жизни, как и я, это нас объединяет — мы есть, мы живые люди. Он такой же, как и я, он человек, и не будущий человек, а сегодняшний, и потому он другой, как и все люди; я его принимаю, как всякого другого человека. Я принимаю ребенка... Я принимаю его, я охраняю его детство, я понимаю, терплю, принимаю, прощаю. Я не применяю силу к нему, не угнетаю его своей силой, потому что я его люблю. Я люблю его, и я благодарен ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить, и тем самым я возвышаюсь в духе своем.

1. ***Рефлексия занятия, прощание:***

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы. Участники занятия сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы: "Я понял...", "Меня удивило...", "Я почувствовал...", "Думаю...", «Мне….»

Занятие № 3 «Я родитель – это значит…»

***Цель занятия: повысить компетентность родителей по вопросам воспитания детей раннего возраста***

***Задачи занятия:***

*- создание благоприятного эмоционального фона для снятия напряжения раскрытия участников группы и сплочения*

*-повышение компетентности родителей по вопросам воспитания детей раннего возраста*

*- информационная часть: «ключ к полноценному воспитанию».*

 *- создание положительного эмоционального настроения для следующего занятия.*

1. **Упражнение № 1«Рукопожатие».**

Цель: поприветствовать друг друга, снятие напряжения и поднятие настроения.

Инструкция: Участники перемещаются по залу, здороваются за руку называя имя, того с кем здороваются.

1. **Упражнение «Семейные заповеди».**

Цель: выяснить семейные ценности.

Инструкция: Участникам предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, установок, запретов, привычек, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанными по кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других.

Рефлексия: Обсуждают высказываниями о том, какие заповеди их удовлетворяют, а какие – нет, и может после услышанного им хотелось дополнить сваи заповеди.

1. **Упражнение «Молекулы»**

Цель: активизация состояния активности, бодрости.

Инструкция: Все участники - атомы. Они движутся хаотично по помещению, иногда объединяясь в молекулы. Ведущий дает команду, с какой скоростью и в какое количество должны объединится в молекулах атома.

1. **Информационная часть**
2. *Разработка брошюры «Ключ к полноценному воспитанию»*
3. *Разработка брошюры «Особенности воспитания детей раненоговозраста »*

Секрет воспитания полноценных детей состоит в том, чтобы излучать непрерывный поток безусловной любви и одобрения. Объясните своему ребенку, что ничто из когда-либо сделанного им не может привести к потере любви к нему — ни Божьей любви, ни вашей. Как и Божья любовь, ваша любовь к ребенку должна быть безусловной. Самый чудесный подарок, который вы можете сделать своему ребенку, — это вселить в него абсолютную убежденность в том, что вы любите его всем сердцем, безоговорочно, независимо от того, что он делает, что с ним происходит.

Мудрый родитель, корректируя действия ребенка, всегда уточнит, что ему не нравится в поведении ребенка, а не он сам.

Миллионы родителей сегодня считают, что единственная их функция — постоянно запрещать ребенку те или иные действия. Некоторые родители, наоборот, потворствуют своим детям, разрешая им всякие безобразия, и по пристрастному отношению, по привязанности к ним стараются тотчас выполнить все их требования. Попустительство — тоже отсутствие любви. Это значит, что родитель любит свои чувства по отношению к ребенку, но не самого ребенка, которому чрезмерное родительское потакание очень вредно. Если вы любите ребенка и выражаете свою любовь к нему только в тех случаях, когда он доставляет вам радость, то это любовь с условием. При этом ребенок не будет чувствовать себя любимым. Любовь с условием вызовет в нем лишь ощущение собственной неполноценности и помешает нормально развиваться.

Родители, без сомнения, несут ответственность за поведение и нравственное развитие своего ребенка. Если вы любите ребенка без всяких условий, любым, каким бы он ни был, то он будет чувствовать себя защищенно, его жизнь будет складываться светло и радостно. Он научится держать себя в руках, сдерживать гнев и раздражение, и, по мере взросления, его манеры и стиль поведения будут приобретать все более взрослый характер. Он не застрянет на детской стадии развития, не будет инфантильным. Отношение к ребенку как к сознательному, ответственному существу, будет формировать его взрослую самооценку.

Любя ребенка только тогда, когда он соответствует вашим ожиданиям и отвечает вашим требованиям, вы обрекаете его на неудачи в жизни, он утвердится в бесполезности любых стараний быть хорошим, потому что их всегда оказывается недостаточно. Его будет мучить чувство незащищенности, тревоги, низкая самооценка, и все это станет препятствовать его духовному и личностному росту. Поэтому вновь и вновь повторяю: развитие ребенка во многом зависит от степени любви родителей.

Многие даже не подозревают, какой вопрос постоянно держат в голове их дети. Тем или иным образом ребенок постоянно спрашивает родителей: «Ты меня любишь?». Иногда он даже плохо ведет себя, чтобы проверить, действительно ли взрослые любят его. Чем старше и сдержаннее становятся дети, тем искуснее они задают вопрос: «Ты меня любишь?». Хороший родитель всегда отвечает на этот вопрос положительно, любым возможным способом показывая ребенку: «Да, я действительно люблю тебя».

Услышав «нет», подросток не будет стараться поступать правильно, становиться лучше. У него не будет на это жизненных и душевных сил. Жизненно важен не только словесный ответ, но и, прежде всего, поведение родителя. Немногие родители говорят «да», и не потому, что не любят своих детей. Большинство из них не знает, как ответить «да», как выразить свою любовь.

Если вы любите своего ребенка безусловно, он чувствует, что вы положительно отвечаете на его вопрос. А если вы любите его с оговорками, он чувствует неуверенность и беспокойство. Ваш ответ на этот важный вопрос определяет отношение ребенка к жизни. Это жизненно важный ответ.

**Ключ к полноценному воспитанию:**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не "наш", "свой" ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

1. **Упражнение «Ролевая игра: Заячья избушка»**

Цель: решение проблемы без ущемления интересов других сторон.

Игра поставлена по русской народной сказке «Лиса и Заяц». Ведущий зачитывает следующий вводный текст.

«Жили в лесу Заяц и Лиса. У Лисы была избушка ледяная, а у Зайца лубяная. Пришла весна, у Лисы избушка растаяла, а у Зайца стоит по-старому. Стала Лиса к Зайцу на постой проситься: «Я-то тебе, косой, по хозяйству помогать буду, песнями развлекать». Пустил ее Заяц, составили они договор аренды (договор прилагается). Все бы хорошо, но наступила зима, и Лиса стала Зайца притеснять: заняла лучшую комнату и плату за аренду не увеличила. Обиделся Заяц на Лису, позвал своих друзей и отправился с ними свои права на избушку отстаивать. Лиса, прознав про это, кликнула на защиту своих сородичей».

Договор Аренды.

*1. Договор заключен между Зайцем и Лисой.*

*2. Заяц обязуется сдать часть избы Лисе в аренду до лучших времен.*

*3.Лиса обязуется оплачивать проживание в капустном эквиваленте, в размере - 1 кочан в неделю.*

 Заяц\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лиса\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

После представления вводного текста группа разбивается на две команды: команда Лисы и команда Зайца. Каждая из команд получает дополнительную информацию (только о своем герое):

Дополнительная информация для Лисы.

 *1. Лиса ждет потомство, и ей мало комнаты, в которую поселил ее Заяц.*

*2. Конечно, Лиса могла бы платить больше, тем более, что ее знакомый Козел имеет непосредственный доступ к капусте.*

*3. Лесной прокурор Медведь не раз уличал Лису в неблаговидных поступках, в конце концов, пригрозив при первой же жалобе выселить ее из леса.*

Дополнительная информация для Зайца.

*1. Заяц старый, он не прочь лежать на печи, есть капусту и ни о чем не беспокоиться.*

*2. В последнее время Лиса приносит очень маленькие кочаны капусты. На такой кормежке Заяц зиму не протянет.*

*3. Заяц не хочет портить отношения с Лисой, но если не добьется своего, то пойдет к лесному прокурору Медведю, которого. по слухам, Лиса боится.*

Задача: решить эту проблему так, чтобы интересы героев не пострадали.

По окончании игры проводится обсуждение ее результатов.

**7. Упражнение «Найди свою звезду»**

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма и уверенности в себе.

Инструкция. Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха… (звучит музыка).

А теперь представьте себе звёздное небо. Звёзды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звёзд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звёзды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она напомнила вам о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Ещё раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до неё дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза. Возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите её на наше звездное небо.

***Рефлексия занятия, прощание:***

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы. Участники занятия сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы: "Я понял...", "Меня удивило...", "Я почувствовал...", "Думаю...", «Мне….»

Занятие № 4 « Круг помощи»

***Цель занятия: познакомить с приемами борьбы со стрессом, повысить стрессоустойчивость.***

***Задачи занятия:***

*- создание благоприятного эмоционального фона для снятия напряжения раскрытия участников группы и сплочения;*

*- повышение сопротивляемости стрессу;*

*- знакомство с понятием стрессовая ситуация, выработка приемов, способствующих ослаблению стрессовых переживаний;*

- *знакомство с механизмами психологической защиты;*

*- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;*

*- обучение навыкам конструктивного взаимодействия;*

*- создание положительного эмоционального настроения для следующего занятия.*

***Ход занятия:***

Для установления благоприятного эмоционального фона в кабинете играет негромкая легкая музыка.

**1. Процедура "Приветствие"**

Цель: - формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; - создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Инструкции: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку.

**2.** **Упражнение «Кто я?»**

Цель: работа с образцом «Я – концепция», выделение жизненных ролей.

Оборудование: лист бумаги, ручка

Инструкция: Участники пишут на листочках от 10 и более определений – ответов на вопрос: «Кто я?» (например, я - мать, я - супруга и т.д.)

Рефлексия: Легко ли было писать о себе? Почему? Часто ли вы задумывались над этим вопросом? Зачем мы задавали этот вопрос, адресованный к себе? Анализ ответов участников на примере одного. Выделение приоритетных «ролей» в жизни личности.

1. **«Сочини свой танец»**

Ведущий встает в центр круга. В такт музыке (быстрой или медленной) он выполняет несколько различных танцевальных движений, все остальные копируют его танец. Затем он дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец, и далее по кругу

**4. Информационная часть**

1. Разработка брошюры: «Способы борьбы со стрессом».

2. Для родителей брошюра: Игры на мяче с ребенком от рождения до трех лет?

Но сначала определимся, who is стресс. Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. Согласно его определению, стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни. В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение». А энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)».

Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и как с ним справиться.

Физические признаки стресса

К ним относятся: головокружение, одышка, потеря аппетита, бессонница, усталость, головные боли, рвота, понос, слабость, болезненные ощущения. А также учащенное дыхание и сердцебиение, потливость, чувство сжатия в груди, покраснение и сухость во рту.

Психологические признаки стресса

К ним относятся частые вспышки гнева, раздражительность, депрессия, потрясение, паника, повышенная утомляемость, возбужденное состояние.

Состояние психики – потеря самоуважения, трудности с принятием решений, страх смерти, забывчивость, сложность концентрации внимания, ночные кошмары, горестные чувства.

Как избавиться от стресса?

- Не зацикливайтесь на мелких недостатках и ошибках, прощайте других и себя, снисходительно относитесь к себе и к окружающим вас людям.

- Уделяйте достаточно времени отдыху умственному и физическому. Отдохнувший и полностью выспавшийся человек меньше подвергается стрессу.

- Открыто выражайте мысли и чувства, расширяйте круг общения. Это защитит от стрессов и уменьшит ваше внутреннее напряжение. Больше общайтесь с людьми, которые позитивно настроены. Позитивная энергия этих людей перейдет к вам. Избегайте алкоголиков, неудачников, нытиков, которые находятся в постоянном стрессе.

- Оценивайте свои возможности и способности реально, правильно распределяйте свободное время. Не ставьте завышенные цели. Давайте приоритет тем делам, которые уберегают от стресса и повышают самоуважение.

- Научитесь людям говорить нет. Вы же не сможете сделать все и за всех.

- Научитесь слушать людей и уважайте мнение этих людей. Не старайтесь переделать других людей.

- Чаще гуляйте на воздухе, желательно в лесу, зеленые растения положительно влияют на психику людей. Этот метод поможет людям, которые живут в горах, лесу, деревне всегда оставаться счастливыми.

-Не бойтесь того, что вы совершите ошибки, а совершив, признайтесь и постарайтесь больше их не совершать. На ошибках учатся, ведь все люди совершают ошибки. Если вы встревожены, поговорите на эту тему с другом.

- Не думайте постоянно, что у вас все плохо, что муж может уйти к другой, жить не на что, цены повышаются, с работы могут уволить, ведь мысли материальны. Своими мыслями не собирайте негативную информацию.

- Общайтесь с детьми. Они не знают, что такое стресс и депрессия, всегда веселые. Общение с животными помогает для лечения тяжелых болезней и от стресса. Такой метод нужно применять ежедневно.

- Если нервы на пределе, тело зажато и скованно, негативные мысли не отступают, значит, стресс овладел вами полностью и это перерастет в депрессию. Лучший метод избавиться от него, это найти приятное и увлекательное занятие, к примеру, заняться отдыхом на природе, спортом. К тому же физические нагрузки успокаивают и делают людей счастливыми. Занятия на свежем воздухе помогут вам избавиться от напряжения и беспокойства.

- Принимайте ванны с экстрактами трав, к примеру, ромашки или лаванды. В такой ситуации помогают ароматические масла с успокаивающим эффектом. Также помогает баня с ароматическими маслами. Слушайте приятную, медитативную и спокойную музыку, смотрите хорошие, веселые комедии.

- Шоколад хорошо помогает со стрессом. Только нужно знать меру, чтобы у вас не возник стресс из-за лишнего веса.

- Включайте в рацион больше свежих фруктов и овощей. Отмечено, что кока-кола повышает настроение.

- Ведите правильный и строгий режим дня. При стрессе помогает расслабляющая гимнастика и занятия йогой.

- Верьте и любите себя, будете уверены, что у вас все будет хорошо. Ведь что ни делается, все к лучшему. И так оно и будет.

Используйте эти методы в борьбе со стрессом, и вы всегда будете в хорошем настроении.

Алгоритм действий в стрессовой ситуации:

1 Оценка ситуации;

2. Определение и формулировка проблемы;

3. Поиск альтернативных решений;

4. Принятие решений;

5 Выполнение решения.

**4. Упражнение «Стаканчик»**

Цель: выяснить, какие чувства испытывает человек в стрессовой ситуации и его реакцию.

Инструкции: На ладонь ставится мягкий бумажный стаканчик, психолог говорит участникам группы следующее: «представьте, что этот стаканчик - сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза), в него вы можете положить то, что для вас действительно дорого, то, что вы любите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными переживаниями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники и, что им захотелось сделать и т.д. Возможно проведение параллели переживания «здесь и сейчас» на ситуацию общения:

 Когда возникают такие же чувства?

 Кто ими управляет?

 Куда они деваются потом?

Заключительная фраза ведущего может быть следующей: «то, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которая возникает у вас, в том числе и в общении с другими людьми»

**5**. **Упражнение «Сочини свой танец»**

Цель:снять напряжение, расслабить участников

Инструкция: Психолог встает в центр круга. В такт музыке (быстрой или медленной) он выполняет несколько различных танцевальных движений, все остальные копируют его танец. Затем он дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец, и далее по кругу.

**6**. **Упражнение «Метод ключ»**

Цель:познакомить участников с одним из методов борьбы со стрессом.

Инструкция: Играет расслабляющая музыка, участники становятся в круг. Закройте глаза и расслабитесь, почувствуйте музыку, сейчас начинаем массажировать шею

***Рефлексия занятия, прощание:***

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы. Участники занятия сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы: "Я понял...", "Меня удивило...", "Я почувствовал...", "Думаю...", «Мне….»

Занятие № 5 « Я все смогу»

***Цель повышение самооценки участников.***

***Задачи занятия:***

*- создание благоприятного эмоционального фона для снятия напряжения раскрытия участников группы и сплочения;*

*- вызвать у участников любовь к самому себе, показать положительные стороны их характера, их внешности;*

*- рассмотрение каждого участника как личность и индивидуальность;*

*- содействовать формированию компетентности родителей в вопросах развития, воспитания и обучения детей раннего возраста.*

*- создание положительного эмоционального настроения для следующего занятия.*

***Ход занятия:***

Для установления благоприятного эмоционального фона в кабинете играет негромкая легкая музыка.

1. **Упражнение «Привет»**

Цель: создать благоприятную атмосферу, физически сблизить участников группы друг с другом, настроить на совместную работу.

Инструкция: Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

**2. Упражнение «Мушкетеры»**

Цель: для снятия напряжения и сплочения группы.

Инструкция: Вам предлагают выбрать себе друга, одного из четырех — Атоса, Портоса, Арамиса или Д’Артаньяна. Краткая характеристика каждого: Атос — человек скрытых, тайных, загадочных знаний; Портос — добрейшей души человек; Арамис — романтическая натура; Д’Артаньян — ловкий, предприимчивый человек, легко находит выход из любой ситуации. Прошу вас по кругу сообщить о своем выборе. (Участники называют имена мушкетеров. Иногда просят разрешения выбрать двоих. По условиям теста — нельзя.).

Рефлексия: По одной версии, люди выбирают себе в друзья того, кто обладает такими качествами, которых у них самих в жизни не хватает, по другой — родственную душу. По какому принципу выбирали вы?

**3. Упражнение «Нарисуй себя!»**

Цель: выяснить уровень самооценки членов группы и их отношение к себе.

Инструкция: На листе бумаги участники группы рисуют свой портрет простым карандашом, после по желанию группы анализируются портреты и выясняется уровень самооценки.

Если участники желают, проводится диагностика самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

**4. Упражнение «Формула любви к себе»**

Цель: вызвать положительные чувства и чувство любви к себе.

Инструкция: Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

**5. Информационная часть**

*1. Разработка брошюры: «Режим дня для детей раннего возраста»*

*Как быстро поднять самооценку?*

Считается, что основы самооценки женщины закладываются еще в глубоком детстве. Но для того, чтобы повысить самооценку не обязательно копаться в своем прошлом и пытаться его исправить, достаточно выполнять несколько психологических упражнений, которые помогут вам в этом.

- Для начала, нужно открыться новым знакомствам и знаниями. Женщина должна стараться каждый день узнавать что-то новое, делать что-то новое, что наполняло бы ее живой, целительной энергией новых впечатлений.

- Не нужно бояться ошибок, ведь не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Если женщине что-то не понятно, то лучше лишний раз переспросить или полистать дополнительную литературу, чтобы лишний раз не попасть впросак. Поэтому также не стоит бояться просить помощи и других, так как это еще и поможет наладить отношения с окружающими.

- Необходимо регулярно за собой ухаживать. Красивая, здоровая женщина естественно выглядит эффектнее и увереннее, что положительно влияет на формирование самооценки.

- Следить нужно не только за красотой, но и здоровье, так как таким образом женщина заботиться о себе повышает собственную значимость в своих глазах, приобретает некоторый статус у своих коллег, которые видят стремления к самосовершенствованию такой женщины. Да и здоровое тело легче убедить в том, что оно красивое, нежели ослабшее и уставшее.

- Быстро поднять самооценку можно при помощи «дневников успеха», которые ведутся как обычные дневники. В этот дневник записываются все успехи и, в случае чего, зачитывается женщиной. Такой дневник позволяет вспомнить все успехи, которых она достигала, посмеяться над теми переживаниями, которыми они сопровождались, ведь со временем даже самые тяжелые воспоминания кажутся комичными и не серьезными.

- Чтобы быстро повысить самооценку нужно значительно уменьшить количество информации с негативным содержанием. Нужно начать думать позитивно, замечать лишь хорошие, красивые вещи, ценить людей за лучшие из их поступков, а не за мелкие передряги, которые могут возникать с ними.

- Немало пользы для повышения самооценки приносит обычное добро, которое могут делать как в отношении женщины, так и она сама. Сделайте приятно какому-нибудь человеку, позаботьтесь о близких, «и улыбка опять к тебе вернется». Старая добрая песенка была правда, делайте добро – и хорошая самооценка быстро к вам вернется.

- Заведите себе домашнее животное и делитесь с ним своими впечатлениями. Мало того, что вы можете радовать его только своим присутствием, но можете делиться с ним своими впечатлениями, получать огромное удовольствие от времяпрепровождения с ним, ведь животное – друг человека, а друзья как никто другой приносят нам счастье и помогают с самооценкой.

**6. Упражнение «Уверен на все 100»**

Цель: научиться раскрепощаться и нравиться себе.

Материал: небольшие зеркала. Если нет, то участницы приносят с собой пудру с зеркальцем.

Инструкция: Участники становятся в круг и каждый говорит о себе 3 качества, которые в нем нравятся, обязательно затронуть внешность. Последнее качество нужно сказать перед зеркалом.

**7. Упражнение «Человек, который любит себя – кто это»**

Цель: выяснить что хотят изменить, чего им не хватает для того чтобы стать любящим себя, уверенным в себе человеком.

Инструкция: Опишите (желательно письменно) человека, который любит и уважает себя со всеми деталями, которые только могут прийти вам в голову: Как он одевается? Как общается с окружающими людьми? Как люди относятся к нему? Что и когда он ест? Чем занимается в свободное время? Какие чувства испытывает? О чем думает в разные моменты дня? Как себя ведет? Где и кем работает? И т. д. и т. п.

Рефлексия: проведится сравнительный анализ: чем отличается человек в вашем описании от вас самих, какие есть сходства и различия. Сходства покажут, что и в вас уже есть черты того самого мифического «человека, который себя любит». А различия покажут зоны, над которыми надо работать.

Здесь важно учесть следующий момент: наша внутренняя жизнь и наше поведение взаимосвязаны и влияют друг на друга, поэтому, делая что-то или поступая как человек, который любит себя, вы становитесь тем самым любящим себя человеком.

***Рефлексия занятия, прощание:***

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы. Участники занятия сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы: "Я понял...", "Меня удивило...", "Я почувствовал...", "Думаю...", «Мне….»

Занятие № 6 «Конфликт и пути решения»

***Цель:*** ***выяснение причин конфликтов, обучение конструктивным способам разрешения конфликта.***

***Задачи занятия:***

*- создание благоприятного эмоционального фона для снятия напряжения раскрытия участников группы и сплочения;*

*-выяснить причины возникновения конфликтов;*

*- рассмотреть различные способы выхода из конфликта;*

*- создание положительного эмоционального настроения для следующего занятия.*

***Ход занятия:***

Для установления благоприятного эмоционального фона в кабинете играет негромкая легкая музыка.

**1. Ритуал приветствия.**

Цель: формирование доверительных отношений в группе, создание позитивных эмоциональных установок.

Инструкция: любым способом по очереди поприветствовать друг друга.

 *Информационная часть*

Конфликт (от лат. conflictus- столкновение) - это отсутствие согласия между двумя или более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами.

Конфликты могут быть:

***Конструктивными*** - способствуют принятию обоснованных решений и развитию взаимоотношений (хорошие, полезные)

***Деструктивными*** – препятствующие эффективному взаимодействию и принятию решений (плохие).

А сейчас давайте попробуем выполнить простое упражнение**.**

**2. Упражнение “Руки”**

Цель: понять специфику конфликта.

Инструкция: Психолог просит соединить ладони на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую. (По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука начинает бессознательно оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится).

Рефлексия: что вы чувствовали? как вы себя чувствуете? какие ощущения у вас возникли при выполнении задания?

*Информационная часть*

* Конфликты бывают:
* Межгрупповые
* Межличностные
* Внутриличностные (мечтаешь похудеть, но очень трудно отказаться от сладкого - “душевные муки”)
* Между личностью и группой

Плюсы конфликта:

* конфликт вскрывает “слабое звено” во взаимоотношениях;
* дает возможность увидеть скрытые отношения;
* дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
* пересмотр своих взглядов на привычное;
* способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

Минусы:

отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;

нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины-ухудшение социально-психологического климата;

ухудшение качества работы - сложное восстановление деловых отношений;

представление о победителях или побежденных как о врагах;

временные потери - на 1 мин. конфликта приходится 12 мин. после конфликтных переживаний.

А теперь давайте рассмотрим причины возникновения конфликтов. (Слайд №6)

Причины возникновения конфликтов:

Конфликтогены - слова, действи , поступки, могущие привести к конфликту (например , неучтивое обращение не всегда приводит к конфликту, думаем что “сойдет”) - на слова в наш адрес мы отвечаем более сильным словом.

Формула конфликта:

конфликтная ситуация ( накопившиеся противоречия )+ повод (инцидент) - “последняя капля”=конфликт.

Причины возникновения МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ:

Конкуренция - люди стремятся к одной цели , но находятся в ситуации конкуренции (борьба за первенство)

Столкновение разных жизненных принципов ( Кот Леопольд - гуманист, и мелкие пакостники- мыши)

Психологическая несовместимость (неуживчивость темперамента и характера)

Из-за взаимного непонимания (смысла высказываний, просьб, приказов, объяснений).

От скуки ( Том и Джерри, Ну, погоди)

А сейчас давайте разберемся, какая личность наиболее конфликтная? У всех свой темперамент!!!

Холерик - обладает повышенной возбудимостью, легко вовлекается в конфликт, но и быстро “остывает”.

Флегматик - трудно доступен для убеждения, трудно втянуть в конфликт, но и вывести из конфликта.

Меланхолик - долго помнит и переживает обиду.

Сангвиник - легко успокаивается, но ему нелегко бывает сдерживать свои чувства, поэтому он нередко провоцирует начало конфликта.

Чтобы иметь более точное представление о себе, проведем небольшой тест на десять минут. “Конфликтная ли вы личность?” (приложение 6.1)

Теперь Вы видите, что в конфликте не может быть виновата одна сторона, в основном виноваты обе.

**3. Упражнение “На мостике”.**

Цель: определить поведение в конфликте

Инструкция: Представьте себе, что вы стоите на краю пропасти, а вам очень нужно перейти на другой берег по этому мостику, но на другом берегу стоит тоже человек, которому так же, как и вам, необходимо перебраться на другой берег.

Группа делится на две команды. С каждой команды выходят по 2 участника, которые расходятся в разные концы комнаты, между ними рисуется узкая дорожка, либо стелется лента.

Задача участников – пройти как можно быстрее на другую сторону. Тот, кто заступился за дорожку, считается упавшим в пропасть.

Рефлексия: Как вы себя чувствовали? Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения? В реальных ситуациях, вы предпочитаете уступить или добиться определённой цели?

Какого стиля общения придерживался каждый из участников?

**4. Упражнение “Толкалки”.**

Цель: определить поведение в конфликте

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга, вытянув вперёд руки, обопритесь ладонями на ладони партнёра. Далее по моей команде сдвиньте своего противника с места. Проигрывает тот участник, который сойдет с места или хотя бы незначительно изменит положение своих ступней. После нескольких раундов игроки меняются партнёрами.

Рефлексия: Как вы себя чувствовали? Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения? В реальных ситуациях вы предпочитаете уступить или добиться определённой цели?

*Информационная часть*

А теперь попробуем научиться разрешать конфликт.

ЧЕТЫРЕ способа разрешения КОНФЛИКТА:

1. Соперничество - высокая активность при нежелании сотрудничать (добиться цели любой ценой).

2. Избегание - нет ни активности, ни желания сотрудничать (уводит разговор в сторону).

3. Приспособление - отсутствие активности при явном желании сотрудничать (плывете по течению).

4. Сотрудничество - высокая активность и выраженное желание сотрудничать.

Способы поведения в конфликте при СОТРУДНИЧЕСТВЕ (Мы делили апельсин):

1. Дипломатия - вы стараетесь рассудить, кому апельсин нужнее.

2. Компромисс - чистите апельсин и делите поровну.

3. Воля судьбы. Тянете жребий.

4 Конструктивный поиск - узнать, кому и зачем нужен апельсин ( кого-то мучает жажда - сок, кто - то хочет есть - мякоть, кому – то кожура для цукатов, а третьему - косточки для дерева).

**5. Упражнение “Другими словами”**

Цель: применение конструктивного способа решения конфликта.

Инструкция: В этом упражнении вам предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: “Ты должен...”, “Это твоя обязанность...”, “С тобой невозможно разговаривать...”, “Ты безответственный человек” и т.п.

Эти и подобные высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения. Поэтому очень важно, особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении.

Сейчас я вам раздам листочки с высказываниями, ваша задача перефразировать ряд неконструктивных утверждений в конструктивные. Например, “Ты должен принести мне книгу”. (Я была бы рада, если бы ты принёс мне книгу).

• “Он должен заботиться обо мне”. (“Мне хочется, чтобы он заботился обо мне”);

• “Ты не должна была ходить на ту вечеринку”. (“Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку”);

• “Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!” (“Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны”);

• “Ты должна была предвидеть возможные трудности”. (“Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности”); “Меня обидели!” (“Я предпочла обидеться”);

• “Меня заставили”. (“Я не сумела отказаться”);

• “Он – упрямый осёл”. (“Я не смог убедить его”);

• “Он меня унизил”. (“Мне было неприятно”);

• “Прекрати меня злить!” (“Я начинаю злиться”);

• “Ты должна мне дать программу, книгу” (“Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу”).

Рефлексия: просто – сложно перефразировать?

**6. Настроение**

Цель: предоставить возможность участникам выразить свои чувства.

Ход упражнения: Группе дается инструкция: «Нарисовать свое настроение». Все участники, по желанию используя цветные карандаши, на листе бумаги изображают свое настроение «здесь и сейчас». В случае если кто-то из участников изобразил плохое или мрачное настроение, психолог предложить ему нарисовать на новом листе то, что могло бы улучшить это настроение.

Когда участники справились с заданием, психолог собирает все рисунки. После этого листы с рисунками передаются по кругу. Первый участник, получивший рисунок, высказывается, что ему в нем нравится, после чего передает рисунок следующему.

Рефлексия: Нахождение совместными усилиями общего и отличительного во всех рисунках.

***Рефлексия занятия, прощание:***

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы. Участники занятия сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы: "Я понял...", "Меня удивило...", "Я почувствовал...", "Думаю...", «Мне….»

Приложение 6.1

Тест конфликтный ли вы человек

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпримете:
а) избегаю вмешиваться в ссору;
б) я могу вмешаться, встать на сторону потерпевшего, кто прав;
в) всегда вмешиваюсь и до конца отстаиваю свою точку зрения.

2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки:
а) никогда;
б) да, но в зависимости от моего личного отношения к нему;
в) всегда критикую за ошибки.

  3. Ваш непосредственный начальник излагает свой план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше:
а) если другие меня поддержат, то да;
б) разумеется, я буду поддерживать свой план;
в) ни за что не соглашусь с «плохим» планом и до последнего буду защищать свой.

  4. Представьте, что рассматривается предложение, в котором коллега, которого Вы не слишком высоко цените, высказывает очень интересную мысль. Ваши действия:
а) поддержу это предложение;
б) специально промолчу;
в) стану критиковать, сказав что-то прямо противоположное.

Подсчитать: Ответ «А»- 4 очка, «Б»-2 очка, «В»- 0.

Если Вы набрали 11-16 очков- вы неконфликтный человек

Если 6-10 не слишком конфликтный;

Если 0-5- склонны к конфликтам.

Приложение 6.2

Упражнение: «Другими словами»

Задание: перефразировать неконструктивные фразы в конструктивные. (используя «Я-утверждение»(обращая внимания на СВОИ чувства), вместо «Ты-утверждение». Например: « Вы должны принести мне книгу». («Я была бы рада, если бы Вы принесли мне книгу»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Неконструктивные высказывания | Конструктивные высказывания  |
| 1 | Он должен заботиться обо мне. |  |
| 2 | Ты не должна была ходить на эту вечеринку. |  |
| 3 | Ты ни разу в жизни для меня ни чего не сделал. |  |
| 4 | Вы должны были предвидеть возможные трудности. |  |
| 5 | Меня заставили. |  |
| 6 | Он- упрямый козел. |  |
| 7 | Он меня унизил. |  |
| 8 | Прекрати меня злить. |  |
| 9 | Вы должны мне дать программу, книгу. |  |

Занятие № 7 «Пойми своего ребенка»

***Цель: решение вопросов воспитания детей, связанных с учётом особенностей ребёнка и условий его жизнедеятельности, признание права ребёнка «быть самим собой».***

***Задачи:***

*- создание благоприятного эмоционального фона для снятия напряжения раскрытия участников группы и сплочения;*

*- повысить родительскую компетентность в понимании природы внутренних переживаний и потребностей особенного ребёнка;*

*- формировать у родителей умение смотреть на мир глазами ребёнка;*

*- помочь родителям осознать собственную воспитательную позицию.*

***Ход тренинга***

**1. Приветствие по кругу**

Цель: поздороваться, снять напряжение

Инструкция: Участники встают в круг, каждый поочередно с помощью мимики, жестов здоровается с участниками тренинга, все другие один за одним повторяют. Упражнение заканчивается, когда все участники поприветствуют друг друга.

Рефлексия: Легко ли было придумать и передать собственное приветствие? Тяжело ли было воссоздавать чужое приветствие? Что вы ощущали, когда передавали приветствия друг друга?

**2. Психогимнастическое упражнение «Воспоминания детства»**

Цель: пробудить положительные воспоминания о детстве и о чувствах ребнка.

Инструкция: Включается релаксационная музыка и медленно говорится: «Сядьте удобно: ноги поставьте на пол, так чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию – оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках и ногах. Поток воздуха уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте, что вам пять, шесть, семь лет. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы играете со своей любимой игрушкой.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза».

Рефлексия: Предлагается рассказать участникам тренинга о том, что они ощущали. Первым на вопрос отвечает психолог: «Когда я была маленькая… Далее высказывания по кругу:

• Назовите ассоциации со словом «детство»

• Вспомните самый счастливый день из своего детства.

• Вспомните свой самый волнующий день.

• Вспомните, чего вам было стыдно.

• Можете ли сравнить себя в детстве и вашего ребёнка?

• Изменились ли чувства, переживаемые в этих ситуациях?

• Изменилось ли отношение к этим ситуациям?

Родитель и ребенок, это разные люди, возрастные категории, но нужно стремиться к взаимопониманию.

*Информационная часть*

Случай из жизни:

*Дарья уже 13 лет живет в Берлине. У нее двое детей – Никита и Илья. Младший сын - с особенностями развития: у него синдром Дауна и аутизм.*

*Мне кажется, внутренне я была готова к тому, что у нас появится особенный ребенок. В свое время я работала с детьми-инвалидами: я была сопровождающим лицом в их каникулярных поездках. Для меня это было очень интересно. Я получила настоящее обогащение. Общаясь с особенными детьми, в какой-то момент я поняла, что в каждом человек сидит свой микрокосмос. Мы, взрослые, в обычной жизни пытаемся в себе это прятать, одеваем маски. А дети, как правило, масок не носят. И уж тем более это не присуще детям-инвалидам. Такие дети словно с другой планеты - у них свой особый внутренний мир, совершенно другая реальность. У меня был этот опыт до рождения нашего «особенного» Никиты, поэтому я нашу жизненную ситуацию восприняла как-то философски. Однажды я просто поняла, что это такой же маленький ребенок, как и все остальные, он также нуждается в любви, и сам способен любить. И жизнь с ним не так уж страшна, как это кажется изначально.*

*Илья понимает, что его брат «особенный»?*

*- Илья совершенно точно знает, что Никита не может делать определенных вещей, например, с ним невозможно вместе построить железную дорогу.*

*Однажды был такой момент, когда я поняла, что, просто так, не обсуждая, мы мимо этой темы не пройдем. Илье было около 5 лет, и он вдруг сказал: «Мама, я хочу братика». Я ответила: «Родной, у тебя уже есть братик». Он сказал: «Мам, он какой-то не такой, какой-то смешной». Я ответила: «Ну, прекрасно, что он смешной, значит можно вместе шутить и смеяться». На что Илья произнес: «Он не такой, как надо. Я такого не хочу».*

*В тот момент я была не готова к этому разговору, и не знала, что ответить. Я совершенно спонтанно посадила сына себе на колени и начала говорить: «Давай представим себе, что вдруг, раз, и Никиты нету. Ты не хочешь себе такого брата, и его вдруг не стало. Ты пришел в комнату – его там нет. Хочешь поиграть – его нет…»*

*Илья подумал, помолчал и тут у него полились такие крупные слезы. Он сказал: «Нет, мама, я так не хочу. Я его люблю». Я ответила: «Ну, вот видишь, как хорошо, и я его очень люблю. Да, он смешной, иногда непонятный, но он такой, какой есть. Мы его таким любим, и нам без него будет плохо». И все, с тех пор никаких вопросов больше не возникало.*

**3. Упражнение «Угодай»**

Цель: понять через поведение ребенка, его потребности.

Инструкция: Родители объединяются в пары, где один выполняет роль ребенка, а другой взрослого. Каждому «родителю» психолог одевает на голову «корону» с надписями: «Улыбнись мне», «Ругай меня», «Корчи мне гримасы», «Одобряй меня», «Говори, что я ничего не умею», «Жалей меня», так, чтобы родители не видели, что на ней написано. Ребенок должен вести соответственно надписям (мимика, жесты, не используя речь), а родитель должен отвечать на его поведение соответствующей реакцией.

Рефлексия: Насколько вы понимали своего ребенка, чего ему хочется. Насколько соответствовала ваше поведение ожиданиям ребенка, его потребностям?

*Информационная часть*

Конечно, не секрет, что после появления в семье "особенного" ребенка возникает бесчисленное множество проблем, причем связанных не только с поиском возможностей поставить малыша на ноги. Но в любом случае вашему ребенку нужны сильные и смелые родители - его главные адвокаты, готовые сражаться за его здоровье, преодолевать любые трудности и любить его таким, какой он есть.

Попробуйте пересмотреть жизнь и наконец принять вашу ситуацию. Вы не можете вернуться в прошлое и что–либо там изменить. Но в ваших силах попытаться изменить будущее. Не предавайте малыша, сдавшись, даже не начав бороться за него. А когда вы начнете совершать немыслимые действия и разрешать труднейшие задачи, тогда и вернется утраченная вера в себя, а затем сможете поверить и в ребенка, которому дали жизнь. Этим самым, дорогие родители, выполните большую часть задачи, поставленной перед вами жизнью.

Перестаньте стесняться недуга ребенка, как можно больше времени посвящайте прогулкам на свежем воздухе. Научитесь видеть в малыше героя, которому любое продвижение вперед дается невероятными усилиями, и тогда каждая его маленькая победа станет для вас настоящим праздником. Многие родители скрывают от родственников и друзей появление в семье "особенного" малыша, чувствуя себя ущербными и неполноценными. Понимаете, что, ограничивая себя в общении и радостных встречах с семьей и старыми друзьями, вы оставляете слишком много времени для апатии и депрессии? Поэтому никаких ограничений! Предварительно обговорив с супругом то или иное мероприятие, смело отправляйтесь на встречу одноклассников, надев самое красивое платье и высоко подняв голову. Вы не просто женщина и мама - вы "особенная" мама, которая не сидит на кухне в замусоленном халате и не жалуется на жизнь в трубку телефона. То же касается и пап - ваша задача донести до всех знакомых, что не позволите обижать или еще как–то задевать вашу семью, вы должны гордиться собой и любимыми людьми, хотя бы тем, что нарушаете статистику и не срываетесь в бега подальше от проблем.

*Потребности особого ребенка – это те же что и у обычных детей это безусловное принятие ребенка и безграничная любовь!*

*Часто в обычных семьях, где дети с одарённостью родители любят не детей, а их достижения. Ребенка любят не за что-то, а за то что но есть, просто так!*

Реальная ситуация: Идет суд, на котором решается вопрос о передаче российского детдомовского ребенка в итальянскую семью (такие процедуры обязательно происходят через суд). Судья через переводчика зачитывает будущему отцу то, чего не умеет делать ребенок, которого он берет на воспитание. На лице мужчины не заметно никаких эмоциональных движений. Судья думает, что он не понимает, какого проблемного ребенка берет в семью. Она подходит к мужчине и снова через переводчика объясняет каждый пункт проблем ребенка. И вновь на лице итальянца не отражается ничего. Тогда судья начинает медленно зачитывать каждый пункт и глядит в глаза будущего отца, пытаясь удостовериться, что тот понимает, о чем идет речь.

Наконец, после ее требований ответить, понимает ли он, насколько болен его ребенок и сколько вещей он не может делать, итальянец обращается к судье с вопросом: «Но ведь ребенок может что-то не уметь?».

1. **Упражнение «Работа с творческим мусором».**

Цель: нивелирование негативных эмоций, наполнение ресурсом.

Материалы: Для его выполнения вам потребуется всё, что когда-то накопилось в ящичках и антресолях: кусочки бумаги, ткани, ленточки, пуговицы, старые открытки и т.д. – то есть всё, что жалко было выбросить сразу.

Инструкция: При выполнении задания звучит приятная расслабляющая музыка. Приготовьте и разложите перед собой этот материал и выберите из всего то, что ассоциируется с прошлым опытом, который пора отпустить – обидами на кого-то, неуверенностью, страхами, разочарованиями и пр. Теперь следует составить из всего выбранного общую композицию. Можно это сделать с помощью клея или просто выложив всё рядом. Не торопите себя, настройтесь на творчество и отпустите все мысли – делайте что хочется, пока не пытаясь ничего анализировать.

.Когда работа завершена, следующим этапом станет анализ – посмотрите на всю композицию, возможно в процессе её создания вы получили какие-то важные ответы. Поблагодарите каждый из этих символов за тот опыт, который они представляют и за то, чему вы научились в связи с ним. Скажите ещё раз спасибо людям и ситуациям из вашего прошлого, всё ценное остаётся с вами - оно нематериально, а с работой попрощайтесь и при возможности сожгите её. Это упражнение вернёт вам много сил, запустит процесс личностного роста.

***Рефлексия занятия, прощание:***

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы. Участники занятия сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы: "Я понял...", "Меня удивило...", "Я почувствовал...", "Думаю...", «Мне….»

Занятие № 8 «Семья в лучах солнца »

***Цель: улучшить взаимоотношение в семье***

***Задачи:***

*- создание благоприятного эмоционального фона для снятия напряжения раскрытия участников группы и сплочения;*

*- определение стиля взаимоотношений в семье;*

*- знакомство со стилями взаимоотношений в семье;*

*- создание положительного эмоционального настроения для следующего занятия.*

***Ход тренинга***

**1. Приветствие – разминка: «Здравствуй друг»**

Цель: поприветствовать друг друга, снять напряжение.

Инструкция: участники становятся друг напротив друга.

*Здравствуй друг, - здороваться за руку*

*как ты тут – трогаем плечо*

*где ты был - за ушко*

*я скучал - за грудь*

*ты пришел - руки в стороны*

*хорошо – обнялись.*

**2. Упражнение «Продолжить фразу…»**

Цель: снятия напряжения, сплочение группы.

Инструкции: Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим:

«Я не люблю когда…..»

«Я люблю когда…..»

«Мне радостно, когда...»

«Мне грустно, когда...»

«Я сержусь, когда…»

“Я горжусь собой, когда…”

«Я мечтаю о том, что …». Каждый член группы рассказывает о том, какие мечты появляются у него чаще всего и с чем они связаны. Рассказ идет по кругу. «Самые счастливые события в жизни» Участникам группы предлагается вспомнить самые счастливые события в жизни и перечислить их.

*Информационная часть.*

Семья – особый мир, внутри которого разворачиваются индивидуальные счастливые и несчастливые истории человеческих взаимоотношений, формируется личность ребенка. Семья – это кропотливый труд и мужа и жены.\

Как вы думаете, могут ли первые ссоры в молодой семье и их пути решения рассказать о том, что ждет ссорящуюся семейную пару в дальнейшем и в целом спрогнозировать их общее будущее? Психологи утверждают, что как раз первые разногласия между парочкой влюбленных являются самыми показательными в плане распределения ролей в семье. Именно первые ссоры задают тон дальнейшим отношениям, и то какую позицию выберет каждый из супругов сегодня, станет решающим фактором в выборе стиля взаимоотношений в данной семье в будущем.

**3. Упражнение «Нарисуй мост, себя и супруга»**

Цель: определить взаимоотношения в семье, ощущения себя в семье.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и нарисуйте мост, себя и своего супруга.

После этого опишите свой мост: из какого материала, на чем крепиться, где вы куда идете и т.д

Рефлексия: обсудить рисунки желающих.

**4. Диагностика семейных отношений (социограмма семьи)**

Цель: выяснить взаимоотношения в семье.

Оборудование: лист бумаги, карандаши.

Инструкция: Родителя просят обозначить членов своей семьи на листе бумаги в виде кружков, размер и расположение кругов они определяют сами. Никаких других пояснений к выполнению задания не дают.

Рефлексия: обсуждение желающими своих социограмм.

*Информационная часть.*

Стили Взаимоотношений в семье.

Стиль 1

Один из вас даже слушать не хочет о желании другого и упрямо стоит на своем. Никакие доводы, просьбы и убеждения не могут повлиять на его решение: «Диван и только диван, я зверски устал на работе, я хочу выспаться и отдохнуть». Второму не остается выбора, он (чаще все-таки она) подчиняется воле упрямца и вопреки своему горячему желанию поехать на природу отправляется на кухню готовить завтрак.

Специалисты называют такой стиль взаимоотношений в паре стилем избегания.

Стиль 2

В этом случае супруги садятся за стол переговоров. Внимательно выслушав желания друг друга, они решают остановиться на варианте, который устроил бы сразу двоих. Каждый из них соглашается частично пожертвовать своими интересами, они находят компромиссное решение: до обеда валяются в постели, а потом отправляются в ближайший парк подышать свежим воздухом.

В данном случае действует стиль компромисса.

Стиль 3

Один из супругов, зная как другой хочет отдохнуть или съездить в лес и, не желая обострять отношения, идет на уступки. Делает он это ради семьи отношений с обязательным условием, что в следующий раз уступит другой: «Сегодня обедаем у родителей, а завтра приглашаем друзей». Психологи называют такое поведение стиль приспособления.

Стиль 4

Каждый из супругов стоит на своем и изо всех сил старается реализовать свое желание. В ход идут приказы, крики, упреки, обвинения, истерики, слезы. И муж, и жена настаивают на своем варианте, ни в коем случае не желая идти на уступки. Разгорается спор: «Или ужин в семейном кругу, или ничего. И если ты меня любишь, то согласишься!» и в ответ: «Если бы ты любил меня, то этот разговор даже не начался бы. Все, звоню друзьям и приглашаю их!». Спор превращается в конфликт: «Ну, если ты не хочешь уступать, то о каких отношениях может вестись речь?».

Налицо стиль соперничества со всеми вытекающими из него последствиями.

Стиль 5

Супруги ведут мирные переговоры, терпеливо выслушивая друг друга и с уважением относясь к желаниям «оппонента». В ходе переговоров выясняется, что муж, к примеру, хотел в кругу близких людей объявить о своем повышении по службе, а потому настаивал на семейном ужине. Жена же мечтала в романтической обстановке (осенний лес, золотистая листва) признаться мужу в вечной любви и сказать, что беременна :) В итоге они проводят замечательный день в лесу с родителями и близкими друзьями, празднуя сразу два знаменательных события!

Специалисты выделяют тут стиль сотрудничества.

Выводы: Из приведенного выше примера стает ясно, что, во-первых, семейная жизнь ох как нелегка :) и над ней нужно трудиться, не покладая рук, а во-вторых, не все то «золото, что блестит», и не так уж хороши компромисс и жертвенность для урегулирования конфликтов между супругами.

Да, они помогут спасти семью, но какой ценой? Затаенная обида в душе одного из супругов (стиль компромисса), вечная неудовлетворенность (стиль приспособления) и необходимость приносить жертвы (стиль избегания) психологически отдаляют супругов, делая их брак несчастным и бесперспективным (стиль избегания, стиль соперничества).

Рано или поздно супруги устанут жертвовать своими интересами и идти на уступки, полностью игнорируя собственные желания. Им захочется полноценных равноправных отношений и личного пространства.

Сотрудничество – вот самый мудрый, самый грамотный и самый действенный способ решения семейных конфликтов. Именно он может заложить крепкий фундамент взаимопонимания в семье.

Но как быть, если вашей паре далеко до сотрудничества и понимания? Как быть, если один из вас тянет одеяло на себя и требует жертв со стороны партнера?

И почему мы все такие умные, начитанные и продвинутые зачастую забываем о необходимости слушать и, главное, слышать друг друга? Куда девается наша дипломатичность, понимание и уступчивость уже при первом намеке на посягательство на нашу территорию? И реально ли изменить стиль взаимоотношений в своей семье?

Слышали выражение: «Он/она не ведает, что творит»? Вот так и с нами! Мы выбираем невыгодный стиль поведения в семье по незнанию. Уступив один раз из благих намерений, мы сами того не подозревая, примеряем на себя роль вечной жертвы и замыкаем круг. В следующий раз от нас будут ждать аналогичного поведения.

Да, можно в отдельных случаях, когда это уместно и имеет смысл, пойти на уступки или, наоборот, настоять на своем. Но без понимания истинных желаний и потребностей друг друга далеко не уйти. Только уважением, трепетным отношением и сотрудничеством можно добиться полного взаимопонимания в семье.

И лишь осознав многогранность семейных отношений, заново пересмотрев свое отношение к браку и освоив непривычную для себя роль полноценного партнера, вы сможете создать справедливый и благородны семейный тандем. А бросить все и уйти можно в любой момент. Сложнее понять, переоценить и что-то изменить.

*Три простых секрета счастливых семейных взаимоотношений:*

1. Снизить планку ожиданий: люди не меняются, можно поменять их отношение к чему-либо, но не человека. Не стоит ждать от него слишком многого. Будь реалистами, принимай их такими, каким они есть. Цени хорошие стороны партнера, уважайте его интересы.

А если хочешь, чтобы он изменился в каких-то мелочах, начни с себя. Покажи, что ты стремишься быть еще лучше для своего любимого.

2. Право на личную свободу. Вы – семья, но это не означает, что каждую минуту вы должны быть вместе. Не ограничивай свободу партнера , не устраивай допросов, не проверяй его телефон, не уговаривай его отказаться от любимых занятий.

Покажи, что ты доверяешь ему, и что ваша семейная жизнь – не клетка, а союз двух разумных людей, которые имеют свои интересы, свой круг друзей, амбиции, желания и право выбора.

3. Понять, что за все, что происходит, вы отвечаете вместе. А это значит, не перекладывать вину друг на друга. У вас возникают проблемы? Значит, вы вместе в той или иной степени виноваты. Следует привыкать к тому, что в семье все проблемы решаются вместе. Поддерживайте друг друга во всем и всегда.

**5. Просмотр сюжетов из кинофильмов, отражающих разные стили взаимоотношения партнеров**

Цель: проанализировать свой стиль взаимоотношений, для его корректировки.

Инструкция: сейчас мы посмотрим с вами сюжеты из кинофильмов, определим какой стиль взаимоотношений между партнерами.

Рефлексия: Какой на ваш взгляд наиболее приемлемый стиль взаимоотношений?

Приложение № 8.1

Социограмма «Моя семья»

(В. В. Ткачева)

Эта методика является адаптированным вариантом теста «Семейная социограмма» Э. Г. Эйдемиллера. Мы модифицировали эту методику в соответствии с задачами исследования семьи, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии.

Методика «Моя семья» проста и удобна в пользовании. Родителя просят обозначить членов своей семьи на листе бумаги поочередно, размер и расположение кругов они определяют сами. Никаких других пояснений к выполнению задания не дают. Такая инструкция обязывает испытуемого кроме выбора значимых для себя лиц, которых он относит к членам семьи, указать еще и связи между ними.

Критериями оценки служат:

- определение членов семьи, т. е. тех лиц, которых родитель относит к данной категории, и очередность их изо­бражения (например, себя рисует первым или последним);

- пространственное расположение кружков — характер взаимоотношений между членами семьи;

- размер кружков — значимость данного члена семьи для испытуемого.

Как правило, испытуемые располагают кружки, указывая членов семьи, в трех вариантах:

- в линейном порядке, что свидетельствует о формальном подходе к испытанию или отсутствии теплых отношений;

- в виде матрешки или круга в круге, что на практике сопровождается тенденцией к симбиотическим связям между членами семьи;

- в свободном расположении кружков в различной удаленности друг от друга, что свидетельствует об определенной степени близости между членами семьи.

Матери часто как бы прилепляют к своему кружку маленький кружок, изображающий больного ребенка, а кружок бывшего супруга и отца ребенка может оказаться за большим кругом, т. е. за пределами семьи, или вообще исчезнуть. Встречаются также варианты, когда в кружок помещается лицо члена семьи, таким образом формальная схема очеловечивается.

Размер кружков указывает на иерархию отношений и степень значимости членов семьи: взрослый — ребенок; старейший член семьи — другие лица.

Изображение членов семьи позволяет определить структуру семьи и тех лиц, которые не выдержали трудностей, связанных с уходом за больным ребенком. Важным преимуществом этой методики также является то короткое время, в течение которого можно получить результат и составить представление об изучаемой семье.

Инструкция: Перед вами три круга. Каждый из них изображает вашу семью на определенном этапе ее жизни. Нарисуйте в каждом из кругов себя самого и членов своей семьи в форме кружков и надпишите их. В верхней части листа поставьте вашу фамилию и число.

Занятие № 9 «Семья в лучах солнца»

***Цель: настроить родителей на позитивные мысли, которые материальны, подвести итоги тренинга.***

***Задачи:***

*- создание благоприятного эмоционального фона для снятия напряжения раскрытия участников группы и сплочения;*

*- найти пути счастья;*

*-демонстрация родителям, что особенный ребенок - это «Счастье»;*

*-подвести итоги тренинга (Обсуждение анкет которые заполнялись на первом тренинге и на сегодняшнем «Мой \_\_\_\_ ребенок»);*

*-.*

**1. Упражнение «Приветствие»**

Цель: поприветствовать друг друга, снять эмоциональное напряжение.

Инструкция: Давайте поздороваемся любым удобным для вас способом.

**2. Упражнение "Нити счастья"**

Цель: показать, что счастье для каждого свое.

Инструкция: Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг по плотнее, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток человеку стоящему справа от вас, оставив нить в руках. Следующий участник повторяет предыдущий ответ и добавляет свой и т.д. по кругу. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

**3.Анкета «Мой \_\_\_\_\_\_\_\_ребенок»**

**Цель:** выяснение изменилось ли отношение родителей к ребенку**.**

*Информационная часть:*

*Вы пересекаете весь мир в поисках счастья,*

*а оно всегда рядом,*

*на расстоянии вытянутой руки от любого человека...*

*Гораций*

И это действительно так, каждый из нас способен стать счастливым. Более того, это абсолютно не зависит от многих и разнообразных «от»:

от финансового благополучия

от сферы занятости

от полученного образования

от семейного положения

от жизненных обстоятельств

от ....

Оказывается, что многие разные «от» вовсе не могут являться причинами, которые мешают стать не просто счастливым, а начать испытывать счастье во всей его полноте.

Е.С. Радханатх Свами — мудрый духовный учитель — однажды как-то сказал, что материальный мир переменчив, а потому не стоит рассчитывать на то, что что-то будет постоянным. Всегда, что бы и как бы мы не планировали, будут чередоваться времена благополучия и наслаждений с временами потерь и сложностей в жизни. Но это вовсе не означает, что счастье человека будет то появляться, то пропадать. Секрет счастья заключается в том, что лишь сам человек решает как ему реагировать на эти временные трудности в жизни, которые являются всего лишь экзаменами жизни. А для чего они нужны, эти сложности? Они определяют готовность человека к новому этапу его жизни и большему счастью.

И это правда, которая подтверждается обычной повседневной жизнью. Обстоятельства могут влиять лишь на ощущение полноты и красочности счастья, но не определяют его наличие или отсутствие. Это говорит о том, что счастье определяется мировоззрением человека, его отношением к обстоятельствам жизни и качествам характера, а не наоборот.

Посмотрите на маленьких детей — пока им общество не «вбило в голову», что только богатство приносит счастье — они бегают беззаботно и радуются общению друг с другом.

Также бывает, что один человек может перенести самые сложные и горестные трагедии в жизни, а другой, попав в подобные обстоятельства, просто поникает и жизнь скручивает его в калачик. Тогда как первый наоборот — он не тратит время на слезы и «кусание локтей», а принимает эти события и ищет пути развития дальше. Поэтому после этого он становится сильнее и мудрее, а также начинает ценить все краски жизни. Ведь белый цвет — это относительно черного...

Притча:

Однажды человек, постоянно недовольный своей жизнью, спросил у Бога:

— Почему каждый должен нести свой крест? Не можешь ли Ты дать мне крест полегче? Я устал от каждодневных трудностей!

И вот снится этому человеку сон. Видит он вереницу медленно идущих людей, и каждый несёт свой крест. И сам он тоже идёт среди этих людей. Устал он идти, и показалось человеку, что его крест длиннее, чем у других. Тогда он остановился, снял крест с плеча и отпилил от него кусок. Идти стало намного легче, и он быстро дошёл до места, куда направлялись все. Но что это? Перед ним глубокая пропасть, и лишь по другую её сторону начинается земля Вечного Счастья. Как же туда добраться? Вокруг не видно ни мостика, ни кладки.

Человек заметил, что люди, шедшие с ним, с лёгкостью переходили на другую сторону. Они снимали с плеч свой крест, перебрасывали его через пропасть, и переходили по нему, как по мостику. Только он не мог перейти. Его крест был слишком коротким. Человек горько заплакал, говоря: «Ах, если бы я знал»...

Проснувшись, он больше не просил у Господа крест полегче.

**4. Раскрашивание "Мандалы"**

Цель: снять напряжение, настроить участников на позитивные мысли

Для вас: Перед вами цветные карандаши можете приступать к творчеству. (Можно включить спокойную музыку). При раскрашивании Мандалы нет ничего правильного или неправильного. Единственно, что требуется от вас, - это уважение к заданной форме, ее нельзя нарушать.

Задумайтесь о своих самых сокровенных просьбах и чаяньях. Тех, в которых вы без помощи свыше, вряд ли справитесь. Разрисуйте мандолу, мысленно проговаривая свои просьбы. В течении некоторого времени просьба будет исполнена в точности и для вашего блага.

**5. Упражнение «Коллаж»**

Цель: раскрытие потенциальных возможностей человека, предполагает большую степень свободы, является эффективным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества.

Инструкция: Материалом для коллажа могут служить глянцевые журналы, разнообразные изображения, фотографии, природные материалы, предметы, изготовленные или преобразованные его создателями.

Вырежьте из журналов фигуры людей, животных и пр., а затем оформите их в композицию. С элементами можно делать всё, что угодно, можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным. Тема для создания коллажа «Мой счастливый ребенок»

Рефлексия: расположение элементов на листе, размер элементов, их расположение относительно других элементов, основания выбора того или иного элемента, элементы пристраиваются друг к другу, дополняют общую идею коллажа, прослеживается общий сюжет.

*"Будь светом самому себе"? Будда*

Приложение № 9.1

Мандалы