

Цикл занятий с элементами тренинга для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья

Цель: формирование эмоционально благоприятных отношений в семье.

Задачи:

- Расширить кругозор в области психологии и педагогики.
- Снять родительскую тревожность по отношению к социализации детей.
- Укрепить родительскую ответственность и значимость.
- Повысить самооценку в социальной роли родителя.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественный критерий оценки:

- повышение уровня психолого-педагогической грамотности родителей;
- создание условий для развития личностной саморегуляции;
- снижение уровня конфликтности внутрисемейных отношений;
- повышение стрессоустойчивости родителей;
- формирование стремления к занятиям физической культурой.

Количественный критерий оценки:

- предотвращение увеличения количества семей группы риска;
- снижение уровня проявления агрессии у родителей и овладение ими способами бесконфликтного взаимодействия с детьми с ОВЗ;
- формирование навыков конструктивного взаимодействия в системе супружеских и детско-родительских отношений в семьях с детьми с ОВЗ;
- благополучное прохождение социализация в обществе детьми-инвалидами.

Начиная работать с ребенком-инвалидом, стараешься ближе познакомиться с его родителями. И чем ближе узнаешь их, чем больше вникаешь в их проблемы, тем лучше понимаешь, что часто именно они нуждаются в поддержке и помощи. Поэтому так необходимы совместные мероприятия с родителями, чтобы сообща решать наболевшие вопросы, проводить досуг, поддерживать друг друга в трудную минуту. Часто родители детей с ОВЗ находятся в состоянии депрессии, многие стесняются показать людям своего ребенка-инвалида. Родители разучились общаться, считают, что их никто не понимает, о своих проблемах стараются молчать, иногда срывают свою боль на детях.

Общение в группе позволяет раскрыться, не испытывать чувство стыда за ребенка, посмотреть на него другими глазами. Этому способствуют коммуникативные тренинги общения, которые способствуют решению следующих задач:

- созданию условий для знакомства, сближения и объединения родителей;
- осознанию собственной индивидуальности, повышению самооценки;
- развитию коммуникативных навыков и умений;
- снижению эмоционального напряжения.

На занятиях по психотренингу общения необходимо учитывать следующие принципы:

- участие может быть только добровольным;
- партнерское общение;
- участникам предоставляется полная информация о целях и способах проведения тренинга;
- при проведении тренинга принимаются все меры предосторожности против физических и психических травм.

Предположительное количество участников тренинга – 8-10 человек, так как родителям проще поделиться своими чувствами в небольшой группе.

Тренинг состоит из 9 занятий длительностью 1 час.

Занятия начинаются с ритуала приветствия. Затем психолог знакомит родителей с основными задачами психотренинга.

На первом занятии необходимо было выработать правила, по которым будет существовать группа. Правила принимались всей группой вместе с психологом в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

- мог открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды;
- не боялся стать объектом насмешки и критики;
- был уверен в том, что все личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы;
- получал информацию сам и не мешал получать ее другим.

Правила

1. Заботиться о конфиденциальности жизни группы.
2. По возможности быть искренним, сообщать (если уж сообщать) достоверные сведения.
3. Иметь право получить поддержку, помощь со стороны группы.
4. Слушать говорящего, стараться не перебивать.
5. Высказываться только от своего имени и только о том, что воспринято, прочувствовано, переживается, происходит здесь и сейчас.
6. Не говорить о присутствующих в третьем лице.

В начале занятий родители всегда скованны, «закрываются», с трудом включаются в работу. Поэтому важным моментом является разогрев, который включает знакомство с участниками группы. Цель такой процедуры - познакомить друг с другом, дать освоиться в новой ситуации, сплотить группу, заинтересовать участников. Процедура знакомства позволяет «раскачать» группу, вовлечь ее участников в новые, необычные размышления о себе и о своих личностных ресурсах, о том, как воспринимают участники друг друга.

Каждому участнику по очереди предлагается сообщить группе имя, которым он хочет называться. Все по кругу называют свои имена, причем каждый следующий, прежде чем назвать свое имя, называет все предыдущие. Каждый участник, кроме имени, называет одну свою положительную и одну отрицательную черту, но перед тем как рассказать о себе, повторяет все, что сказал о себе его сосед. Два последних варианта знакомства позволяют уже обратить внимание на то, как мы слушаем друг друга, как важно быть внимательным друг к другу. После процедуры знакомства можно попробовать вызвать участников на маленькое обсуждение своих впечатлений от знакомства. При этом полезно мягко побудить к высказываниям каждого.

Кроме имени, можно предложить каждому сообщить, высказать:

- свои ожидания по отношению к предстоящему тренингу;
- свои опасения, связанные с начинающимися занятиями;
- какую-либо характерную личную черту;
- какие-либо свои личные ценности;
- хобби.

Чтобы активизировать группу, подготовить ее к совместной работе, используются такие разогревающие упражнения, как «Представление партнеров», «Передача ритма по кругу», «Поменяйтесь местами те, у кого...», «Привет», и др. На первом занятиях очень трудно было «раскачать» наших родителей. Им нелегко было забыть на время свою роль взрослого и поиграть свободно, раскованно, непосредственно, как дети. На последующих занятиях напряжение, чувство неудобства снижалось. Об этом можно судить по высказываниям во время обсуждений:

- «Я была так поглощена игрой, что даже забыла о своем волнении»;
- «Мне сейчас стало проще выполнять упражнения, потому что я познакомилась с другими родителями»;
- «На первом занятии я вообще не понимала, что от меня хотят, а сейчас мне все очень интересно».

В основную часть занятия включены упражнения, направленные на вскрытие проблемы и отработку, закрепление навыков поведения, общения. На этом этапе необходимо дать возможность участникам попробовать новые приемы, стратегии поведения в безопасной обстановке в группе. Задача психолога - поощрять попытки участников отработать полученные навыки, способствовать развитию доверительных отношений.

В первое занятие мы включили диагностическую игру «Игрушка». Многие родители не знают друг друга, да и специалисту многие вопросы, касающиеся личностных особенностей, внутрисемейных

отношений участников не известны. Данная игра дает возможность психологу получить определенную информацию, что позволяет лучше строить свою работу. Мы использовали упражнения на развитие умения воспринимать и чувствовать партнера по общению, быть внимательными друг к другу, учились выделять принципы хорошего слушания, приобретали опыт совместной работы всей группы.

В каждое занятие включены релаксационные упражнения, направленные на снижение напряжения и оптимизацию функционального состояния. Такие упражнения можно проводить, используя классическую музыку, звуки природы, можно читать под музыку текст, воздействуя на образное восприятие картины мира (о море, лесе, птицах и т.д.).

Занятие 1.

Цель: диагностика семьи.

Задачи:

- ознакомление участников с задачами группы самопомощи;
- определение круга общих проблем, возникающих в семьях, воспитывающих детей с отклонениями в развитии;
- установление атмосферы доброжелательности между членами группы.

ХОД ВСТРЕЧИ

1. Приветствие

Разогрев группы

Участники группы входят в зал для проведения встречи. Звучит музыкальное вступление.

Психолог. Здравствуйте, уважаемые родители! Приветствую вас в нашей группе. Искренне рада видеть вас. Не так давно мы встречались с вами на занятиях в тренажерном зале. Я думаю, что вы уже узнали друг друга и даже успели подружиться. Но для начала давайте обновим наши впечатления и ощущения и поприветствуем друг друга вновь: добрый день, дорогие друзья!

Упражнение на установление контакта

«Здравствуй, я рад тебя видеть вновь».

Каждый из участников группы обращается к своему соседу справа со словами приветствия, выражая искреннюю радость в связи с новой встречей. Приветствия могут начинаться со слов: «Здравствуй, я рад тебя видеть, потому что...» Далее нужно объяснить, почему участник рад встрече, например: «Мне очень не хватало тебя, встреч с тобой, твоего душевного тепла. Оказывается, я уже привык к ним и нуждаюсь в твоей поддержке».

Упражнение «Оценка партнера»

Каждый из участников дает оценку изменениям, замеченным в партнере. Обращается внимание на общий эмоциональный настрой, внешние признаки проявления настроения и психологического состояния. Психолог предварительно ориентирует партнеров на корректную оценку друг друга.

Психолог. Оценить друг друга можно по-разному. Главное — увидеть в партнере доброжелательность и потребность во взаимодействии с вами. Что означает взаимодействие? Это поддержка, а значит, и разрешение ваших проблем. Ищите и находите в партнере позитивные для себя стимулы.

2. Основная часть

Беседа «Мама, папа, я — дружная семья»

Психолог проводит с участниками группы беседу о проблемах, возникающих в семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, начиная с общих трудностей. Он выявляет наиболее актуальные и острые проблемы, интересующие конкретно данных родителей. Среди подобного рода проблем могут быть названы:

- характер взаимоотношений в семье;
- отношение родителей к больному ребенку;
- отвержение больного ребенка отцом (матерью);
- развод как фактор, усугубляющий психологическое состояние ребенка и внутрисемейную атмосферу.

Участники группы знакомятся с целями и задачами данного этапа:

- гармонизация внутрисемейных отношений;
- оптимизация супружеских отношений;

— установление взаимопонимания и адекватных взаимоотношений в семейном треугольнике: мать — отец — ребенок;

— формирование в родительском сознании установки на преодоление отторжения больного ребенка отцом или матерью.

В конце обсуждения, подводя итог, психолог обозначает в качестве главного направления работы группы следующую проблему: «Гармонизация внутрисемейных отношений — мама, папа, я — дружная семья».

Социограмма «Моя семья» (по Э.Г. Эйдемиллеру)

Психолог. Перед вами на листе круг. Нарисуйте в нем себя и членов своей семьи в форме кружков и надпишите их. В верхней части поставьте свою фамилию и число.

Для выявления особенностей взаимоотношений, возникающих в семье, раскрытия тех характеристик семьи, которые участники группы в предварительной беседе намеренно или случайно не обозначили, используется социограмма «Моя семья». Социограмма представляет собой краткий тест, заимствованный из методического пособия Э.Г. Эйдемиллера «Методы семейной диагностики и психотерапии» (М. — СПб., 1996), позволяющий визуализировать отношения, существующие в семье между ее членами. Участникам группы раздаются специально подготовленные бланки с изображенным в центре листа кругом и помещенной в верхней части листа инструкцией.

После завершения работы полученные результаты обсуждаются всей группой. Следует отметить, что использование теста направлено на то, чтобы помочь родителям понять связи, которые существуют в их семьях. Однако для обсуждения предъявляются лишь те характеристики, которые выявляют сами участники, и некоторые из тех, которые считает нужным обсудить психолог. Часть полученной информации остается скрытой, поскольку может являться сугубо личной и раскрытие ее на данном этапе может привести к неблагоприятным результатам.

3. Итог встречи

Подводя итоги встречи, психолог интересуется у участников, что полезного они узнали, что для них было важным, благодарит всех участников группы за совместную работу.

Занятие 2

Цель: формирование позитивных жизненных установок.

Задачи:

- выяснение особенностей взаимоотношений в супружеских парах;
- воспроизведение характера отношений в семьях с помощью невербальных техник;
- коррекция родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений.

ХОД ВСТРЕЧИ

1. Приветствие

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

Пантомима «Мой ребенок, его отец и я — наши отношения»

Психолог просит участников группы мимикой и жестами показать характер взаимоотношений в семье, раскрыть особенности супружеских и детско-родительских отношений.

2. Основная часть

Семейная социограмма

Участникам группы раздаются бланки социогаммы «Моя семья до рождения больного ребенка, после и в настоящее время», содержащие специальные вопросы. Содержание заполненных бланков обсуждается.

1. Моя семья до рождения больного ребенка:

Какой была я?

Каким был муж?

Какими были наши отношения?

2. Моя семья после рождения больного ребенка:

Какой стала я?

Каким стал мой муж?

Как изменились наши отношения?

3. Моя семья в настоящее время:

Какая я теперь?

Как изменился мой муж?

Какими стали наши отношения?

Свободная беседа

Родители беседуют на волнующие их темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

3. Итог встречи

Занятие 3

Цель: формирование позитивных психологических установок.

- обсуждение проблемы негативного восприятия отцом недостатков развития своего ребенка;
- коррекция родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений;
- переживания в группе своего опыта из реальной жизни.

ХОД ВСТРЕЧИ

1. Приветствие

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

Игра «Чудесный мешочек»

Психолог проходит по кругу с мешочком, в котором находятся различные мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешок и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получают по одному предмету, психолог объясняет правила игры.

Психолог. У вас в руках по предмету. Найдите сходство между ними и вашей семьей. Мне достался пластмассовый шарик. Шарик — круглый. В нем нет углов, а значит, нет острых неразрешимых проблем. Наша семья всегда собирается за круглым, как этот шарик, столом. Это и есть то, что объединяет шарик и нашу семью.

Игра «Диалог»

«Диалог между сторонами моего Я: ласковая и строгая мать, и жена» позволяет развить в участниках чувство самоутверждения, сделать адекватной самооценку и преодолеть психологические проблемы. Особое значение «Диалог» имеет при коррекции у родителей таких личностных черт, как неуверенность в себе, агрессивность, авторитарность.

Для выполнения упражнения в центр круга ставятся два стула. Каждый из стульев символизирует определенные и одновременно противоположные друг другу личностные характеристики (например: ласковая и строгая мать и жена). В зависимости от этого участники исполняют ту или иную роль. Вначале психолог предлагает воспроизвести и проиграть образ, объединяющий типичные черты, характерные для конкретного участника. Затем этот же участник выполняет роль индивида с противоположными характеристиками. Это упражнение может выполняться как каждым отдельным родителем перед всей группой, так и в парах.

Упражнение «Именно сегодня»

Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи.

Психолог объясняет родителям, как необходимо воспринимать эту форму работы: родители обобщают свой опыт и вместе с психологом дают психологическую установку, формируя таким образом модель поведения в стрессовых ситуациях, что позволяет с наименьшими энергетическими затратами и потерями выйти из сложной психологической ситуации. Такую модель поведения необходимо просто запомнить.

Я, как мать, должна уметь в случае стрессовой ситуации мысленно выстроить преграду, защитную «стенку» или поместить ребенка и себя в невидимый футляр, броню, для того чтобы отделиться от любого раздраженного субъекта.

2. Основная часть

Обсуждение рассказа «Папа, поиграй со мной»

Психолог читает рассказ вслух.

В этот день Андрей вернулся домой рано. Лена очень обрадовалась приходу мужа. Наконец, подумала она, удастся поговорить с Андреем о болезни сына, посоветоваться, вместе принять решение. Да и хорошо будет, если Андрей поиграет с Митенькой, размышляла Лена, ведь он с ним так мало общается. Пока муж раздевался и мыл руки, Лена быстро разогрела ужин, накрыла на стол и побежала в гостиную за Митей.

Трехлетний сын Лены и Андрея лежал в детском манеже. Коварная болезнь сковала ручки и ножки малыша. Каждый раз, глядя на сына, Лена испытывала нестерпимую боль. С болезнью сына она не могла смириться. Вскоре после рождения сына, когда выяснилось, что он не здоров, Лена оставила работу и все время теперь посвящала сыну. Она делала все возможное: возила его на массаж, консультировалась у разных специалистов, занималась с ним дома сама, посещала сеансы экстрасенса. Положительные результаты появлялись с большим трудом, но все же они были.

Лена очень уставала. Порой ей казалось, что она бьется головой в непробиваемую стену. Но в последнее время ее стала беспокоить другая проблема: она все больше ощущала потребность в поддержке близких, в первую очередь мужа. И сегодня как раз такой случай представился.

Лена взяла Митю на руки и пошла на кухню. Сев за стол, она первая завела разговор с мужем:

— Сегодня мы с Митенькой были в поликлинике, консультировал профессор. Знаешь, это известный врач. Он советует лечиться к нему в клинику. Я уже записалась. Как ты на это смотришь?

Андрей жалостливо посмотрел на жену и сказал:

— Мне кажется, что традиционная медицина нам вряд ли поможет. Нужно найти целителя. У нас на работе есть один такой. Всем помогает. Я поговорю.

Он помолчал, а потом добавил:

— Уже третий год, а толку нет.

В кухне стало тихо. Разговор не клеился. Лена почувствовала жесткость в словах мужа. Ввязываться в спор не хотелось, и она промолчала. После ужина Лена предприняла еще одну попытку поговорить с мужем на эту тему:

— Знаешь, логопед сказала, что с Митенькой нужно как можно больше разговаривать и заниматься. Поиграй с ним, пока я буду мыть посуду, а потом еще поговорим.

Лена передала ребенка на руки мужу, и он направился в гостиную. А сама проворно занялась уборкой на кухне.

Там Лена пробыла минут двадцать. Когда же, освободившись от своих хлопот, она заглянула в гостиную, то увидела такую картину: муж сидит на диване, уткнувшись в телевизор — передавали очередные футбольные новости, а Митя одиноко лежит в манеже. Игрушки были не тронуты. Сердце у Лены сжалось:

— Почему же ты с ним не играешь? Взял бы его на руки. Ну что он один лежит! — в сердцах воскликнула она.

Андрей, не поворачивая головы, ответил:

— Потом, после футбола.

— А после ему нужно будет спать, — возразила Лена.

— Ну вот, приходишь с работы пораньше и хочешь отдохнуть, а тут одни претензии. Ты же сама понимаешь, — тут муж повернулся к Лене, лицо его было раздраженным и даже гневным, — играй не играй, а ему не поможешь!

Затем, видимо почувствовав неловкость и заметив немой укор в глазах жены, он смягчился:

— Ты же хорошо знаешь, что я с детьми играть не очень умею. А Митя и сам не хочет. Как с ним играть? Лена оторопела. Слова мужа «играй не играй, а ему не поможешь» как будто хлестнули ее по щекам. Почувствовала комок в горле. Возразить мужу сразу она не смогла. Пронеслись мысли: «У меня с ним тоже не получалось, долго не получалось, но ведь я пыталась и смогла. И у Митеньки сейчас уже стало кое-что получаться. А он этого не видит».

Решив, что разговор окончен, Андрей вновь повернулся к телевизору. Глядя ему в спину, Лена впервые назвала мужа в его присутствии «он»: «Почему он не видит? Может он не хочет видеть? Почему?»

Лене стало жаль Митю, жаль себя, к глазам подступили слезы. Она молча взяла сына из манежа и понесла укладывать спать.

Вечер был испорчен. Проблемы остались нерешенными. Хотелось плакать ...

Психолог. Какие проблемы существуют в этой семье, на ваш взгляд? Как можно помочь ей и от чего предостеречь? Приведите подобные примеры из вашей жизни.

3. Итог встречи

Подводя итоги встречи, психолог интересуется у участников, что полезного они узнали, что для них было важным, благодарит всех участников группы за совместную работу.

Занятие 4

Цель: формирование позитивных психологических установок.

Задачи:

- обучение невербальным формам контакта;
- обсуждение между родителями проблемы появления у них чувства вины из-за того, что у ребенка обнаружили или родился с недостатками в развитии;
- коррекция родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений.

ХОД ВСТРЕЧИ

1. Приветствие

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

Беседа с родителями

Психолог. Все ли отцы стесняются своих больных детей? Есть ли у матерей такие проблемы? Почему эта проблема возникает чаще у отцов? Чем можно объяснить отчуждение родителей от больных детей? Почему многие матери больных детей считают, что отцам нужны здоровые дети? Давайте обсудим эту проблему.

Пантомима «Разговор через стекло»

Участники игры разбиваются на пары и становятся друг против друга. Психолог дает установку: участникам надо представить, что между ними находится звуконепроницаемое стекло, поэтому на вербальном уровне они не могут передать никакую информацию. Общение возможно лишь с помощью мимики и жестов.

Упражнение выполняется в течение двух минут. Затем обсуждаются результаты передачи и приема информации.

Игра «Комплименты, или Скажи, что я хорошая»

Психолог. Условия игры следующие. Каждый участник, у которого находится мяч, должен сказать комплимент тому, кому он его бросает. Условимся, что бросающий мяч исполняет роль супруга и отца больного ребенка.

Упражнение «Именно сегодня»

Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи:

Я, как мать, должна уметь в случае возникновения дискомфортного психического состояния уйти от конфликтной ситуации и вывести из нее ребенка.

2. Основная часть

Обсуждение рассказа «Кто виноват?»

Вот уже несколько дней Катя собиралась рассказать мужу о посещении поликлиники с сыном Коленькой. Но подходящий случай никак не представлялся...

Катя давно знала о проблемах сына, догадывалась материнским чутьем, когда сравнивала Коленьку с другими детьми - соседскими ребятами или племянниками мужа. Но как начать разговор о том, что Коленька не такой, как остальные дети, она не знала. От этой мысли сердце у Кати сжималось. Кате хотелось, чтобы сердце выдавило из груди эту боль и страх. Но боль не проходила. Как сказать мужу о том, что психоневролог и логопед в детской поликлинике считают, что Коленьке нужен специальный детский сад и специальный учитель?

Муж уже и сам стал задавать вопросы. Почему Коленька плохо ходит и почти ничего не говорит? Почему он плохо ест и капризничает, когда кто-то приходит в гости? Вопросов набралось много, и на все Кате трудно было ответить. После каждого такого вопроса ей инстинктивно хотелось закрыть собой

сына, спрятать его от мужа, близких, от всех. Кате казалось, что что-то неотвратимое и страшное ждет ее и сына впереди. Это были мысли, пронизывающие болью. Мучительные мысли...

Послышался звонок. Катя радостно бросилась к двери... Муж пришел возбужденный:

- Слушай, я сегодня говорил с Ниной, сестрой. Она считает, что это что-то не так у тебя. Ты же к врачу недавно ходила, да? По поводу почек ходила? — голос мужа звучал все более властно.

- Тебе надо провериться, — продолжал муж. — Нина говорит, что у нас в роду ни у кого таких детей не было. Ты понимаешь? Нет, ты понимаешь, что я говорю?

Кате показалось, что муж чеканит каждое слово: «В НАШЕМ РОДУ НИ У КОГО ТАКИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫЛО». А его сестра точно знает все и про всех. «В нашем роду ни у кого таких детей не было. В чем «нашем»? Это в их роду? А в нашем? И что это у меня не то?» - эти мысли вихрем пронесли в Катином мозгу.

- Не понимаю. Что у меня НЕ ТО? — спросила Катя.

- Да посмотри же ты на других детей! - глаза у мужа сверкали. - Ты видишь, какие они? И какой У ТЕБЯ РЕБЕНОК? Или ты ничего не видишь?

Напор был такой, что Катя отшатнулась. Мысли запрыгали еще быстрее. Катя почувствовала сильную боль в груди. Внутри как будто что-то сжалось в одну маленькую черную точку. Из этой точки едва осязаемой тонкой ниточкой потянулся... страх.

«Что у меня? Я виновата? В том, что с Коленькой случилось, виновата Я? — эти вопросы молоточком застучали в голове. — Я ничего не понимаю. Боже мой, что это не то у меня. Я не понимаю», — думала Катя.

- Почему у меня, а не у тебя? Почему не у меня и у тебя, у обоих? Ведь это ребенок наш общий.

Катя медленно повернулась и пошла на кухню готовить ужин. Во время ужина она твердо сказала:

- Если проверяться, то обоим.

- Зачем обоим? - возразил муж. - У меня все нормально.

- Коленька не только мой сын, но и твой тоже. Поэтому проверяться нужно обоим, - настойчиво повторила Катя. - Но это не главное. Главное в том, что его нужно определять в специальный детский сад, в котором учат таких же, как и он, детей. Так сказали врач и логопед в поликлинике. Я была у них на днях.

Муж резко возразил:

- Много они понимают, твои врачи. Врачи тоже разные бывают. В этом саду, куда они его посылают, что там за дети? Ты знаешь? Ты видела? Наберется он от них знаешь чего? Лучше бы к бабке его отвезла, как я тебе говорил. У Нины знакомая бабка есть, которая всякие детские болезни лечит. Да и сама сходи проверься.

Уложив Коленьку спать, Катя спросила мужа:

- А ты сам-то пойдешь проверяться?

Ответ послышался через несколько минут:

- Я потом... После тебя. У меня... все в порядке, зачем мне ходить?

Психолог. Знакома ли вам такая ситуация? Каким образом вы реагируете на подобные советы мужа? Что, на ваш взгляд, необходимо сделать, чтобы вопрос «кто виноват?» не возникал между супругами? Важен ли вопрос «кто виноват?» для настоящего и будущего вашего ребенка?

Свободная беседа родителей

Родители беседуют на волнующие их темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

3. Итог встречи

Занятие 5

Цель: коррекция личностных нарушений и установок.

Задачи:

- обучение родителей выходу из стрессовых ситуаций;
- снижение тревоги и страха отвержения;
- формирование конструктивной позиции матери больного ребенка, направленной на сохранение и укрепление семьи.

ХОД ВСТРЕЧИ

1. Приветствие

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

Задание для родителей

Психолог. Опишите, пожалуйста, радостные события супружеской жизни.

Затем родители и психолог обсуждают записи. Психолог дает следующую установку:

В жизни супругов бывают светлые и темные полосы. Нет таких семей, у которых не было бы радостных событий в жизни. К радостным событиям могут быть отнесены семейные праздники, ожидание рождения ребенка, совместные поездки на отдых, посещение театров, выставок и др. Здесь важно не то, где были супруги, а то, какие отношения возникли между ними в это время. Важны позитивная тональность и глубина отношений. Воспоминание о приятных событиях отогревает душу, позволяет снять печаль, грусть, чувство неудовлетворенности. Каждый раз, когда в вашей жизни происходит что-либо печальное или мрачное, нейтрализуйте это событие воспоминанием о приятном. Используйте позитивные мысли в качестве «противоядия» негативным.

Воспоминание о приятном событии может использоваться психологом в качестве приема противошоковой терапии в стрессовой ситуации.

Упражнение «Именно сегодня»

Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи:

Я, как мать, должна уметь в стрессовой ситуации мысленно выстроить преграду, защитную «стенку» или поместить ребенка и себя в невидимый футляр, броню, для того чтобы отделиться от любого раздраженного субъекта.

2. Основная часть

Беседа

Психолог. Можно ли научить любить? Как удержать отца возле больного ребенка? Что должна сделать мать, чтобы отец не отстранился от ребенка?

Опыт у всех разный. Определить, за что мы любим, невозможно. Есть много неполных семей, в которых растут здоровые дети. Есть полные семьи, в которых растут больные дети. Примеры разные. Там, где нет отца, ребенок страдает во много раз больше. Однако опыт показывает, что помощь нужна и отцу, чтобы принять ребенка. Мы задаемся вопросом: нужно ли учить отца общаться со своим ребенком, восхищаться им и любить его? Поделитесь вашими мыслями по этому поводу.

Полагаем, что нужно, так как мужчина согласно нашему традиционному укладу жизни далек от забот о ребенке. Эти проблемы, как правило, лежат на женщине. Ребенок с проблемами в развитии вызывает у мужчины чувство неловкости: он не знает, как нужно общаться с ним, как играть. Внешнее и психическое несовершенство вызывает у отца ребенка боль, страх, а отсюда начинается и путь к его отвержению.

На наш взгляд, матери нужно постоянно раскрывать перед мужем и отцом ребенка его небольшие достижения, приучать отца к общению с ребенком, к заботе о нем. Нельзя допустить, чтобы отец стеснялся своего ребенка или проявлял к нему свою любовь тайком. В этом вопросе матери могут помочь родственники, а также специалисты.

Игра «Волшебный папа»

Психолог. Условия игры: выбираем папу. Любой из вас, кто захочет исполнить эту роль, пусть выйдет в середину круга. Остальные должны записать на бумажках те качества идеального папы, которых им недостает в мужьях и которые они хотели бы видеть в отношениях между ребенком и супругом. «Волшебный папа» отворачивается, а мы собираем все пожелания в чудесный мешочек. Потом просим «волшебного папу» зачитать все послания. В конце игры у нас получается образ идеального, волшебного папы. Но самое интересное в том, что его создали вы сами. И это оказалось нетрудно. Попробуйте сделать из собственного мужа «волшебного папу». Это просто, главное — захотеть.

Свободная беседа родителей

Родители беседуют на волнующие их темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

3. Итог встречи

Занятие 6

Цель: активизация личностных позиций участников группы.

Задачи:

- развитие способности к самоанализу и повышение самооценки;
- укрепление внутрисемейных связей, формирование гармоничных взаимоотношений;
- формирование позитивных психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений.

ХОД ВСТРЕЧИ

1. Приветствие

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

Диалог между сторонами своего Я.

Диалог на тему «Любимая и нелюбимая мать и жена».

Для выполнения упражнения в центр круга ставятся два стула. Каждый из стульев символизирует определенные и одновременно противоположные друг другу личностные характеристики. В зависимости от этого участники исполняют ту или иную роль.

Вначале психолог предлагает воспроизвести и проиграть образ, объединяющий типичные черты конкретного участника. Затем этот же участник выполняет роль индивида с противоположными характеристиками. Это упражнение может выполняться как каждым отдельным родителем перед всей группой, так и в парах.

Психолог. Каждому из вас важно знать, что он любим, что есть на свете человек, которому он бесконечно дорог. Каждой женщине необходимо чувствовать, что она любима и мужем, и ребенком. Проигрывая роли обоих участников диалога, вам надо укрепиться в уверенности, что вы, именно вы, как мать и жена, любимы и желанны.

Любовь ребенка к родителям - воспитываемое чувство. Наблюдая за взрослыми, ребенок копирует их взаимоотношения, переносит их в свой собственный мир и проецирует на свое отношение к матери и отцу. Характер отношения отца к матери и наоборот является для ребенка предметом для подражания. Если отношения теплые и ласковые, то и ребенок будет относиться к матери таким же образом. Если же в голосе отца звучат «грозовые нотки», то и ребенок может перенять эту формулу общения.

Любовь - такое чувство, которое, с одной стороны, проявляется в человеческих взаимоотношениях неосознанно, спонтанно (мы не знаем, за что мы любим), а с другой стороны - воспитывается, формируется как стереотип отношений. Отношение ребенка к вам и осуществление вашего желания быть любимой зависят от вас. Поэтому учите вашего ребенка уважать и любить вас. Чем тяжелее нарушения у ребенка, тем в большей степени необходимо учить его проявлению этого чувства. У ребенка должно быть сформировано правильное, адекватное отношение к вам как к матери.

С другой стороны, никогда не настраивайте ребенка против его отца. Каждое правдивое, но печальное слово может обернуться против вас. Помните, что даже в самых неблагоприятных для вас обстоятельствах, когда муж груб и недобр к вам, он все равно оценит то, что вы научили ребенка любить вас и уважать его.

Игра «Похвали себя»

Психолог. Перед вами небольшой опросник «Какая я?»

Тематический опросник «Какая я?»

Семейная социограмма. Положительные качества: Отрицательные качества:

Я (поставьте свое имя) _____

Добрая _____

Рациональная _____

Мечтательная _____
Красивая _____
Умная _____
Удачливая _____
Успешная _____
Смешливая _____
Модная _____
Вдумчивая _____
Беспечная _____
Стремительная _____
Непоседливая _____
Легкая на подъем _____
Добродушная _____
Словоохотливая _____
Здоровая _____
Счастливая _____
Радостная _____
Опишите себя: _____

В нем перечислены черты, которые встречаются у многих людей. Выберите те, которые описывают положительные стороны вашей личности. Похвалите себя.

Упражнение «Именно сегодня»

Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи:

Я, как мать, должна уметь сказать себе «стоп» в случае возникновения у меня по объективным причинам тревожного или депрессивного состояния.

2. Основная часть

Драматизация

Разыгрывание ролевой ситуации «Любовь к ребенку — объединяющая нас сила».

Родителям предлагают поиграть в парах свои роли и роли своих партнеров. Важно выяснить, пронизывает ли чувство любви отношения в семье, какими средствами пользуются участники, чтобы сплотить семью? Какие советы они дают друг другу в процессе драматизации? Имеет ли место переосмысление проблем, существующих в семье, возникает ли надежда на их разрешение? Воспринимают ли родители свою любовь к ребенку как жертвенническую? Если да, то такая любовь не объединяет. Почему любовь к ребенку — это сила, объединяющая родителей? Следует дать ответ на этот вопрос с позиции представленного персонажа.

Беседа родителей

Свободная беседа на волнующие темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

3. Итог встречи.

Занятие 7

Цель: закрепление гармоничного образа семьи.

Задачи:

- обретение уверенности в своих силах;
- коррекция родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений.

ХОД ВСТРЕЧИ

1. Приветствие

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

Диалог между сторонами своего Я

Диалог на тему: «Счастливая и несчастная мать и жена».

Проводится так же, как и на предыдущих занятиях. Участие принимают родители, еще не рассказавшие о проблемах с помощью этого приема.

Упражнение «Именно сегодня»

Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи:

Я, как мать, должна в случае непослушания ребенка, переходящего в истерику, или в случае его упрямства спокойно, не повышая голоса, указать ему выход из проблемной ситуации, обязательно дав почувствовать ему свою любовь.

2. Основная часть

Арт-терапия

Групповое рисование «Мы вместе — это счастье».

Психолог. Сегодня мы будем рисовать групповой портрет семьи. В этом совместном рисунке нужно символически изобразить гармоничное объединение чувств всех членов семьи. Каждый участник начинает делать свой рисунок, затем по моему сигналу рисунки передаются соседу справа. В полученный от соседа слева рисунок каждый участник вносит свою лепту: что-то исправляет, дорисовывает. Затем опять по моему сигналу рисунок передается соседу справа для продолжения создания коллективного образа гармоничной семьи. Рисунками обмениваются несколько раз, пока каждый не будет завершен.

По окончании работы психолог проводит обсуждение и высказывает свое мнение.

Беседа родителей

Свободная беседа на волнующие темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

3. Подведение итогов работы группы взаимопомощи

Психолог. Мы заканчиваем работу по гармонизации внутрисемейных и детско-родительских отношений. Для подведения итогов и оценки работы предлагаю заполнить анкету.

АНКЕТА

Оценка работы группы самопомощи

Ф.И.О. участника _____

Возраст _____

Образование _____

Уважаемые родители!

- 1. Какой опыт вы приобрели, посещая группу взаимопомощи в течение года?*
- 2. Проанализируйте, как изменились ваши отношения внутри семьи?*
- 3. Каким вы видите будущее своей семьи?*
- 4. Каким вы видите будущее своего ребенка?*
- 5. Какие чувства вы испытываете, завершая нашу встречу?*
- 6. Ваши пожелания.*

После заполнения анкеты проводится общее обсуждение. Особое внимание психолог уделяет пожеланиям участников.

Занятие 8

Цель: развитие коммуникативных умений и личностного взаимодействия между родителями и детьми.

Задачи:

- Развитие навыков эффективного общения и взаимодействия между родителями и детьми.
- Формирование умения рефлексировать по поводу происходящего вокруг.

Ход тренинга:

Упражнение «Связующая нить»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются связаны одной

нитью. Ведущий говорит: «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире».

Упражнение «Какая рука у соседа»

Цель: установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Дети и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. Надо почувствовать, какова рука - мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, неприятная и т. д. Каждый участник проговаривает, что он чувствует и ощущает.

Упражнение «Мой ребенок – самый.....»

Цель: сближение участников группы.

Дети и родители садятся в круг. Каждый родитель рассказывает о своем ребенке и говорит, что тот любит, что не любит, какой у него характер. Дети подтверждают слова родителей. То же самое делают дети, представляя своих родителей.

Упражнение «Молекулы»

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция. Ведущий говорит: «Представим себе, что все мы – «атомы». Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. «Атомы» постоянно двигаются и время от времени объединяются в «молекулы». Число «атомов» в «молекуле» может быть разным, оно определяется цифрой, которую называет ведущий. По команде ведущего все участники начинают быстро двигаться, и время от времени «атомы» должны объединяться в «молекулы». «Молекула» выглядит так: участники стоят лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

Упражнение на принятие себя «Я-Ты»

Цель: формирование чувства близости между родителями и детьми.

Родители и дети садятся на ковер спиной друг к другу (попарно). Звучит спокойная музыка. Они должны чувствовать друг друга. Затем родитель говорит: «я», а ребенок – «ты». Родитель говорит: «ты», а ребенок – «я». И так по очереди. Упражнение заканчивается тогда, когда захотят сами участники.

Итоговая рефлексия

Участники тренинга должны ответить на такие вопросы как:

1. Что им понравилось в данном тренинге?
2. Сравнить свои чувства и эмоции в начале тренинга и в конце.
3. Какое настроение они испытывают по окончании цикла занятий?

Занятие 9

Цель: обучение приемам снятия эмоционального напряжения.

Задачи:

- развитие и коррекция психических процессов;
- формирование эмоциональной выразительности
- развитие умения понимать жесты, мимику других и себя

Задание: Изобразить этюды на выражение эмоций и основных черт характера, присущих следующим персонажам:

- хитрой лисе
- злой собаке
- ласковому котенку
- капитану
- художнику

Данное упражнение применяется в рамках метода психогимнастики для профилактики возникновения эмоциональных расстройств, позволяя сбалансировать положительные и отрицательные эмоции участников тренинга.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Задание: Каждый участник тренинга выбирает себе пару. В данных парах также выбирается первый игрок и второй. Первые игроки закрывают глаза и играют роль слепых, а вторые – будут их поводырями.

Итак, первые остаются в комнате одни, слушают музыку и настраиваются на новую жизнь. Через три минуты заходят вторые игроки в комнату и пытаются помочь первым, водя их по комнате, позволяя коснуться предметов, избежать столкновений с другими парами. Потом игроки в парах меняются местами. И все упражнение повторяется еще раз.

Итоговая рефлексия: После данного упражнения проводится итоговая рефлексия. Участники должны ответить на такие вопросы: Подумайте и скажите, кто чувствовал себя надежно, уверено, у кого было желание полностью довериться партнеру? Что вселило в вас такую уверенность? Кем, по вашему мнению, тяжелее быть «слепым» или проводником? Объясните свой ответ. Какие вы испытывали чувства будучи в первой роли и во второй.

Упражнение «Осознание жизненных кризисов»

Цель упражнения: Эмоциональное раскрепощение, снятие напряжения, стресса.

Используемый материал: листы бумаги и карандаши.

Задание:

А) вспомните три кризиса, пережитые Вами в жизни. Затем сделайте свободный рисунок каждого из них.

Б) положите рисунки перед собой и постарайтесь осознать, каким образом Вы встречали свои кризисы и избавлялись от них. Расскажите об этом.

Графический тест «Болезнь моего ребенка»

Цель упражнения: помочь родителям, воспитывающим детей-инвалидов абстрагироваться и взглянуть на болезнь своего ребенка с другой стороны. Преодоление кризисной ситуации

Задачи:

1. эмоциональное раскрепощение, снятие негативных эмоций;
2. избавление от комплексов, связанных с болезнью ребенка

Используемый материал: листы бумаги и карандаши.

Задание:

Нарисуйте болезнь своего ребенка (абстрактно) и метафорически опишите ее.

Итоговая рефлексия: Обязательно после данного упражнения проводится обсуждение рисунков и тех чувств, которые вызывает данное изображение.

Упражнение «Автопортрет»

Цель упражнения: содействие положительному восприятию себя, своего ребенка и семьи в целом.

Задачи:

1. эмоциональное раскрепощение, снятие негативных эмоций;
2. повышение своей самооценки и своего ребенка
3. преодоление комплекса неполноценности

Используемый материал: листы бумаги и карандаши.

Задание:

А) Каждый член группы составляет свою психологическую характеристику, включающую не менее 10-12 признаков. Остальные по описанию должны узнать автора.

Б) Каждый член группы составляет психологическую характеристику своего ребенка, включающую не менее 10-12 признаков.

Итоговая рефлексия. Участники тренинга должны ответить на такие вопросы как:

1. Что им понравилось в данном тренинге?
2. Какие из упражнений были легкими, а какие сложными:?
3. Сравнить свои чувства и эмоции в начале тренинга и в конце.
4. Что бы они хотели изменить или предложить по окончании тренинга?
5. Описать свои чувства по окончанию тренинга.

Памятки для родителей по созданию обстановки для игры

Психолог. Все дети легко отвлекаются на посторонние звуки и предметы. Это неизбежно, если ребенок занимается чем-то малоинтересным для него или если у него есть физические проблемы, мешающие

концентрации внимания. Поэтому очень важно создать обстановку, не отвлекающую ребенка, а, напротив, настраивающую его на определенное занятие. Рассмотрим следующие аспекты создания необходимой обстановки.

Родители предлагают различные варианты.

- **Выбор времени**

Занимайтесь с ребенком, когда он бодр и энергичен, не устал, не голоден, когда у вас есть время, энергия и энтузиазм для занятий. Выберите время, когда вас не отвлекают посторонние дела и маловероятно, что вам помешают.

- **Шум**

Включенный телевизор или компьютер мешают ребенку сосредоточиться. Поэтому, начиная занятия с ребенком, выключите все источники постороннего шума. Особенно это важно для детей, имеющих проблемы со слухом или речью. Ребенок должен сконцентрироваться на том, что вы ему говорите, а шум в комнате в таких случаях очень мешает.

- **Отвлекающие факторы**

Начиная занятия, очистите стол или пол от ненужных игрушек и посторонних предметов. Положите перед ребенком только те игрушки, которые нужны вам. Закончив игру, не оставляйте игрушки перед глазами у ребенка, уберите их в коробку или в сумку, чтобы ребенок их не видел. В таком случае ему будет легче перейти от предыдущей игры к следующей.

Некоторых детей способны отвлечь не только игрушки, но и предметы домашнего обихода, и даже орнамент на обоях, скатерти и т.п. В таком случае, чтобы помочь ребенку сконцентрироваться, вам придется произвести значительные перемены в домашней обстановке.

Может быть, стоит заниматься с ребенком за столом - при этом ребенок видит меньше посторонних предметов и не может в любой момент вскочить и убежать.

Чтобы свести отвлекающие факторы на нет, можно создать ребенку «рабочий уголок»: стол, огороженный с трех сторон (высокие однотонные стенки без всяких украшений закрывают от ребенка все, что может его отвлечь, и помогают сосредоточиться на выполнении заданий). Задание кладется слева от ребенка, выполнив, он перекладывает его направо и таким образом приучается выполнять действия слева направо. Возможно, настоящий «рабочий уголок» не слишком подходит для обычной квартиры; но вы можете расположить рабочий стол в тихом углу с простыми стенами без украшений. Многим детям нравится иметь особое «рабочее место».

- **Поза ребенка**

Многие дети легко сосредотачиваются и охотно играют сидя на полу или за обычным столом. Однако, если у вашего ребенка физические проблемы, вам следует обдумать его положение и позу во время занятий. Ребенок, сидящий в неудобной или неустойчивой позе, не сможет сосредоточиться на занятиях, он будет занят только тем, чтобы удержать равновесие. Если ребенку приходится опираться на руки, он не сможет использовать руки в игре. С другой стороны, ребенок, сидящий в удобной и устойчивой позе, сможет полностью использовать свои возможности и сосредоточиться на изучении новых навыков. Беспокойный и легко отвлекающийся ребенок также только выиграет от правильной посадки: у него появится стимул сидеть спокойно, а возможность прервать занятие и убежать будет затруднена. Вы можете использовать самые различные возможности: специальную мебель, низкий стульчик и столик, высокий стул, обычный стул за обеденным столом. Все зависит от конкретных условий занятий и конкретных нужд вашего ребенка. С другой стороны, если у ребенка нет проблем с удержанием равновесия, полезно поэкспериментировать с различными позами во время занятий, такие эксперименты развивают физические навыки. При игре на полу, за столом или стоя на коленях перед журнальным столиком ребенок принимает различные позы и задействует разные группы мышц.

- **Освещение**

Хорошее освещение во время занятий важно и для детей, и для взрослых, а для ребенка с нарушениями зрения просто жизненно необходимо. Когда вы играете или разговариваете с ребенком, стремитесь к тому, чтобы ваше лицо было хорошо освещено. Избегайте находиться спиной к окну или к лампе.

- **Ваша поза во время занятий**

Во время занятий или разговора с ребенком всегда садитесь напротив него, чтобы он мог без труда установить с вами зрительный контакт, видеть ваши глаза, рот, выражение лица, понимать, что вы делаете, и копировать ваши действия. Если вы сидите рядом с ребенком, ему приходится использовать боковое зрение или оборачиваться, чтобы взглянуть на вас. То же касается и ситуаций, не связанных с игрой: например, когда вы учите ребенка есть самостоятельно, разверните его стульчик к себе лицом.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПУТЬ К УСПЕХУ

Выбирайте такие виды и способы деятельности, в которых ребенок может достичь успеха.

Разбивайте задачу на маленькие шаги

Ребенку будет легче осваивать новые навыки, если овладение ими будет происходить поэтапно, небольшими шагами. Не пытайтесь обучить ребенка новому виду деятельности за один прием. Например, если вы хотите научить ребенка есть ложкой, начните с того, чтобы научиться набирать на ложку еду. Потом учите его подносить ложку ко рту (можете использовать метод «рука в руке», т. е. водить рукой ребенка). Когда ребенок уже справляется с этим, учите его опускать ложку в тарелку за новой порцией еды. Потом ребенок будет постепенно осваивать и другие операции, которые до этого вы делали за него. Будьте терпеливы, и ребенок начнет сам выполнять все, что от него требуется, сначала под вашим наблюдением, а затем и самостоятельно.

- **Начинайте с легкого**

Начиная обучение новому навыку, вначале используйте простые и легкие задания, а затем постепенно повышайте уровень их сложности. Например, если ребенок учится нанизывать бусины на нитку, начинайте не с мелких бусинок и тонкой ниточки, а с крупных массивных бусин и прочного толстого шнурка. Если вы осваиваете с ребенком использование ложки, начинайте с блюд вроде йогурта, которые сами липнут к ложке, а «сложные» кушанья, например суп, оставьте на потом. В начале обучения используйте предметы, которые легко ложатся в руку ребенка и которыми легко действовать. Слишком большие предметы, как и слишком маленькие, для ребенка неудобны.

- **Прямая и обратная последовательность**

Существуют две полезные методики, называемые «прямая» и «обратная последовательность». Любое действие можно представить в виде цепи или последовательности маленьких шагов. «Прямая последовательность» означает, что вы поощряете ребенка выполнить первый шаг в цепи и заканчиваете действие сами; «обратная последовательность» - что ребенок заканчивает действие, которое начали вы. Постепенно увеличивайте участие ребенка, пока он не начнет выполнять все действие целиком.

Например, если ребенок учится строить башню из кубиков, пусть положит первый кубик, а вы продолжите строительство. В следующий раз ребенок может сам положить на нижний кубик еще один, а остальное достроите вы. Поощряйте его класть все больше кубиков, пока он не сумеет выстроить башню целиком.

Если вы учите ребенка складывать пазл, более полезна будет «обратная последовательность». Сложите все элементы картинке, кроме последнего. Пусть ребенок положит его сам и обрадуется получившейся картинке. Похвалите ребенка за то, что он сложил картинку. Постепенно поощряйте его все активнее участвовать в игре. Важно при каждой возможности вызывать в нем чувство радости и гордости за свой успех. Чем больше вы облегчите ребенку задачу в начале обучения, тем охотнее он будет учиться дальше.

- **Следите за уровнем развития ребенка**

Следите за тем, на каком уровне развития находится ваш ребенок, и предлагайте ему только такие задания, которые он в силах выполнить. Если ребенку предлагаются задания, в которых у него мало шансов на успех, он испытывает досаду, начинает скучать и скоро теряет интерес к игре.

КАК ПРАВИЛЬНО МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА

• **Используйте интересы ребенка**

Дети с особыми нуждами зачастую не испытывают особой тяги к экспериментированию с игрушками и изучению окружающего мира. Для обучения приходится искать, чем их заинтересовать. Вы можете придумать мотивацию для вашего ребенка, исходя из его склонностей и интересов.

Большинство навыков можно осваивать в самых разных ситуациях, и ваш успех часто зависит от того, сумели ли вы найти удачный способ обучения. Например, класть предметы в коробку – очень важное умение, но не слишком-то увлекательное занятие. Но что, если бросать в коробку мячики, которые из нее выпрыгивают, или игрушки, издающие забавные звуки при ударе о дно коробки? Если эта игра развеселит ребенка, у него появится интерес.

Часто у детей есть какая-нибудь любимая игра, которую вы можете использовать для обучения самым разным навыкам. Когда навык прочно освоен, его легче распространить на другие, не столь занимательные виды деятельности. Например, если ребенок любит смотреть на разноцветные движущиеся предметы, вы можете играть с ним в шарики, раскрашенные в разные цвета.

Шарики можно использовать самыми различными способами:

- класть в коробку (поскольку шарики довольно мелкие, это полезно для развития тонких моторных навыков);
- складывать из шариков разные фигуры;
- учиться соблюдать очередность (например, класть шарики в коробку по очереди);
- тренироваться в различении цветов - подбирать шарики по цвету («Дай мне другой такой же»), находить нужный цвет («Дай мне синий шарик»), называть цвета («А это какой цвет?»), а также тренироваться в счете («Дай мне один шарик», «Дай мне два шарика»);
- развивать речь, описывая свои действия с шариками (кладем шарик в коробку, достаем из коробки ...).

• **Правильно хвалите и поощряйте ребенка**

Детям с особыми нуждами многое дается гораздо труднее, чем другим. К тому же они не всегда способны осознать и понять похвалу и одобрение взрослого. Поэтому выражайте свое одобрение и восхищение так часто, ярко и отчетливо, как только можете. Не бойтесь перехвалить ребенка!

Всякий раз, когда ребенок впервые хорошо выполняет какое-то действие, не скупитесь на похвалы: поощряйте его словесно, мимикой и жестами, улыбайтесь, смейтесь, хлопайте в ладоши. По мере того, как ребенок все прочнее осваивает новый навык и привыкает к своему достижению, похвалы должны плавно сходить на нет.

Ребенок не всегда понимает, за что именно его хвалят, поэтому об этом обязательно надо сказать вслух. Фраза «Молодец, хороший мальчик!» звучит слишком абстрактно, говорите: «Какой ты молодец, что сидишь прямо!» и т.д. Может быть, это звучит странно, но эффективно поощряет хорошее поведение ребенка.

Старайтесь сохранять позитивный настрой и передавать его ребенку. Концентрируйтесь на достижениях ребенка и не обращайтесь внимания на его неудачи. Если ребенок пытается надеть штанишки и сует обе ноги в одну штанину, не говорите ему: «Ну вот, опять ты все делаешь неправильно!» Скажите: «Какой ты молодец, что сам надеваешь штаны! Давай-ка одну ножку сюда, а другую сюда... вот так, правильно...» Дети, как и взрослые, «кнуту» предпочитают «пряник».

• **Правильно вознаграждайте ребенка**

Если вашего ободрения и похвалы ребенку недостаточно, попробуйте более веские средства поощрения. Наиболее распространенное «вознаграждение» - различные лакомства, а также ласки и поцелуи. Кроме того, вы можете «наградить» ребенка возможностью поиграть в любимую игру или заняться любимым делом.

В «вознаграждении» должен быть элемент неожиданности: пусть сегодня ребенок не получит «награды» за выполненное задание, а завтра «наградите» его просто так. Это поможет ему избежать фиксации на наградах и научиться наслаждаться самой деятельностью. Например, вы можете в качестве награды пускать мыльные пузыри, но в другой раз - поиграть в мыльные пузыри без специального повода.

Для эффективного воздействия «награды» должны быть небольшими, выдаваться сразу и оставаться под вашим контролем. Если, например, вы «наградаете» ребенка печеньем, спрячьте пакет с печеньем

у себя за спиной и выдавайте ему по одному печенью за каждое выполненное задание. Если после первого же успеха вы отдадите ребенку весь пакет, на этом ваше занятие и закончится. Ребенку необходимо осознавать прямую связь между своими действиями и наградой. Обещания типа «сделай то-то и то-то, и за это мы завтра покачаемся на качелях» дети понимают только тогда, когда становятся старше.

Важно помнить, что:

- если вы не хотите всю жизнь подкупать ребенка конфетами, следует постепенно снижать значение «награды» и добиваться, чтобы ребенок получал удовольствие от своего успеха;
- при раздаче «наград» необходимо соблюдать справедливость: нехорошо, если одному ребенку в семье достается гораздо больше сладостей или родительского внимания, чем другим;
- если в качестве «наград» вы используете сладости, не забывайте о здоровье ребенка и о его зубах.

- **Используйте разнообразие игрушек и постоянно их меняйте**

Детям (как и взрослым) приходится то, что все время под рукой. Часто случается, что у ребенка полная коробка игрушек, а поиграть не во что. Приобретите для ребенка много *разнообразных* игрушек (то есть не только куклы или машинки), примерно половину из них держите в шкафу или на антресолях и раз в несколько месяцев заменяйте игрушки, к которым ваш ребенок привык.

За несколько месяцев ребенок успевает отвыкнуть от старой игрушки и встречает ее, как новую. И не беспокойтесь, что игрушек не хватит! Дети относятся к игрушкам так же, как многие взрослые к своему гардеробу: любят, чтобы их было много, но используют далеко не все, что у них есть.

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ, КОГДА ЗАНИМАЕШЬСЯ С ОСОБЫМ РЕБЕНКОМ

- **Давайте ребенку больше времени для ответа, чем вам кажется достаточным**

Разговаривая или играя с ребенком, родители, по-видимому, подсознательно дают ему определенное время для ответа. Часто приходится видеть, как мать, обращаясь к младенцу, некоторое время ждет ответа, а затем отворачивается и переходит к другим делам. Исследования показали, что «время ожидания» у большинства родителей примерно одинаково. Однако ребенку с особыми нуждами требуется для ответа больше времени, поэтому родителям следует ждать дольше, чем подсказывает инстинкт. Так, например, ребенок с церебральным параличом испытывает затруднения в «организации» движений глаз и лицевых мышц: чтобы ответить улыбкой на улыбку, ему требуется время. Когда, играя с ребенком, вы ожидаете от него словесного ответа, улыбки или иной реакции, подождите столько, сколько подсказывает вам подсознание, а затем сосчитайте про себя до десяти. Не торопите ребенка. Будьте терпеливы.

- **Повторение и настойчивость**

Чтобы добиться от ребенка понимания и отклика, возможно, вам придется повторять то или иное слово или действие снова и снова. Рано или поздно настойчивость принесет свои плоды.

- **Недостаток отклика**

Одно из тяжелейших испытаний для родителей связано с недостатком отзывчивости, который часто проявляют дети с особыми нуждами. Чрезвычайно тяжело постоянно отдавать ребенку свою любовь, время, внимание и заботу и ничего не получать взамен. Все, что вам остается, - не сдаваться и продолжать любить своего ребенка. Рано или поздно вы получите свою награду, пусть и скромную.

- **Мультисенсорный подход**

Большинство детей с особыми нуждами легче познают новое, если к ним применяют мультисенсорный подход, то есть стараются задействовать все их органы чувств. Особенно важно это для детей с нарушениями восприятия, но очень полезен мультисенсорный подход и для тех, кто страдает недостатком коммуникативных навыков.

Запомните фразу: «Услышал, увидел, сделал!» Вместо того, чтобы просто рассказывать ребенку о том или ином предмете, включите и другие способы восприятия. Если речь идет о фруктах, покажите ему фрукты, дайте их подержать, понюхать, поиграть ими и попробовать (можете использовать метод «рука в руке» - взять руки ребенка в свои и помочь ему).

- **Постоянство и предсказуемость**

Дети любят четкий режим дня и постоянство окружающей обстановки, потому что хотят понимать, что происходит вокруг них, и уметь предсказывать события: это дает им чувство уверенности и безопасности.

Если ваш ребенок страдает нарушениями восприятия или недостатком коммуникационных навыков, ему может быть трудно понять, что происходит вокруг. Тем более важно организовать его жизнь по принципу четкой повторяемости и постоянства. Избегайте резких перемен в обстановке: например, если у ребенка нарушено зрение, не меняйте и не переставляйте мебель в квартире. Будьте последовательны и постоянны в своих реакциях на поведение ребенка (особенно дурное). Рано или поздно детям приходится выйти в «большой мир», неизвестный и пугающий. Им будет гораздо легче научиться ориентироваться в нем, если дома они привыкли к постоянству и порядку. Постарайтесь создать для ребенка расписание (ребенок должен вставать, ложиться, обедать и т. п. в одно и то же время) и четкие правила поведения (например, «есть и пить можно только сидя за столом»). Однако расписание не должно мешать жить. Кроме того, некоторые вариации в расписании необходимы, чтобы предотвратить нездоровую фиксацию на расписании, свойственную некоторым детям.

- **Важность обобщения приобретенных навыков**

Слова «ребенок свободно владеет таким-то навыком» означают, что ребенок способен выполнять требуемое действие не только со своими игрушками, но и с незнакомыми предметами, не только дома с родителями, но и в незнакомой обстановке и перед посторонними людьми. В частности, профессионалы всегда проверяют успехи ребенка именно таким образом. Если ребенок освоил навык с одним набором предметов, скорее всего, не растеряется и с другими, однако вы должны дать ему возможность проверить себя. Предоставляйте ему различные предметы для игры, побуждайте играть в различной обстановке. Пусть он научится экспериментировать и расширять свои познания об окружающем мире.

- **Не «застревайте» на одном навыке**

Родители часто фиксируются на каком-либо одном умении и развивают его так старательно, словно от него зависит жизнь ребенка. Это может произойти от того, что окружающие постоянно спрашивают: «А он уже сидит?», «Ну как, он уже пошел?» и т. п., или может быть связано с собственными представлениями родителей о том, что для ребенка наиболее важно. Так или иначе, подобное «застревание» вредно для ребенка. Во-первых, при этом родители забывают о других навыках, также очень важных и необходимых для полноценного развития. Во-вторых, ребенок - целостная личность и должен развиваться как единое целое. Навыки ребенка развиваются сложным путем, во взаимодействии друг с другом, и трудно изолировать какое-то одно умение от всех остальных. Например, чтобы положить предмет в коробку, ребенок должен овладеть и физическими навыками - умением брать и отпускать предмет, и интеллектуальным навыком - способностью сопоставить размеры коробки и предмета.

Изучение одного навыка может оказать благоприятное воздействие на освоение других, даже если непосредственная связь между ними не очевидна. Например, развитие навыков общения помогает ребенку лучше понимать чувства и реакции людей и, таким образом, влияет на поведение. Научившись сидеть, ребенок получает больше возможностей наблюдать мир вокруг себя, ему удобнее держать игрушки и изучать их, а это удивительным образом приводит к повышению речевой активности.

- **Выполнение заданий**

Если вы просите ребенка выполнить какое-то задание, а он не хочет или не может этого сделать, сделайте это за него, сказав, например: «Хорошо, тогда мама сделает». Ребенок должен чувствовать, что его занятие - важное дело, которое необходимо закончить. Если вы просто пожимаете плечами и переходите к чему-то другому, у ребенка возникает впечатление, что его успех по-настоящему никому не нужен.

ЧУВСТВУЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Существует опасность, что, увлекшись развитием ребенка, его успехами, сравнением со сверстниками и т.п., родители забудут о самом ребенке.

Пусть прогресс ребенка не заслоняет от вас его личность. Играйте с ребенком в те игры, которые ему нравятся, занимайтесь тем, что он хочет. Повторяйте его действия. Войдите в его мир, постарайтесь понять, к чему он стремится, и уважайте его желания. Если во время занятий ребенок вдруг начинает делать что-то необычное, не обрывайте его, подождите и посмотрите, что будет дальше. Старайтесь чувствовать настроение и эмоции ребенка. Не стремитесь непременно втиснуть ребенка в мир своих понятий и ожиданий: старайтесь смотреть на мир его глазами.

БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ

Не бойтесь питать самые большие надежды и делать самые оптимистические прогнозы. Избегайте пессимизма. Не говорите: «Нет, он никогда не научится сидеть!» или что-нибудь в этом роде. Даже если у вас опускаются руки, не сдавайтесь, продолжайте работать! Любое обучение, даже если оно не дает прямого результата, развивает ребенка и увеличивает его потенциал. Возможно, со временем вам придется изменить свои ожидания исходя из приобретенного опыта, но, в любом случае, лучше ставить себе высокие цели, а в случае неудачи утешаться тем, что вы сделали все возможное.

Если вы уверены, что ваш ребенок ни на что не способен, он ничего и не достигнет, ведь тогда у него не будет стимула работать. Часто вам придется принуждать ребенка к играм или физическим упражнениям, которые ему не по вкусу. Возможно, вы будете чувствовать себя жестокими мучителями. Однако часто бывает, что со временем, привыкнув к этим занятиям, ребенок начинает получать от них удовольствие. И постепенно становится более умелым и самостоятельным.

Сосредоточьтесь на маленьких шагах и не пытайтесь достичь всего сразу. Делайте все, что можете, и того же требуйте от ребенка. Будьте более терпеливы и, конечно, более оптимистично смотрите в будущее!

Список литературы

1. «Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» И.Ю.Левченко, О.Г.Приходько -М."Академия», 2001г.
2. «Психологическое консультирование. Групповая психотерапия», Р. Кочюнас - М. «Академический»
3. «Воспитание ребенка с нарушениями в развитии», А.М.Щербакова. ” М.Раттер -М. «ЭКСМО-Пресс» 1999 г.