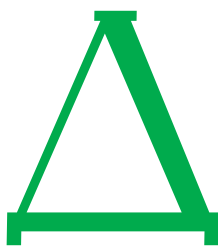


Виктория Александровна Свиридова,

педагог-психолог высшей квалификационной категории,
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 208
«Солнышко», г. Краснодар

НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ



ля психического здоровья детей первостепенную роль играют внутрисемейные взаимоотношения. Их нарушение влечет за собой неблагоприятные последствия.

Многие родители, к сожалению, не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми на эмоциональном уровне. И тогда могут возникнуть проблемы, решить которые самостоятельно практически невозможно.

Родители обращаются за помощью к специалисту по различным причинам: из-за типичных детских проблем общения, сложностей в детско-родительских отношениях, а также эмоциональных затруднений у детей.

Детско-родительская терапия выстроена так, чтобы укрепить отношения между родителями и ребёнком. В процессе занятий родители становятся более сензитивными к своим детям и учатся относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу, в которой ребёнок может чувствовать себя в достаточной безопасности.

В процессе работы ребёнок начинает воспринимать родителей, как союзников, потому что они стараются понять его чувства, точку зрения. Такое поведение облегчает ребёнку принятие собственного «я» и усиливает его веру в установившиеся отношения. Ребёнок получает возможность наиболее полно выразить свои творческие способности и одновременно испытать чувство ответственности. Могущество такой свободы — свободы управлять собой, творить, быть глупым, угрюмым, серьёзным, не боясь быть отвергнутым или наказанным, это переживание, в высшей степени облегчающее и стимулирующее рост ребёнка.

В тренинге участвуют родители, дети которых посещают старшие возрастные группы. С группой, состоящей из 5–6 пар, проводится десять занятий продолжительностью 1–1,5 часа. Занятия проводятся не реже двух раз в месяц.

Цели и задачи

1. Коррекция отношений родителей и детей:

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

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

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

3. Коррекция отношения к реальности (к жизни):

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

Структура занятий

Процесс становления группы, как психологической общности, нормы и ценности, лежащие в её основании, особенности межличностных отношений — объекты пристального внимания ведущего. С этой целью на протяжении всего существования группы развивается и поддерживается групповая динамика, которой способствуют:

- общая структура занятия, усвоение и привыкание к которой значительно облегчает процесс адаптации и работы в группе. К сере-

дине цикла (к 4–5-му занятию) родители и дети привыкают к сценарию и настолько проникаются духом и смыслом происходящего в группе, что способны заменить психолога в проведении отдельных фрагментов занятия;

- ритуалы приветствия и прощания;
- разминочные упражнения;
- игры, требующие взаимодействия и сотрудничества, совместного поиска решений;
- домашние задания, позволяющие сохранить ощущение сопричастности к группе в период между встречами.

Общая структура занятия включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлекссию прошедшего занятия, ритуал прощания. Остановлюсь подробнее на каждом из этих элементов.

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

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

Разминка проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если возникает необходимость изменить эмоциональное состояние детей. Разминка состоит из двух блоков.

I блок — упражнения, позволяющие установить контакт, активизировать членов группы, или направленные на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения. Упражнения: «Какая рука у соседа?», «Комплимент», «Ласковое имя», «Подари улыбку», «Передай предмет», «Обыграй предмет», «Передай сигнал», «Игра-танец», «Представление» и т.д.

II блок — танец.

Основное содержание занятия состоит из нескольких блоков и представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов.

Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование соци-

альных навыков, установление взаимоотношений между родителем и ребёнком, динамическое развитие группы.

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

I блок — обсуждение домашнего задания (в кругу). Родители и дети дома ведут дневник.

II блок — упражнения, связанные с темой занятия.

III блок — работа со сказкой.

Группа слушает сказку-метафору или сочиняет её. Затем вместе с ведущим все рисуют понравившийся сюжет из сказки и в кругу обсуждают услышанную историю. В заключение с помощью рисунков, развешанных в зале, группа восстанавливает динамику сюжета, погружаясь в сказочную атмосферу.

IV блок — упражнения, способствующие установлению контакта между родителем и ребёнком. Они выполняются в парах, чаще всего на полу. 1-я часть — вербальное общение («Поговори со мной на моём языке»). 2-я часть — невербальное общение, тактильный контакт.

В ходе выполнения этих упражнений родители и дети устанавливают обратную связь, обогащают представления о себе, учатся понимать другого, выражать свои чувства, любовь и нежность. Но главное — родители невольно и незаметно передают ребёнку своё представление о ценностях. Кроме того, ребёнку важно, что родители заинтересованы его мнением и принадлежат в эти минуты только ему.

V блок — домашнее задание.

Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах:

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

— эмоционально-оценочном (как себя чувствуют здесь и сейчас).

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

Тематическое планирование

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы.

Занятие 2. «Мир детский и мир взрослый»

Цели: осознание разницы между миром ребёнка и взрослого, приобретение навыков анализа причин поведения ребёнка, исходя из позиции самого ребёнка.

Занятие 3. «Все мы чем-то похожи»

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

Занятие 4. «Почувствуй себя любимым»

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

Занятие 5. «Путь доверия»

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

Занятие 6. «Агрессия и гнев»

Цели: осознание состояний «агрессия» и «гнев», отработка навыков конструктивного общения, самоконтроля, адекватных способов выражения агрессии и гнева; проигрывание различных эмоций и состояний.

Занятие 7. «Душевная погода»

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

Занятие 8. «Жизнь Земли»

Цели: формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру; расширение представлений о мире; развитие наблюдательности, навыков невербального общения, эмоциональной экспрессии.

Занятие 9. «Сделай себя счастливей!»

Цели: развитие партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком, умения отстаивать свои права, высказывать своё мнение, приобретение навыков равноправного общения, сознание чувства полноты жизни, ощущения счастья.

Занятие 10. «Все вместе!»

Цели: подведение итогов.

Занятие 2. «Мир детский и мир взрослый»

Цель: осознание разницы между миром ребёнка и взрослого, приобретение навыков анализа причин поведения ребёнка, исходя из позиции самого ребёнка.

Материал: музыкальный отрывок инструментальной музыки, пиктограммы (радость, обида, страх, злость, удивление, испуг), разрезная пиктограмма на каждую пару, клей-карандаш, листы бумаги, карандаши, муляж апельсина (мяч).

1. Приветствие по кругу на невербальном уровне: дети и взрослые под музыку движутся по помещению, по сигналу «руки» — останавливаются и жмут друг другу руки, «носики» — трутся носами, «лобики» — трутся лбами. В завершение «круг» — встают в круг и пропевают хором: «Руки вверх я подниму. «Здравствуйте», — всем я вам скажу!»
2. «Цвет твоего настроения». Закройте глаза и представьте цвет своего настроения. Цвет своего (ребёнка) соседа. Сосед подтверждает или опровергает предположение. Действие по часовой стрелке.
3. «Без слов» — аналогия игры «Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем». Сначала две команды: дети и родители, а затем пары родитель — ребёнок.
4. Путешествие в Радужный город: знакомство с пиктограммами. Игра-угадайка «Какая (какой), я?» по кругу.
5. «Собери пиктограмму». Каждая пара родитель — ребёнок получает пиктограмму, разрезанную на части и изображает её, а другие участники должны угадать. Обсуждение «Когда я или мой ребёнок бывает такой?».
6. Параллельная работа: дети рисуют «О чём я мечтаю», а родители выполняют упражнение «Пойми меня, мама». Раздаётся разрезанная таблица, которую необходимо восстановить, соотнося слова и чувства. По завершении работы взрослые озвучивают мечту ребёнка по его рисунку.
7. Игра «Апельсин». Участники по кругу без помощи рук передают апельсин.
8. Игра «Комплимент». Участник по кругу говорят друг другу комплименты.
9. Общий круг «Всем, всем до свидания!».

Домашнее задание: совместно с ребёнком вспомнить любимую игру, на следующем занятии рассказать и приготовить атрибуты для игры.