

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВИТЕБСКОГО ОБЛИСПОЛКОМА
ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ПОСТАВСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

Государственное учреждение образования
«Социально-педагогический центр Поставского района»

Программа
по разрешению внутренних конфликтов подростков
в сфере семейных отношений и повышению компетенций
замещающих родителей по вопросам особенностей развития и
успешного функционирования семейной системы

Материал подготовлен для участия в конкурсе научно-практических работ по оказанию психологической и педагогической помощи и социально-педагогической поддержки семьям, принявшим на воспитание детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, среди педагогов-психологов социально-педагогических центров Республики Беларусь

«НАШ ВЫБОР – СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ»

Поставы 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование семейных ценностей у детей и родителей замещающих семей – процесс долгий и творческий. Важно стабилизировать вопрос иерархии семейных ценностей в начале совместного пути ребенка и замещающего родителя, поскольку представления параметра семейной системы, семейных границ мы получаем в наследство от родителей.

Работа с семейной системой данной категории детей осложняется тем, что параметры структуры семьи не в полной мере осознаются участниками взаимодействия. Неполная сепарация порождает перенос незавершенных в родительской семье процессов в свою семью. Несмотря на негативный характер привязанности, есть возможность освободиться от сценария биологической семьи, перенося в свою будущую семью все самое лучшее из замещающей семьи, все то, что способствует развитию семейных ценностей. Становясь взрослым, самостоятельным, воспитанник обретает возможность выбора. Только он вправе решить какой перенос он сделает в свою собственную семью.

Опыт работы с замещающими семьями показывает, что предпосылкой эффективного функционирования системы семейного устройства детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей является своевременное выявление актуальных проблемных вопросов в жизни детей.

Данные трудности педагогом-психологом определяются в ходе собеседования с приемными родителями, родителями-воспитателями, опекунами и их воспитанниками, на котором обсуждаются успехи и достижения, проблемы и неудачи по вопросам воспитания и развития, поиск оптимальных способов взаимодействия между членами семьи. Для конкретизации проблемных вопросов используется психодиагностический инструментарий, рекомендованный Министерством образования Республики Беларусь.

По итогам индивидуальных встреч и результатам диагностики, воспитанники и замещающие родители объединяются в группы для дальнейшей коррекционно-развивающей работы с выявленной проблемой, разрешения имеющихся внутренних конфликтов в сфере семейных отношений за счет развития эмоционального интеллекта.

В данном тренинге применяются психологические методы, направленные на расширение личностного опыта переживания эмоций через осознание разнообразных форм выражения.

Использование метода арт-терапии в сочетании с элементами песочной терапии является оригинальным способом общения с внешним миром детей и замещающих родителей, с внутренним «Я», способствующим разрешению внутренних и внешних психологических конфликтов, обретению жизненных и

семейных ценностей, определению пути их достижения, поиска эффективных поведенческих моделей.

Практический опыт в данном направлении позволяет говорить о том, что замещающим родителям и детям проще выразить пережитые впечатления и негативные проявления на символическом уровне, через творческое самовыражение.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель программы: повышение уровня психолого-педагогической компетентности замещающих родителей в вопросах взаимодействия с детьми, формирования и развития семейных ценностей у подростков.

Задачи:

- Определить личные качества воспитанников, приёмных родителей, родителей-воспитателей, опекунов.
- Сформировать у подростков адекватное представление о себе и мире.
- Разрешать внутренние конфликты подростков в сфере семейных отношений.
- Научить несовершеннолетних применять на практике навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях
- Создать в коллективе благоприятный психологический климат.
- Обеспечить участников средствами самопознания (самонаблюдение, рефлексия и т.д.).
- Повысить компетентность замещающих родителей по вопросам особенностей развития и успешного функционирования семейной системы.
- Установить и развить отношения партнерства между замещающими родителями и детьми.
- Сформировать представления участников о семейных ценностях, актуализация ценности семьи.

Форма проведения: тренинг, состоящий из 9 занятий:

- первый блок - 5 занятий, посвящен подросткам и их межличностным отношениям в приемной семье; направлен на познание самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности, принятии себя как ценности и в самовоспитании.

- второй блок– 2 занятия, направлены на работу с приемными родителями, родителями-воспитателями, которые способствуют самопринятию, пониманию себя, своего внутреннего ребенка. В основу практических заданий легли методы самораскрытия, влияющие на изменение установок и стереотипов поведения родителей.

- третий блок– 2 занятия, включает совместную деятельность родителей и детей. В данном блоке большое внимание уделяется ценности семьи, ее важности в жизни любого человека. Практические задания направлены на выявление особенностей внутрисемейных отношений, сплочение членов семьи.

После проведения первого блока занятий - встречи чередуются, проводятся один раз в неделю (группа родителей/ совместная встреча родителей и детей).

Контингент участников: замещающие родители, подростки 11-16 лет.

Групповые методы:

- групповая дискуссия;
- игровые методы;
- методы арт-терапии;
- песочная терапия;
- психодрама;
- методы, направленные на работу с личностным самоопределением и организацию личностной обратной связи;
- визуализация.

Материалы: бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, газеты.

Место: индивидуальная комната на базе ГУО «СПЦ Поставского района».

ПЕРВЫЙ БЛОК

Занятие 1. «Я и мой мир»

Цель: знакомство участников группы и включение в групповую работу.

Задачи:

1. Сформировать доверительные отношения у участников программы.
2. Познакомить участников программы друг с другом и с правилами работы в группе.
3. Снять психоэмоциональное напряжение и настроить на активное участие и взаимодействие с остальными участниками.

Ход занятия

1. Знакомство участников группы

Цель: знакомство участников группы.

Содержание занятия: знакомство и принятие друг друга участниками.

Ход занятия: участники по часовой стрелке представляются и в нескольких словах продолжают фразу «я...». Продолжить фразу следует не раздумывая и беспристрастно.

Вопросы рефлексии:

1. Легко ли Вам было запомнить имена других участников?
2. С какими чувствами Вы выслушивали других участников?

2. Обсуждение правил психологического тренинга

Цель: ознакомление и обсуждение правил тренинга с участниками группы.

Правила тренинга:

- Общение по принципу «здесь и сейчас». Каждый участник оговаривает то, что он испытывает в данный момент в ходе тренинга, но при этом, остается внимательным к своим мыслям, чувствам и действиям.
- Принцип конфиденциальности. Все то, что происходит на тренинге не разглашается вне его.
- Безоценочность суждений. Участники не высказываются и не оценивают переживания других участников группы, как правильные или неправильные.
- Нормативная лексика. Лексика участников должна быть простой, соответствующей социальным нормам и моральям, ни в коем случае лексика не должна содержать нецензурные выражения и пр. не соответствующие нормам выражения.

- Уважение. Участники должны уважительно относиться друг к другу и не перебивать другого во время изложения речи.

- Искренность. Каждый из участников должен искренне и открыто оговаривать свое состояние на протяжении всего тренинга.

Вопросы рефлексии:

1. Все ли согласны с правилами тренинга?

2. Есть ли какие-либо дополнения?

3. Упражнение «Яяя...»

Цель - упражнение направлено на формирование навыков самораскрытия, снижение эмоционального напряжения и эмоциональный разогрев подростков. Участникам предлагается разбиться на пары и найти удобное место в пространстве тренинговой комнаты. Каждый участник в течение 5 мин. должен без остановки говорить про себя любую информацию начиная с местоимения «Я ...». Например, «Я чувствую себя комфортно на занятии» и т.д. Через 5 мин. по сигналу ведущего начинает говорить 2-й участник в паре.

Потом участники возвращаются в круг и делятся впечатлениями.

Вопросы рефлексии:

1. Как изменилось ощущения после упражнения?

2. Что понравилось?

4. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...».

Цель: упражнение направлено на снижение эмоционального напряжения и эмоциональный разогрев подростков.

Инструкция: Все участники встают со стульев, становятся в свободный круг. Ведущий выходит в круг и рассказывает правило упражнения. «Я стою в центре круга и называю любой признак, который относится к некоторым участникам (а может быть, и ко всем), например, «Поменяйтесь местами все, кто сегодня проснулся рано!» Тот, кого это касается, вскакивает с места и бежит на другое, я тоже стараюсь занять чье-то место. Кто не успел занять чье-то место – водит».

После выполнения упражнения участники возвращаются на свои места и делятся впечатлениями.

5. Упражнение «Что у нас общего?».

Цель: упражнение направлено на сплочение группы, активизацию процесса поиска общих признаков.

Инструкция: после образования 3-4 групп из предыдущего упражнения каждой группе дается задание. В течение 10 мин каждая группа должна найти как можно больше общего у всех ее участников. Например, у нас у всех светлые волосы и мы любим мороженое. Если хоть к кому-то из группы это не относится,

этот признак не принимается. Каждой группе дается листок, на котором записываются все эти качества.

Через 10 мин. участники возвращаются в общий круг, и один участник от каждой группы зачитывает общие для группы признаки.

6. Упражнение с элементами песочной терапии «Мой мир»

Цель: умение взаимодействовать в группе, самовыражение, умение налаживать контакт.

В маленькой песочнице 50x70 см вполне могут разместиться 5-6 участников занятия. Дается задание построить свой мир. Но не просто построить, а выполнить при этом несколько условий. Участники не должны общаться между собой вербально. Только жесты и взгляды. Каждый должен молча выбрать свою территорию в песочнице. Например, поставить ладошку на песок и подождать, пока все участники увидят это. И только после этого отходить за игрушками. Когда все условно договорились о разметке территории, приступать к строительству. При этом обязательно проговорить ребятам, что во время строительства и после окончания они могут ходить друг к другу в гости. Все. Более эту фразу не обсуждать и не повторять.

Педагог-психолог: по окончании строительства интересуемся названиями миров. Ребята рассказывают, кто живет в их мире, почему он изобразил их именно таким образом. Разговариваем с каждым участником по очереди. Интересуемся, ходил ли он в гости к соседям, к кому именно. Если не ходил, то почему. И одновременно обращаем внимание, насколько ребенок загородил свой мир от посторонних забором или чем-то подобным. Или его мир открыт и доступен. Это отражает возможность самого ребенка быть открытым, контактным. Обращаем внимание, кто из ребят пошел в гости первым. Кто ходил в гости, а кто принимал гостей. Сегодня мы с вами научились общаться без слов, научились чувствовать собеседника и понимать его. Мы построили дружный мир, в котором всем комфортно.

Ритуал выхода:

Теперь протянем ручки над песочницей и сделаем движение, как будто скатываем шарик. А теперь повторяем: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

7. Завершение. Рефлексия.

«Наше первое занятие подходит к концу. И мне кажется, что в нашем пространстве начало что-то меняться. Как вы думаете, что изменилось в сравнении с началом?»

Все участники по кругу делятся своими впечатлениями о первом занятии: в каком они уходят настроении, что было сегодня для них полезно. Ведущий записывает наблюдения, замечания в таблицу.

Занятие 2. «Внутренняя сила»

Цель: исследование внутреннего мира, активизация внутренних ресурсов.

Задачи:

1. Снять психоэмоциональное напряжение, получить физическую разрядку, включиться в групповую работу.
2. Сформировать навык эмоциональной самоподдержки.
3. Сформировать навыки положительной оценки себя.

1. Приветствие

Участники программы по кругу делятся своим настроением, ожиданиями или впечатлениями от прошлого занятия.

«Возраст, в котором вы находитесь – это самый трудный и самый сложный из всех возрастов, представляющий собой период становления личности. Вы уже не дети, но ваши родители и близкие не всегда это понимают или не всегда готовы согласиться с этим.

Я уверена, иногда вам хочется доказывать свою правоту, иногда вы просто «опускаете руки» и принимаете позицию ваших близких. А иногда вы ведете себя как «эгоисты» (так говорят вам близкие на ваши поступки), специально показывая, что у вас тоже есть чувства и вы уже сами знаете, что для вас лучше.

Сейчас вам важно понять, что доказывать свою правоту можно до бесконечности. А вот для чего вы все это делаете, для чего вы доказываете? Это сложный вопрос, на который каждый должен ответить самому себе.

Ведь часто получается, что мы тратим все наши силы не на то..., доказываем окружающим то, что они не всегда готовы или хотят понять. Часто в такой борьбе мы забываем, а на самом ли деле мы правы, а на самом ли деле мы можем принимать верные решения и справляться со сложными ситуациями.

Сегодня, я предлагаю вам совершить путешествие к самим себе: к нашим особенностям, к сильным сторонам, к нашим слабостям, к нашим уникальностям, которые не нужно никому доказывать. Сегодня я приглашаю вас совершить путешествие к «источнику нашей силы».

2. Упражнение «В контакте».

Цель: упражнение направлено на создание дружелюбной рабочей атмосферы, включение в работу.

Инструкция: всем участникам нужно подойти ко всем членам группы и поприветствовать их. Естественно, что короткий диалог должен начинаться с обращения по имени, которое обозначено на бейджах. При этом обязательно нужно подчеркнуть индивидуальность друг друга, вспомнив то, о чем говорилось на первом занятии. Если не получается вспомнить, необходимо извиниться перед этим человеком и попросить его напомнить, в чем же его индивидуальность.

Вопросы для рефлексии:

1. Какими словами они приветствовали своего партнера;
2. Как он отвечал на приветствие, как сам устанавливал контакт.

3. Упражнение «Выжимаем лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте поудобнее. Руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыть. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Повторите упражнение. Вновь расслабьте и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием души.

4. Упражнение «Я в образах»

Цель: упражнение позволяет лучше узнать себя, рассмотреть разные грани собственной личности. С ее помощью вы поймете, как воспринимаете себя в разных социальных ролях, больше узнаете о своих желаниях, самооценке и о том, чего вы хотите от жизни.

Продолжите следующие фразы:

- 1) Если бы я был (а) растение, то я был (а) бы...
- 2) Если бы я был (а) посудой, то я был (а) бы...
- 3) Если бы я был (а) оружием, то я был (а) бы...
- 4) Если бы я был (а) украшением, то я был (а) бы...

А теперь нарисуйте эти предметы (каждый – на отдельном столе). Вы можете рисовать в любом порядке – начинайте с того, к чему больше лежит душа.

Готово? Разложите рисунки на столе или на полу в том порядке, в котором вы их рисовали.

И ответьте на вопросы:

- 1) Какой рисунок дался вам труднее всего?
- 2) А какой вы нарисовали с легкостью?
- 3) Какой из нарисованных вами предметов кажется вам наиболее привлекательным? Почему?
- 4) Затем расскажите о каждом рисунке как можно подробнее. (Обязательно запишите свои ответы).

Растение. Как называется это растение? Сколько ему лет? Где оно растет? Ему нужны какие-то особые условия или оно непривередливо? Кто и зачем его посадил? Или оно выросло само?

Посуда. Кому принадлежит эта посуда? Где она находится? Как она появилась в этом месте? Как ее используют? Это чья-то личная посуда (например, персональная чашка) или ей может пользоваться каждый?

Оружие. Что это за оружие? Кому оно принадлежит? Откуда оно взялось? Как и при каких обстоятельствах используется? Где оно хранится?

Украшение. Расскажите историю этого украшения. Его кто-то кому-то подарил? Или оно было куплено самостоятельно, для себя? Кому оно принадлежит? Это обычная, рядовая вещь или нечто редкое, особенное, эксклюзивное? Авторская работа или изготовлено на заводе ювелирных изделий? Как часто его носят? Может, на нем есть какая-то надпись? Если – да, то, что там написано?

А теперь давайте поразмышляем над вашими рисунками и ответами на вопросы. О чем они говорят?

Растение поведает о вашем праве на жизнь и о том, как вы свою жизнь представляете. Крепкое, прямое, здоровое, красивое растение рассказывает о том, что вы полны жизненных сил и готовы активно самоутверждаться в этом мире. Если у вашего растения глубокие, разветвленные корни – вы крепко стоите на ногах. Кроме того, для вас очень важна семья, родственные связи.

Если же вы изобразили слабенькое, плохо укорененное растение или хрупкий цветок – в данный момент вы ослаблены, никак нельзя сказать, что ваша жизнь бьет ключом, и вы готовы бороться за место под солнцем. Засохший куст может говорить о депрессии, об отсутствии интереса к жизни.

Если вы нарисовали кактус или розу с иголками, ваша жизнь – сплошная борьба. Возможно, вы стараетесь всеми правдами и неправдами оттеснить в сторону конкурентов.

Несуществующий в природе, чересчур экзотический, «инопланетный» цветок может говорить о том, что вы слишком оторваны от жизни, витаете в облаках. Ваше положение нельзя назвать устойчивым.

Еще раз внимательно прочитайте свои ответы на вопросы, которые были заданы вначале: «Сколько лет растению?», «Привередливое ли оно?», и т.д. И делайте выводы.

Посуда. Этот рисунок расскажет о ваших потребностях и о том, как вы их удовлетворяете.

Тарелка, наполненная вкусной едой, свидетельствует о том, что вы прекрасно знаете чего хотите, и умеете получать желаемое.

Пустая кастрюля или сковорода – знак того, что ваши потребности не удовлетворены, и вы переживаете из-за этого.

Красивая изящная ваза, которой редко пользуются, поведает о том, что вы мечтаете о «красивой» жизни, но зачастую не делаете конкретных шагов, чтобы реализовать свою прекрасную мечту. Вообще, чем более празднично выглядит посуда, тем меньше ваших потребностей удовлетворено. И чем чаще ее

используют и наполняют чем-то вкусеньким или красивым, тем чаще вы получаете то, что вам нужно.

Если вы вместо одной тарелки или бокала изобразили целую посудную лавку, возможно, вы сами не знаете чего хотите, пока не определились со своими потребностями и желаниями, не нашли себя.

Не забывайте читать собственные ответы на вопросы: «Кому принадлежит эта посуда?», «Где она находится?» и т.д. Возможно, в них вы найдете важную подсказку.

Оружие. Здесь речь идет об отстаивании своих границ, своей территории, возможности иметь собственное мнение.

Сабли, шпаги, мечи, ножи и прочее оружие ближнего поражения (то самое, которым некоторые граждане поражают ближних, о чем мы читаем в криминальной хронике) - говорит о том, что вы готовы яростно защищать свои границы, если вдруг кто-то пытается на них покуситься. И, пожалуй, не раз это делали.

Пистолет – знак того, что вы чувствуете себя свободно, не ощущаете особого давления со стороны, и, соответственно, у вас не возникает желания дать кому-то отпор. Тем не менее, в случае необходимости, вы готовы отстаивать собственную автономию.

Пушка или бомба. Здесь имеет место вспомнить выражение «Стрелять из пушки по воробьям». То есть, ваша реакция на нарушение ваших личных границ, может быть явно не адекватна действиям того, кто вмешался в вашу личную жизнь или просто наступил вам на ногу. Возможно, вы либо подавляете в себе агрессивные импульсы, либо ваша агрессия уже устремилась в деструктивное русло.

Яд. Это оружие замедленного действия, а значит, ваша злость и раздражительность проявляются не напрямую, - вы не высказываете все «в лоб», ограничиваясь язвительными замечаниями и завуалированными намеками. Кроме того, вы порой переносите свою агрессию с одного человека на другого: например, с начальника – на подчиненного.

Интересно, как вы ответили на вопросы: «В каких обстоятельствах используется оружие?», «Где оно хранится?».

Украшение. Этот метафорический портрет отражает ваше желание быть ценностью для других людей – любимым/любимой, востребованным/востребованной и неповторимым/неповторимой.

Если вы нарисовали любимые бусы или колечко, которые вы часто носите, - вы считаете, что, безусловно, достойны любви. Вы также готовы отдавать свою любовь и заботу другим людям.

Очень дорогое, роскошное, крупное украшение вроде бриллиантовой диадемы или броши от модного дизайнера, цена которой исчисляется миллионами долларов, может говорить о том, что ваша потребность в любви и востребованности, скорее всего, не удовлетворена. Это означает, что у вас завышенные требования к другим людям. Вероятно, вы довольно высоко себя цените и вам затруднительно найти достойного партнера или компанию.

Логика здесь проста – чем чаще и охотнее используется нарисованное вами украшение, регулярно и с любовью носится, тем больше будет удовлетворена ваша потребность в любви и принятии.

Интересно, а как вы ответили на вопросы: «Если ли на вашем украшении надпись?» и «Что это за надпись?».

Обратите внимание на то, какой из метафорических портретов вы нарисовали первым. А за какой браться не хотелось? Это может показывать какие жизненные потребности удовлетворены больше, а какие меньше. Что на сегодняшний день актуально, а что – нет. О чем хочется думать и говорить легко, а о чем – сложно и неприятно.

Подведение итогов. Рефлексия полученного опыта.

Занятие 3. «Как быть с эмоциями»

Цель: формирование навыков конструктивного выражения негативных переживаний.

Задачи:

1. Рефлексия предыдущего занятия.
2. Овладение приемами конструктивного выражения недовольства.
3. Развить навыки эмпатии.
4. Овладеть навыками психологической саморегуляции.

1. Приветствие.

Участники программы по кругу делятся своим настроением, ожиданиями или впечатлениями от прошлого занятия.

«Наверняка у каждого из вас «в рукаве» спрятано несколько обид, недовольств по отношению к вашим близким: тут не разрешили, там не поддержали...». Так часто бывает, когда близкий круг общения не умеет читать ваших мыслей, а мы не всегда знаем, как им рассказать про них. Но не всегда навык просто рассказать свои возмущения можете быть полезным. Иногда важно понимать в какой именно момент стоит начинать этот разговор, когда близкие и родные люди готовы понимать и слушать вас, и не заняты своими важными делами.

2. Упражнение «Конфликт фруктов».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Участники делятся на пары и занимают положение друг на против друга. Перед участниками ставится задача, представить, что они ругаются со своим собеседником, но в место каких-либо слов они используют фрукты: один участник ругается словом «банан», пытаясь передать максимальное количество чувств, а другой слово «яблоко».

Сейчас мы ругались с вами друг на друга с помощью фруктов. И как же весело нам было с вами. Хотя сначала это было очень трудно делать, но потом все стало очень легко. И заметьте, как же мы взбодрились.

Как вы думаете, что напоминает это упражнение? (метафора конфликтов)

Да, мы выражали с вами свою придуманную злость с помощью фруктов. И это оказалось очень необычно. Но ведь чаще мы не выражаем свои недовольства. Или же нас просто не слышат. И мы просто начинаем все сильнее обижаться на наших близких. Стараемся избегать их, меньше общаться и рассказывать.

Вопросы для рефлексии:

1. Как вы думаете, что такое обида?
2. Как она появляется у вас?
3. Из каких чувств она еще может состоять?

Ведущий передает слово участникам и каждый по кругу высказывает свое мнение.

После завершения круга высказываний ведущий представляет ребятам стакан с водой, в который он добавляет перец, соль, горчицу, сок лимона и др. специи и тщательно смешивает.

«Не очень аппетитная смесь получилась, ребята. Но я предлагаю сейчас нам ее попробовать. Я раздам каждому трубочки для сока, и вы попробуете сделать хотя бы половинку глотка».

Ожидается, что ребята категорически откажутся от это действия.

«То, что я сейчас смешала, это метафора обиды, которую мы проглатываем сами. Хотя именно ее вы-то как раз пить и не захотели. Но иногда весь это жуткий коктейль мы выливаем «на голову» близким. И наши родные начинают обижаться в ответ и часто злятся и все равно не делают верных выводов».

3. Упражнение «Мышечная релаксация».

«Прежде чем приступить к донесению до обидчика причин, которые вас расстроили, нужно позаботиться о том, чтобы ваша ярость не помешала собеседнику услышать вас. Ведь когда мы злы, жутко хочется кричать или рыдать. В такой момент, собеседник редко когда может слышать вас. И менять свое поведение он точно не захочет.

Прежде всего нужно немножко расслабиться и обдумать слова, которые вам важно сказать. А как же мы можем расслабиться в такой момент?»

Цель: упражнение направлено на снятие мышечного напряжения.

Инструкция: «Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, намуртесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это

приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством».

4. Упражнение «Я- высказывание».

«Теперь мы с вами освоили способ, позволяющий немного расслабиться перед серьезным разговором. Но довольно часто в таких разговорах наши близкие все равно не слышат нас, хотя они очень хотят. Сейчас я познакомлю вас с очень полезным способом - как делиться своими переживаниями, чтобы при этом наши близкие понимали наши обиды и могли изменить свое поведение».

"Я-высказывание" — способ, при котором рассказчик, обращаясь к слушателям, высказывается от первого лица. Примеры "я-высказываний": «Когда мне не уделяют внимания близкие люди, я начинаю грустить и мечтать» или «Когда я чувствую, что обо мне заботятся, мне становится радостнее».

"Я-высказывание" позволяет сообщить партнеру о своих переживаниях, не разрушая атмосферу доверия и дух партнерства. Позволяет передать суть и при этом не задевать самооценку собеседника, и, более того: тот, кто высказывается, принимает ответственность за свои эмоции и на себя. Важно уметь различать «мне плохо» и «ты плохой». Высказываясь о своих чувствах, вкусах и мнениях, говори именно об этом, о своей субъективности, а не о чем-то объективно присущем людям и вещам. Не «фильм классный», а «мне такие фильмы нравятся». Это твое отношение, веди разговор от себя и о себе.

Технология "я-высказывания" (по 5 шагам).

1 шаг. Факты. Называются только факты, произошедшие в реальности, т.е. то, что произошло по факту. Например: «Когда ты сказал мне, что я плохо выгляжу, я заплакала».

2 шаг. Чувства. Выражение чувств, касающихся этого факта. "Я чувствую..." Например: «При этом я почувствовала обиду. Я обиделась». Телесные ощущения. (Можно рассказать и о них — смотрите по ситуации) Выражение телесных ощущений, касающихся этих чувств. "Я ощущаю..." Например: «У меня защемило в носу и захотелось расплакаться».

3 шаг. Мысли. Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи. "Я думаю", "Я предполагаю", "Мне кажется" и др. Например: «Я думаю, что ты меня не любишь, и что тебе нет до меня дела». Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь ко 2-у шагу.

4 шаг. Желания. Здесь высказываются любые желания, возможно, мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека. Например: «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обращал на меня внимание и говорил мне, когда я выгляжу хорошо». Этот шаг способствует урегулированию конфликтов, в установлении отношений. Здесь также возможно возвращение ко второму шагу, то есть к чувствам, которые Вы испытываете.

5 шаг. Намерения. Высказывание того, что собираешься делать и как, в связи с произошедшим фактом. "Я собираюсь", "Я буду", "Я не буду". Например: "А я буду стараться не говорить тебе постоянно о том, что ты меня не любишь". 5-й шаг применяется не всегда, а в зависимости от ситуации. Иногда достаточно лишь 4-х шагов. Тем не менее, нельзя пропускать никакой из 4-х шагов или менять их местами.

Участники делятся на 3 группы. Каждой группе раздаются листки с заданиями конфликтных ситуаций. Задача участников сформулировать правильное «Я-высказывание» для выражения недовольства.

После завершения участники возвращаются на свои места и отвечают на вопросы ведущего:

Вопросы для рефлексии:

1. Как вам было выполнять это задание?
2. Что особенно сложно в этом упражнении?
3. Будет ли оно полезно в повседневной жизни?

5. Упражнение «Черные и белые шары».

Цель: активизация внутренних ресурсов, актуализация ресурсного состояния.

Инструкция:

1. часть. Участникам раздаются темные шары (желательно черные). На этих шарах каждый участник пишет маркером то, от чего он хочет избавиться: негативные качества, недостатки, трудные ситуации, болезни и т.д.

2. часть. Участникам раздаются светлые шары. На этих шарах участники пишут свои самые заветные желания, мечты, счастливые моменты, все самое положительное. Записать можно все на отдельных листочках и перед надуванием вложить во внутрь шара.

3. часть. Все участники со своими шарами выходят во двор и отпускают свои шары.

По итогам упражнения участник делятся впечатлениями от упражнения.

6. Завершение. Рефлексия.

Все участники по кругу делятся своими впечатлениями о занятии: в каком они уходят настроении, что было сегодня для них полезно. Ведущий записывает самые важные выводы и наблюдения участников в таблицу.

Занятие 4. «Письмо в бутылке».

Цель: формирование навыков целеполагания и формирование позитивной картины будущего.

Задачи:

1. Рефлексия предыдущего занятия.
2. Актуализация позитивной оценки будущего, внутренних ресурсов.
3. Формирование навыков самоподдержки.

1. Приветствие.

Участники программы по кругу делятся своим настроением, ожиданиями или впечатлениями от прошлого занятия.

«Сегодня часто можно услышать такие выражения как «АХ, МЕЧТЫ – МЕЧТЫ...», «Мечтать не вредно...». Но так ли это? Действительно, вредно ли мечтать? Или может это действительно мешает нам жить? И что же такое мечты?»

Ведущий передает участникам группы поделиться мыслями о том, что же такое мечты. После высказывания участников (в случае если никто не раскрыл эту тему) ведущий добавляет...

«Иногда мечты и правда могут нам мешать: когда мы мечтаем быть миллионерами, но при этом не хотим ходить в школу и надеемся просто найти сундук золота. Но чаще всего наши мечты это не просто мечты — это наши цели, планы на будущее, может быть, иногда немного преувеличенные. Но как же мы будем понимать к чему идти, если мы не будем строить планы. Сегодня я приглашаю вас помечтать... Ведь не зря говорят: «Мечты имеют волшебное свойство исполняться!»».

2. Упражнение «Психорисование».

Цель: активация воображения, эмоциональный отклик на музыку, повышение самооценки.

Под звучащую музыку участники группы по сигналу ведущего начинают рисовать рисунок кистью с закрытыми глазами левой рукой. Передают те впечатления, которые навеивает на них музыка. После окончания музыки, ребята останавливаются, открывают глаза. Всмотриваются в рисунок, находят в переплетении линий какой-нибудь сюжет, берут дополнительные цвета и дорисовывают недостающие на их взгляд детали.

После выполнения упражнения с участниками обсуждаются ощущения от проделанной работы, наблюдения, заметки.

3. Упражнение «Мои мечты».

Цель: активация внутреннего ресурса.

Инструкция: Все участники делятся на пары и занимают удобное место в пространстве, одна половина в отправной точке А, другая часть идет в точку «Б». И теперь каждый участник по очереди начинает делиться своими мечтами:

Как он видит себя спустя 10 лет? Где он? Кто рядом с ним? Где работает? Что обычно делает? Как себя чувствует? Каждый ответ – это шаг вперед.

Второй участник слушает, не перебивая, и задает уточняющие вопросы. Через 15 мин участники меняются местами.

После завершения упражнения важно молча вернуться в круг.

4. Упражнение «Письмо в будущее».

Цель: способствовать пониманию своего «Я», его позитивному принятию.

Инструкция: сейчас я приглашаю вас поучаствовать в очень интересном упражнении, которое называется «Письмо из будущего». Название этого упражнения выбрано не просто так. Сейчас вы будете писать письма. Письма самим себе, представляя, что прошел уже год...

Напишите себе письмо в будущее.

- Что бы сказали Себе – в будущем?

- Какие советы дали бы?

- О чем бы хотели поделиться?

Важно, чтобы вы постарались сделать это упражнение как можно лучше, так как именно это письмо спустя некоторое время придет к вам.

Когда вы напишете письмо, я раздам вам конверты. Вы упакуете письмо, напишете ваш адрес и отдадите мне на хранение. И через некоторое время я отправлю вам эти письма, наверное, тогда, когда вы уже про них совсем забудете.

Потому постарайтесь сказать себе все самое теплое, что только можете, дайте себе совет, который точно вам пригодится через год, два, десять лет...

5. Завершение. Рефлексия.

Все участники по кругу делятся своими впечатлениями о занятии: в каком они уходят настроении, что было сегодня для них полезно. Ведущий записывает самые важные выводы и наблюдения участников в таблицу.

Занятие 5. «Рука об руку...»

Цель: расширить репертуар поведения в ситуации потребности в поддержке, актуализировать потребность в эффективном контакте.

Задачи:

1. Сформировать навыки понимания окружающих людей.
2. Развить навыки общения и сотрудничества.
3. Сформировать стиль доверительного общения.
4. Сформировать понимание необходимости обращаться за помощью к другим.

1. Приветствие.

Участники программы по кругу делятся своим настроением, ожиданиями или впечатлениями от прошлого занятия.

«Вы уже успели заметить, что название нашего занятия: Рука об руку. Как вы думаете, о чем будет сегодня занятие?».

Ведущий дает возможность участникам поделиться своими предположениями о предстоящем занятии. После высказывания всех участников, ведущий может дополнить то, что участники могли не охватить.

«Иногда мы встречаем довольно сложных людей, с которыми совершенно не хочется общаться, которых считаем глупыми, которые нас точно не пойму. Но иногда нас окружают люди, которые просто не знаю, как нас понять. Они готовы понять нас и просто ждут, когда мы их попросим или просто обратимся к ним...».

2. Упражнение «Пообщаться руками».

Цель: повышение сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция:

Закрывать глаза, протянуть руки вперед и найти на ощупь кого-то. Попробовать пообщаться руками (поздороваться, потолкаться).

После завершения упражнения:

Какими были руки на ощупь?

С кем было комфортно?

3. Упражнение «Остров».

Цель упражнения - развитие ответственности за других членов группы, сплочение группы.

На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дожидаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (ведущий убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на «острове». Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров» насколько это возможно. Наконец, прибывают

спасатели и оставшиеся в «живых» и «утонувшие» переправляются на материк – рассаживаются на стульях.

В последующем обсуждении ребята высказываются, чего им хотелось больше, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно заботиться не только о себе любимом, но и тех, кто находится рядом.

4. Упражнение «Перевоплощение».

Цель: упражнение направлено на повышение уровня осознанности построения отношений.

Инструкция: Участники группы разбиваются на пары и занимают удобное место в аудитории. В каждой паре участники получают две роли: один играет роль ребенка 13-14 лет, другой роль родителя. Ребенку нужно уговорить родителя на что-либо. Родитель должен согласиться на уговоры ребенка, если только он считает, что доводы весомые. Ребенок может применять любые способы уговаривания. Через 5 мин. участники в паре меняются ролями.

После завершения упражнения участники возвращаются в круг и обсуждают упражнение.

Вопросы для рефлексии:

1. Понравилось ли упражнение?
2. Что было сложно для вас?
3. Какие роли у вас получились лучше?
4. Чем полезно для вас это упражнение?

5. Упражнение «Связующая нить».

Цель: осознание групповой принадлежности, закрепление умения видеть в людях положительные стороны, делиться поддержкой и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Инструкция: для этого упражнения нужен реквизит – клубок шерстяных ниток. Ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен. Вторая часть проводится под медитативную музыку. Можно участникам предложить представить группу в виде Образа кокона или Образ купола, который накрывает группу.

Вопросы для рефлексии:

- Сравните своё состояние до начала занятия и после?
- Что изменилось?
- Что вы чувствуете?

6. Завершение. Рефлексия.

Все участники по кругу делятся своими впечатлениями о занятии: в каком они уходят настроении, что было сегодня для них полезно.

ВТОРОЙ БЛОК

Занятие 1. «Наше наследие»

Цель: осознание личностных ресурсов через актуализацию детских переживаний, понимание роли детства в развитии индивидуальности.

Задачи:

1. Актуализация детских переживаний через воспоминание «атрибутов» детства: любимых игрушек, комнаты, в которой проходило детство.
2. Проживание и принятие событий детства.
3. Осознание ресурсной роли детского опыта.

Ход занятия

1. Упражнение «Мое самочувствие»

Цель: приобретение личностного опыта осознания эмоций.

Инструкция: «Вербализируйте собственные эмоциональные переживания в ситуации «здесь и теперь».

2. Упражнение «Детское имя»

Цель: психологическая разминка, введение в тему занятия.

Инструкция: «Объединитесь в пары. Желательно выбрать себе в партнеры человека, с которым вы меньше всего знакомы. По очереди расскажите друг другу о том, как вас называли в детстве родители, друзья, знакомые. Вспомните свои детские клички и прозвища. Затем вернитесь в общий круг и представьте друг друга».

Рефлексия. Вопросы для обсуждения:

1. Какое из ваших имен, кличек, прозвищ было самым любимым?
2. Какое не нравилось?
3. Изменилось ли отношение к имени теперь?
4. Что вы чувствовали, рассказывая об этом?
5. Изменилось ли что-нибудь в представлениях о партнере после выполнения упражнения?

3. Упражнение «Любимая игрушка детства»

Цель: актуализация позитивных переживаний детства.

Инструкция: «Объединитесь в микрогруппы по 3-4 человека. Пусть каждый из вас расскажет о вашей любимой игрушке. Как она появилась у вас? Как вы обращались с ней? Сохранилась ли она?».

Вопросы для обсуждения:

1. Какие рассказы вас удивили? Почему?
2. Какой рассказ вас больше всего растрогал?
3. Как вы себя сейчас чувствуете?

4. Упражнение «Игрушка»

Цель: осознание себя путем принятия игровой роли, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: «Возьмите игрушку, внимательно посмотрите на нее. Представьте себе, что на какое-то время вы стали тем, кого держите в своих руках. Побудьте какое-то время в этой роли. Скажите что-нибудь от имени игрушки».

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?
2. Какие воспоминания из детства актуализировались?

5. Упражнение «Детская комната»

Цель: развитие доверительных отношений в группе, осознание личностных ресурсов.

Инструкция: «Вспомните комнату, в которой вы жили в детстве. Возьмите листок бумаги и нарисуйте ее подробно. На выполнение первой части этого задания вам отводится 10 минут. Затем разделитесь на пары и поговорите о том, что каждый из вас нарисовал». Затем участники возвращаются в общий круг. Ведущий предлагает одному из членов группы, детские воспоминания которого были наиболее интенсивными, выступить в роли протагониста. Далее проводится психодрама «Детская комната».

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы чувствовали себя в роли персонажа (предмета) детской комнаты?
2. Что из своей собственной жизни вы привнесли в эту роль?
3. Что чувствовали зрители, наблюдая за псих драматическим действием?
4. Что чувствовал протагонист? Какой новый опыт он получил?

Процесс интеграции полученного опыта должен включать обсуждение ресурсной роли детских воспоминаний, а также того, что было утрачено, а что – приобретено в процессе взросления.

Занятие 2. «Я как родитель»

Цель: выявление представлений приёмными родителями о своем идеальном Я и реальном Я, осознание Я-идеального как возможного стимула для саморазвития.

Задачи:

1. Информирование о значении Я-реального и Я-идеального в развитии личности.
2. Расширение личностных ресурсов, осознание перспектив саморазвития.

Ход занятия

Рефлексия предыдущего занятия. С какими чувствами пришли участники тренинга, чего ждут от сегодняшнего дня? Тема сегодняшней встречи «Я как родитель». Задумывались ли вы о том, какой вы родитель? Сегодня я предлагаю вам ответить на этот вопрос.

1. Упражнение «Информирование»

Цель: осознание себя Я-реального, Я-идеального.

Инструкция: у каждого из нас есть определенное представление о самом себе, о тех ролях, которые мы играем в жизни, о своих сильных и слабых сторонах, об особенностях своей личности. Это представление о том, какие мы есть, называется Я-реальным. Но у каждого из нас есть также представления о том, какими мы хотели бы быть, или Я-идеальное. Мы чувствуем себя счастливыми, когда можем жить в соответствии со своим образом себя, стремясь к Я-идеальному. Осознать то, какими мы хотим себя видеть, значит начать становиться такими. Сила желания действует всегда в согласии с нашим истинным «Я». Этот вывод очень точно сформулировал Гёте: «Наши желания – это предчувствия тех способностей, которые таятся в нас. Предвестники того, что мы в состоянии свершить. Сила воображения представляет вне нас и в будущем то, что мы можем и что хотим. Мы испытываем страстное желание того, чем в глубине уже обладаем». Другим условием самореализации личностью своей сущности являются цели и конкретные действия для их достижения, позволяющие человеку приблизиться к Я-идеальному, а также, возможно, увидеть и осознать некоторые иллюзии в отношении самого себя.

2. Упражнение «Проективный рисунок»

Цель: исследование соотношения Я-реального и Я-идеального с помощью проективных техник.

Инструкция. Участникам тренинга предлагается выполнить 2 рисунка на разных листах: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». Авторы рисунков должны остаться для группы неизвестными. Ваши художественные способности не имеют значения. После выполнения задания все рисунки раскладываются попарно в центре комнаты. Произвольно выбирается одна пара рисунков. Необходимо разместить их так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунках. Важно не формальное описание, а ощущения от рисунков: каким автор видит себя, что хотел бы

изменить в себе. Все высказываются по очереди. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор объявляет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее значимые для него реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки.

3. Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: осознание сильных сторон своей личности, которые помогают преодолевать жизненные трудности, развитие чувства внутренней устойчивости и доверия к себе.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и разделите его на 3 колонки. «Трудности и проблемы, с которыми я сталкивался»; «Мои положительные качества»; «Чего я достиг?». Запишите в первую колонку те сложные ситуации, в которых вы проявляете свои сильные стороны. Во второй колонке отметьте свои положительные качества, то, что помогает справиться с проблемами. В третьей – укажите, чего вы достигаете благодаря своим достоинствам.

Обсуждение: каждый член группы рассказывает о своих сильных сторонах, проявляющихся в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не умолял своих достоинств, не брал их в кавычки. Группа после высказывания каждого добавляет еще те черты, которые не были названы.

4. Упражнение «Похвала и поддержка»

Цель: оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания.

Инструкция: Родители работают в парах. В течении 5-7 минут каждой паре необходимо придумать примеры по следующей схеме: Ситуация – Похвала – Поддержка.

5. Упражнение «Карта моего внутреннего мира»

Инструкция: Нарисуйте карту вашего внутреннего мира, так как вам видится, чувствуется, ощущается, мыслится. Она должна быть похожей именно на географическую карту. Во времени себя не ограничивайте. Рисуйте в том темпе, который вам комфортен.

После завершения работы, участникам предлагается мысленно наложить сетку, которая разделяет рисунок на 9 квадратов. Каждый из этих квадратов подобен пазлу, из которых и складывается ваше представление о своей жизни.

Верхний левый квадрат	Верхний средний квадрат	Правый верхний квадрат
Средний левый квадрат	Средний	Правый средний квадрат
Левый нижний квадрат	Средний нижний квадрат	Правый нижний квадрат

Левая вертикальная часть – три левых пазла – это ваше прошлое.

Срединные – настоящее.

Правые три пазла – будущее.

Теперь нижняя горизонталь – три нижних пазла – это бессознательно подсознательный уровень жизни человека, включающий в себя, как врожденную инстинктивно – рефлекторную деятельность, так и обобщенные, автоматизированные в опыте данного индивида стереотипы его поведения – умения, навыки, привычки, интуиция. Это – поведенческое ядро индивида, сложившееся на ранних стадиях его развития; непроизвольная сфера личности, «вторая натура человека», «центр» индивидуальных поведенческих штампов, неосознаваемых манер поведения данного человека. Здесь формируются неосознаваемые устремления индивида, его влечения, страсти, установки. По-другому, можно сказать, что это уровень тела, то есть все вышеперечисленное запечатлено в нас на уровне тела.

Срединная горизонталь – это настоящее, реальное. Это события вашей жизни, которые, конечно же, отталкиваются от нижнего уровня. Это чувственный пласт вашего мира.

Верхние три пазла – это ваши мысли, мечты, фантазии, цели, стремления.

Пересечение вертикали и горизонтали, наполняет каждый отдельный пазл своим определенным смыслом. Рассмотрим каждый.

Левый нижний квадрат – это место, в котором отражены все выработанные в прошлом умения, навыки, привычки, как позитивные, так и травматичные.

Средний левый квадрат. Здесь располагаются все чувственные опыты, «следы», «шрамы», «травмы» вашей прошлой жизни. Это все, что касается ваших родителей, отношений с ними.

Верхний левый квадрат. Это место ваших мыслей по поводу тех чувств и опытов, то, что вы сами думаете на этот счет, это место ваших психологических защит, это место самотерапии своего прошлого.

Средний нижний квадрат – это ваши активные в настоящем умения, навыки, привычки и т.д. Это состояние вашего физического здоровья.

Средний – центральный квадрат – это ваше «здесь и сейчас», то, что вам актуально на сегодняшний день (последнюю неделю). Это ваши чувства и ощущения сегодняшнего дня.

Верхний средний квадрат – это мысли сегодняшнего дня.

Правый нижний квадрат – зона ближайшего развития ваших навыков, умений, привычек и т.д. Это реально запланированные дела на ближайшие дни.

Правый средний квадрат – ваш чувственный настрой на ближайшее будущее.

Правый верхний квадрат – это ваши мечты, планы, цели, фантазии на тему своего будущего, ваши девизы и лозунги.

*Все, что связано с водой (реки, моря, озера, пруды, океаны) и всеми ее состояниями от льда до пара – это эмоции чувства.

*Все, что связано с холмами, возвышенностями, горами – это препятствия, трудные жизненные моменты, задачи развития, которые скорее пугают, нежели радуют. Суша – существенные моменты вашей жизни.

Теперь зная, суть каждого квадрата, вы можете создать карту – программу вашей жизни, заполнив каждую часть рисунка осознанными смыслами, создавая тот ландшафт вашей жизни, который для вас станет отражать состояние счастья и гармонии внутри вас.

Красивых вам карт вашей реальной жизни!

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

ТРЕТИЙ БЛОК

Занятие 1. «Счастливая семья»

Цель: формирование положительных установок на эффективное взаимодействие в диаде ребенок – родитель. Выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

Необходимая атрибутика

Для совместных встреч родителей и детей необходимо изготовить «дом» и «корзину для мусора». Дом – олицетворяет внутреннее и внешнее пространство в жизни человека, поэтому весь ценный опыт, который участники будут сами зарабатывать, они разместят на фасаде дома, балконах и т.д. Таким образом дом принимает объемную, красочную форму, трансформируется и приносит пользу. А то, что не приносит необходимого результата или же, наоборот, мешает, приносит вред, участники будут выбрасывать в «мусорную корзину».

1. Упражнение «Молекулы»

Цель: раскрепощение участников группы.

Инструкция: Все участники – атомы, они двигаются спонтанно. По сигналу ведущего соединяются в молекулы по 2,3,4,5 атомов определенным способом и заданным признакам.

2. Упражнение «Мои желания»

Цель: уменьшение сопротивления для предъявления своих целей.

Инструкция: Группа разбивается на тройки, в каждой из них есть «говорящий», «слушающий» и «наблюдающий». В течение 3 минут «говорящий» рассказывает о своих желаниях, начиная каждый раз с фразы «Я хочу...» Слушающий внимательно слушает, соглашается, поддерживает и принимает. Наблюдатель фиксирует невербальные проявления. По окончании упражнения участники в тройках делятся своими мыслями и переживаниями, обращая внимание на то, о чем говорилось легко и свободно, где могли быть страхи, запреты. Затем происходит обмен ролями в тройках.

3. Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Инструкция: участники делятся на 2 команды. «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть

полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение: как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

4. Упражнение «История конфликта»

Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Работа выстраивается в парах, каждая из пар родитель-ребенок рисует историю возникновения конфликта и передает рисунок другой подгруппе, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участников и их позиции в конфликте. Участники пытаются разрешить каждую конфликтную ситуацию и ответить на вопрос: Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?

5. Упражнение «Письмо друг другу»

Инструкция. Предложить родителю и ребенку изложить в письменной форме определенные претензии друг к другу, которые сложно сформулировать вербально или некомфортно сказать в глаза. По итогу написания писем участники зачитывают послание друг другу. Проходит обсуждение, решается проблема недосказанности и недопонимания того, что они друг от друга хотят.

Предлагается в свободной форме отразить полученный и наработанный опыт на «доме», либо «в корзине для мусора», после чего обсуждаются результаты.

Домашнее задание: провести вечер в кругу всех членов семьи за просмотром фильма. (тематика фильма намеренно не предлагается).

Рефлексия занятия.

Занятие 2. «Семейные ценности»

Цель: Актуализация значимости поддержания старых и создания новых семейных традиций.

Задачи:

1. Укрепление семейных отношений через приобщение к семейным традициям.

2. Показать важную роль ценностей в каждой семье, создать ситуацию успеха каждой семье.

Ход занятия

1. Приветствие. Обсуждение домашнего задания.

2. Упражнение «Лепим скульптуру»

Цель: выработка навыков сплоченных действий, осмысление и обсуждение своих чувств.

Инструкция: Родители и дети работают в парах, один выполняет роль «глины», другой «скульптора». Поочередно скульпторы получают карточки с названием чувств, эмоциональных состояний. Задача заключается в том, чтобы «слепить» эмоцию, используя тело партнера. На этапе обсуждения предлагается ответить на два дополнительных вопроса: 1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к ребенку/родителю? 2) когда, по вашему мнению, ребенок/родитель испытывает его по отношению к вам?

3. Упражнение «Дерево семейных ценностей»

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

Каждая пара ребенок-родитель получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).

Задача каждой пары – ранжировать ценности:

– в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

- в ствол дерева – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей:

Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

4.Упражнение «Общение родителей и детей»

Цель: укрепление эмоциональной связи родителей и детей.

Инструкция: Дети объединяются в группу «родителей», соответственно родители в группу «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблемы, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.д. В течении нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку.

5.Упражнение «Коллаж моей семьи»

Инструкция: семьям предлагается создать портрет своей семьи в технике коллажа. Необходимо придумать и подписать девиз семьи.

Обсуждение: Расскажите о своем коллаже. Что вы хотели отобразить? Чтобы хотели изменить (убрать/добавить)? Что нового и интересного вы узнали о себе, друг о друге, других семьях? Что было неожиданным?

Из работ семей создать портрет группы.

Предлагается в свободной форме отразить полученный и наработанный опыт на «доме», либо «в корзине для мусора», после чего обсуждаются результаты.

Рефлексия по всей тренинговой программе.

Описание кейса (имена изменены).

Ярким примером является семья Елены Петровны, в которой росла девочка Анжелика с 8 лет. В выстраивании теплых, доверительных взаимоотношений был проделан большой путь, казалось бы, все трудности пройдены, теперь все позади. Но пик неприятностей выпал на пубертатный период. Приемной мамой было обозначено ярко – выраженное проблемное поле поведенческого характера у несовершеннолетней и неустойчивое психоэмоциональное состояние. Анжелика в свою очередь предъявляла претензии к приемной маме.

Коррекционные занятия подтолкнули Анжелику к отражению своего поведения в группе, девочка поняла, что она не одна, у нее появились единомышленники, осознала важность распознавания своих чувств и эмоций. Приемная мама в группе родителей открыла истинную глубину в проявлении требовательности от окружающих, в том числе и от воспитанницы. Погружение в психотравмирующую ситуацию детства дало переоценку негативных чувств и мыслей, что позволило выработать новый взгляд на ситуацию – «сменить рамку». Совместные занятия расширили репертуар самовыражения не только Анжелики, но и Елены Петровны, сумели овладеть эффективными способами взаимодействия в системе «ребенок - родитель», в спорных вопросах находили компромисс.

Время пронеслось быстро, и вот Анжелика уже закончила школу, Полоцкий колледж, приобрела специальности. Вышла замуж, родила сына и дочь. И за это время приемная мама стала для неё любимой мамой, позитивной бабушкой, классной тёщей. И теперь у них есть традиция, каждый День рождения Елены Петровны они празднуют все вместе, за большим праздничным столом в кругу близких и родных людей, какими они и являются в настоящее время.

Как говорит Елена Петровна: «Это всё красиво можно написать на бумаге, а в жизни это надо было пройти огонь, воду и медные трубы. И знаете если бы мне сказали пройти ещё раз... Ради неё прошла б и не задумалась».

Выводы

Семейные ценности являются частью психологической культуры личности и являются источником мотивации для всей семьи. Структуру представления параметра семейной системы, семейных границ мы получаем в наследство от родителей.

Внутрисемейные отношения выстраиваются благодаря родителям, которые являются связующим звеном, и от них, в большой степени, зависит успешное будущее воспитанников.

Компетентный замещающий родитель - человек, который готов видеть проблему и прилагать усилия для изменения ситуации. Это человек, который знает, если не помогает один способ – нужно прибегать к другому.

Зачастую приемные родители, родители-воспитатели, опекуны не в полной мере готовы к подростковому бунту, что приводит к отсутствию взаимопонимания.

Для несовершеннолетних данного возраста этот этап является значимым, поскольку происходит период взросления, осознания своего «Я», своих потребностей. Подростки устанавливают собственные законы и границы в отношениях, они находятся в призме осознания того, что их никто не понимает, со стороны замещающих родителей предъявляются завышенные требования. Из-за недосказанности друг друга, страха быть отверженным и непонятым весь прежний опыт перечеркивается в одночасье. Решиться сделать первый шаг навстречу – это большой толчок к тому, чтобы начать жить по-другому. Не бояться верить и надеяться в лучший исход любой трудной жизненной ситуации — вот девиз участников группы.

Проведенные групповые занятия имеют положительную динамику и позволяют говорить о ее эффективности.

Привнесены изменения в систему семейных правил, развитии традиций, организации совместной деятельности, принятие установленных личностных границ.

Между родителями и несовершеннолетними определены значимые точки взаимодействия, позволяющие конструктивно подходить к решению спорных вопросов и находить компромисс в сложившихся ситуациях.

Представленные методы арт-терапии, песочной терапии позволили нетрадиционно решать семейные проблемы в модели ребенок - родитель-взрослый. Взаимодействие в данной модели способствует подчинению всех участников единым правилам, дает возможность ребенку почувствовать свою значимость, а родителю – изменить позицию всегда правого и недостижимого, побыть в роли ребенка. Родители осознают, что мир детей отличается от мира взрослого, переосмысливают воспитательные установки и стереотипы мышления,

раскрывают свои внутренние резервы, понимают ценность примера, который они подают своим воспитанникам, получают возможность прочувствовать свои эмоциональные реакции и эмоциональные реакции несовершеннолетних на требования и запреты. Но самое главное – они учатся эффективно взаимодействовать друг с другом, видеть себя со стороны и глазами других.

Список литературы:

1. Асенцио Е. Арт-альбом для семейного консультирования «Я+Мы». – М.: Генезис. – 2015. – 28с.
2. Бурнард Филип «Тренинг межличностного взаимодействия». Питер, 2015.
3. Зайцева Т. «Теория психологического тренинга». Речь, «Смысл», 2009.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Игра с песком» - Практикум по песочной терапии. СПб.: «Речь», 2000 – 256 с.
5. Копытин, А. И. Основы Арт-терапии. - СПб., 1999.
6. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии. - СПб., 2000.
7. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005.
8. Программа арт-терапевтических занятий с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей /под ред. И.А. Подольской. – Калуга. 2009.
9. Турлыгина Д.Л., Матвеева М.В. Практические рекомендации для специалистов по проведению совместных занятий родителей с детьми: из опыта «Семейной игротеки». Москва, 2011г.
10. Штейнхардт Ленор «Юнгианская песочная психотерапия, Издательство «Питер» 2001 – 154 с.