

Групповой тренинг для родителей (работа основана на пап) и детей с

ОВЗ «Папа особенного ребенка» («Счастливы вместе»).

Составитель: Чернова В.В.

Психолог: Гребенюк О.

Дети с ограниченными возможностями здоровья (далее дети с ОВЗ) – это особенные дети, требующие большого внимания, заботы и любви. Ребёнок с ОВЗ, независимо от характера и сроков его заболевания или травмы, изменяет весь ход жизни семьи. Признание у ребёнка дефектов развития почти всегда вызывает у родителей тяжёлое стрессовое состояние. Меняются психологический климат семьи, супружеские отношения. Родители ребенка, столкнувшись в своей жизни с подобной ситуацией, испытывают множество трудностей. Деформация позитивного жизненного стереотипа, обусловленная рождением ребенка с отклонениями в развитии, влечет за собой нарушения, которые могут проявляться на социальном, соматическом, психологическом уровнях. Поэтому данной категории родителей необходима психологическая поддержка и помощь. Одним из важных направлений в деятельности психолого-педагогической службы является работа родителями детей с ОВЗ. Групповой психологический тренинг является хорошим способом оказать необходимую психологическую поддержку и помочь данной категории родителей.

Суть тренинга: данный материал может быть использован библиотекарями в групповой работе с родителями и детьми (от 7 до 15 лет) с ОВЗ (легкая степень умственной отсталости). Совместные игровые занятия родителей и детей помогают снять эмоциональное напряжение в семье, развивают у детей социальные навыки общения, учат родителей и детей настраиваться друг на друга.

Цель данного тренинга: гармонизация отношений родителей и детей с ОВЗ, повышение педагогической компетентности родителей, помочь родителям и детям ощутить удовольствие от совместной деятельности, помочь семьям по адаптации и включению детей с ОВЗ в общество.

Задачи данного тренинга: — Повысить жизненный тонус родителей и детей;

— Сформировать адекватную самооценку у родителей и детей;

— Развить у детей навыки социального общения.

Целевая аудитория: родители и их дети — школьники от 7 до 15 лет с ОВЗ (легкая степень умственной отсталости).

Организация занятий: предусмотрено проведение 6 занятий по 40 – 60 минут, все занятия проводятся в круге, сделанном из стульев, на которых дети и родители будут сидеть во время упражнений. Также необходимы будут столы, за которыми будут выполняться письменные задания и мягкая зона (наличие коврового покрытия).

Методы и формы работы: психологические игры и упражнения, работа в парах и малых группах.

Занятие 1.

Организационный момент: все участники тренинга сидят в импровизированном круге из стульев.

Материалы: листы бумаги формата А4, художественные принадлежности (краски, фломастеры, карандаши и т.д.), листы бумаги для записей, ручки и чистые кисти по количеству родителей в тренинговой группе.

— Психолог (далее сокращенно «П»): здравствуйте уважаемые родители и дети. Сегодня мы начнём нашу работу тренинга «Счастливы вместе». Родители и дети на наших занятиях научатся лучше понимать друг друга, радоваться совместной деятельности и успехам. Дети и родители будут большую часть заданий выполнять вместе. Сейчас я предлагаю приступить к работе. Самое время нам познакомиться друг с другом. Чтобы знакомство получилось интересным, я предлагаю выполнить упражнение, которое называется «**Ассоциации**».

Цель упражнения: знакомство, создание доброжелательного микроклимата в группе. Первый участник берет в руки мяч или мягкую игрушку (желательно начать психологу, чтобы задать тон упражнению) и называет себя так, как бы ему хотелось, чтобы его называли участники на протяжении всех занятий. Затем мяч или мягкая игрушка передается соседу слева или справа и сосед, прежде чем назвать своё имя, должен сказать что-то хорошее, комплимент про имя предыдущего участника. Упражнение выполняется до тех пор пока каждый участник не представится группе. — (П): теперь мы все поздоровались и можно дальше продолжать нашу работу.

1. Упражнение «Мои отличия как папы от других пап».

Педагог – психолог. *Вы все разные. И как папы вы тоже различаемся. В чем ваши различия?*

По кругу папы передают по кругу массажный мяч и называют свои отличия, а затем высказывают соседу справа рекомендации по взаимодействию с ребенком.

Следующее упражнение называется «**Надежное плечо**».

Цель упражнения: формирование чувства доверия в группе, снятие нервного напряжения. Участникам тренинга предлагается встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Затем закрыть глаза и медленно раскачиваться, сначала влево, затем вправо, делать упражнение нужно аккуратно, чтобы не толкнуть своих соседей, стоящих по левую и правую стороны. В каждую сторону сделать по два-три раскачивания. Психолог выполняет задание вместе с участниками. Затем психолог предлагает открыть глаза и улыбнуться друг другу. — (П): мы выполнили второе упражнение, немного расслабились. Сейчас мы разобьемся на две группы: дети и родители. Детям я предлагаю выполнить упражнение, которое

называется «**Семья животных**». После того, как вы нарисуете рисунок, вы расскажите всем, что вы нарисовали.

Цель упражнения: диагностика внутрисемейных отношений. Детям предлагается сесть за парты и нарисовать семью, которая состоит из животных. Использовать в работе можно любые художественные материалы. А пока дети выполняют упражнение, я предлагаю, папам (родителям) выполнить упражнение, которое называется «**Мой прекрасный ребенок**».

Цель упражнения: формирование у родителей положительного настроения на занятия по детско-родительским отношениям, повышение самооценки родителей, умение проявлять чувство принятия и любви к ребенку. Каждый родитель получает чистый бланк, на котором ему необходимо записать несколько положительных характеристик своего ребенка, а затем по очереди каждый представляет своего ребенка. Начиная каждую характеристику со слов: «Мой ребенок прекрасен потому что...». После того, как каждый родитель презентует своего ребенка. Начинается рефлексия упражнения. Было ли сложно отыскать положительные характеристики в своём ребенке? Как Вы можете объяснить трудности, которые возникли во время выполнения этого упражнения? Искренние ли Ваши характеристики, или же вы включили в список характеристики, которые Вы скорее хотели бы видеть в своём ребенке? — (П): ребята уже закончили свой рисунок, теперь возвращайтесь в наш круг с получившимися рисунками, расскажите нам о своих рисунках (дети делятся рассказами о своих рисунках).

Сегодняшнее наше занятие я предлагаю закончить упражнением, которое называется «**Портрет**». **Цель упражнения:** активизация эмоционально-телесных связей, релаксация. Под приятную и спокойную музыку папа и ребенок садятся друг напротив друга. Начинают по очереди «рисовать» лицо. Начинает папа, осторожно обводит черты лица ребенка сначала пальцем. Затем чистой кисточкой. Затем ребенок также «рисует» папин портрет. **Рефлексия:** что понравилось на занятии детям и родителям, какие сложности возникли у родителей в ходе выполнения упражнений.

Занятие 2.

Организационный момент: все участники тренинга сидят в импровизированном круге из стульев. **Материалы:** заготовки масок из картона, ноутбук с музыкальными дисками «Звуки природы», художественные принадлежности (краски, фломастеры, карандаши и т.д.). — (П): я приветствую всех на нашем втором занятии тренинга «Счастливы вместе». Предлагаю начать занятие с упражнения «**Свет мой зеркальце**». **Цель упражнения:** снять эмоциональное напряжение, настрой на совместную групповую работу. Любой желающий участник тренинга выходит в центр комнаты и начинает показывать окружающим разного рода движения (два-три движения), остальные участники должны за ним

повторять. Затем выходит следующий участник и так по очереди. Желательно, чтобы каждый участник тренинга презентовал своё движение. — (П): для выполнения следующего упражнения, я предлагаю всем детям сесть на один ряд в классе, а родителям на другой. Упражнение называется **«Маска»**. **Цель упражнения:** развитие интереса друг к другу у родителей и детей. Дети и родители отдельно друг от друга рисуют маски-портреты друг друга (детям и родителям даются заготовки масок, заранее вырезанные из картона). Затем, когда все закончат выполнять упражнение, каждый рассказывает про свою маску, идет обмен масками. Обсуждение идет вокруг следующих вопросов. Для кого маска? Что получилось? Что не получилось? — (П): сейчас я предлагаю всем расположиться поудобнее на стуле, наше следующее упражнение называется **«Диковинные цветы»**. **Цель упражнения:** активизация механизма самопознание. Звучит музыка «Звуки природы» (например, звуки леса, звуки цветочной поляны и т. д.). Психолог предлагает участникам сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза. Себя необходимо представить на волшебной полянке, на которой растут самые разнообразные цветы – от самых экзотических (волшебных из сказок и не только) и до самых обычных комнатных и полевых растений, которые просто радуют глаз. Необходимо присмотреться и выбрать тот цветок, который больше всего вам понравится. Этот цветок нужно повнимательнее рассмотреть: какие у него лепестки, какого они цвета, какой у него стебель, один ли у него цветок или же это соцветие. Нужно почувствовать аромат этого цветка. Внимательно оглядеться и посмотреть, что произрастает вокруг этого цветка. Затем после выполнения задания необходимо рассказать участникам группы о том, что удалось увидеть на цветочной поляне. — (П): мы с вами побывали в месте, где растут диковинные цветы. А теперь давайте еще немного пофантазируем и порисуем. Для выполнения следующего упражнения, необходимо всем объединиться в пары – «мама-ребенок» или «папа-ребенок» (в зависимости от того, кто из родителей участвует в тренинге). Упражнение называется **«Ручки-художницы»**. **Цель упражнения:** сплочение родителей и ребенка, раскрытие творческого потенциала, эмоциональное самораскрытие через приемы арт-терапии. Психолог предлагает каждой семейной паре сесть за один стол, родитель и ребенок получают по листу бумаги формата А4, краски, принадлежности для работы с красками. Дается тема рисунка: «Волшебная полянка». Каждая пара с помощью красок, кистей рук и пальцев (без использования кисточек) рисует волшебную полянку. После того, как все в группе закончат работу, каждая пара должна рассказать о том, что изображено на их картине. После презентации работ, идет обсуждение упражнения. Какие ощущения пара испытала от совместной работы? Были ли какие-то сложности во время работы? **Рефлексия:** что понравилось на занятии детям и родителям, какие сложности возникли у родителей в ходе выполнения упражнений. После занятия в индивидуальном порядке родителям дается консультация по поводу сделанных на предыдущем занятии детьми рисунки «Семья животных».

Занятие 3.

Организационный момент: все участники тренинга сидят в импровизированном круге из стульев, необходимо наличие мягкой зоны (наличие коврового покрытия для выполнения упражнения «Послушный – непослушный»). **Материалы:** листы бумаги, ножницы, клей, художественные принадлежности (краски, фломастеры, карандаши и т.д.). — (П): сегодня мы собрались на нашем третьем занятии тренинга «Счастливы вместе». Это наше последнее совместное с детьми и родителями занятие. Следующее занятие будет проходить только с родителями. Начнем наше занятие с упражнения «Добрые слова». **Цель упражнения:** улучшение самооценки учащихся, родителей, создание доброжелательной атмосферы в коллективе. Участники, сидя в круге, по очереди берут в руки мяч или мягкую игрушку, остальные называют хорошие, привлекательные черты участника, который держит в данный момент мяч или игрушку. — (П): для выполнения упражнения «Послушный – непослушный», нужно всем разбиться на пары: «дети-родители» и сесть на ковёр. **Цель упражнения:** психоэмоциональная разрядка. Мама сидят на ковре, дети — спиной к ним, между ногами. Психолог начинает говорить: «Дети представьте, что вы котята. Котята, как и детки, бывают послушными и непослушными. Когда котенок непослушный, он стучит ногами, машет руками – тогда мама его крепко держит, обняв сзади. Когда котенок послушный, тогда мама его гладит по головке, обнимает. Давайте, когда я буду говорить «послушный» вы будете вести себя, как ведут себя послушные котята, когда говорить «непослушный», будете вести себя, как ведут себя непослушные котята. — (П): теперь я предлагаю сыграть всем в знакомую с детства игру «Море волнуется». **Цель упражнения:** научить детей волевым усилием контролировать свои действия, развить координацию движений у детей, развитие согласованности действий родителей и детей. Так как в тренинге участвуют и дети, и родители выполнять упражнение предлагается в парах – «ребенок-родитель». Психолог вслух произносит следующие слова:
Море волнуется – раз!
Море волнуется – два!
Море волнуется – три!
Морская фигура, на месте замри!
Пока психолог говорит, участники, держась за руки (родитель-ребенок) двигаются, изображают руками «волны». При слове «замри!» участники должны остановиться и застыть в том положении, в каком их застало это слово. После этого психолог некоторое время наблюдает за участниками, та пара, в которой хотя бы один участник улыбнулся или пошевелился, выходит из игры. — (П): мы плодотворно поработали на всех занятиях. Теперь давайте выполним упражнение, который называется «Цветок единения». **Цель упражнения:** закрепление групповой работы, сплочение коллектива. Психолог предлагает родителям и детям сделать лепестки цветка из бумаги. Дети и родители, приложив свои ладони на лист бумаги, обводят

кисти своих рук, затем красиво как пожелают, раскрашивают обведенную форму руки, в центре формы нужно каждому красиво написать своё имя. Когда каждый подпишет свое имя, эти рисунки аккуратно вырезаются. Затем, совместными усилиями рисунки-ладони крепятся на лист ватмана, который заранее был закреплен на доске. На листе ватмана психолог нарисовала сердцевину цветка, к этой сердцевине крепятся ладошки, они будут импровизированными лепестками. Психолог говорит, что получился замечательный цветок. **Рефлексия:** что понравилось на занятии детям и родителям, какие сложности возникли у родителей в ходе выполнения упражнений. В завершении занятия психолог благодарит всех за плодотворную работу.

Занятие 4 (заключительное).

Организационный момент: все участники тренинга сидят в импровизированном круге из стульев. **Материалы:** клубок ниток или мяч, листы формата А4, ручки. — (П): сегодня у нас последнее занятие из цикла «Счастливы вместе». Сегодня наша задача почувствовать себя счастливыми, расслабиться, так как частые переживания родителей приводят к угнетению жизненного тонуса, что неблагоприятно сказывается как на самом родителе, так и на ребенке. Начать наше занятие я предлагаю с упражнения, которое называется «Щепки плывут по реке». **Цель упражнения:** снятие мышечных зажимов, осознание чувства безопасности, настрой на положительную работу в группе. Родителям предлагается встать в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они являются берегами. Один участник группы – щепка. Он медленно проплывает между берегами. Берега мягкими прикосновениями помогают щепке: гладят её, говорят ей ласковые слова, называют по имени. Щепка сама выбирает с какой скоростью ей плыть. Глаза щепке можно закрыть. Когда щепка доплывёт до конца, выполнять упражнение начинает следующий участник. — (П): сейчас необходимо всем сесть вокруг. Наше следующее совместное упражнение называется «Клубочек». **Цель упражнения:** усиление положительных аспектов в отношении со своим ребенком. Участники передают друг другу клубок ниток (либо мяч), при этом говорят, что им нравится в своем ребенке. В конце упражнения необходимо провести обсуждение. Как часто вы говорите об этом своим детям? Нужно ли уделять этому внимание? — (П): следующее наше упражнение называется «От чего вы бываете счастливыми?» **Цель упражнения:** рефлексия позитивного эмоционального состояния родителя, актуализация состояния общего эмоционального подъема. Для работы понадобятся листы формата А4, ручки. Участникам предлагается ответить на вопросы: «От чего вы бываете счастливы?», «Я счастлив, когда мой ребенок...» Для этого следует разделить лист бумаги пополам, для каждой номинации. Упражнение необходимо выполнять не более пяти минут. Далее идет совместное обсуждение результатов. Необходимо ответить на вопросы

психолога. Что нужно делать для счастья? Тяжело ли вам было отвечать на вопросы, если да, то почему? В конце занятия идет рефлексия, полученного опыта в ходе занятий.

Используемая литература:

- Истратова О. Н. Диагностика и коррекция детско-родительских отношений: практикум. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. – 316 с.: ил. – (Психология);
- Светланова И. А. Психологические игры для детей. – Р н/Д.: Феникс, 2014. – Изд. 2-е. – 188 с. – (Мир вашего ребенка);
- Павлова М. А. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы. – Волгоград: Учитель, 2015. – Изд. 2-е. – 87 с.;
- Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем. – Изд. 3-е. – М.: Генезис, 2011. – 240 с.: илл.