

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шуйская коррекционная школа-интернат»  
(ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»)

## **Программа психологического тренинга с родителями, имеющих детей с ментальными нарушениями**

### **Занятие первое "Знакомство"**

*Цель:* создать благоприятную эмоциональную атмосферу принятия и доверительности в общении; знакомство участников между собой и с программой; принятие правил работы в группе.

*Правило именной карточки* – каждый участник группы должен носить на груди карточку с именем. На карточке пишется то имя, которым будут называть его все члены группы. Это правило работает на ощущение психологического комфорта.

*Правило присутствия на тренинге* – каждый участник должен присутствовать на тренинге во время всех занятий, без опозданий и пропусков.

*Разговоры на тренинге* – имеет право говорить только один участник. Это позволяет людям слушать и слышать других. Но каждый имеет право говорить все, что хочет, но только «в круг».

*Запрет на обсуждение процедуры тренинга до его окончания* – не разрешается обсуждать тренинг с людьми, не участвующими в работе группы, а участникам не разрешается обсуждать процедуру между собой до окончания работы.

*Выполнение всех требований ведущего* – участники должны выполнять все, что предусмотрено программой и выполнять все домашние задания. После занятия каждый человек может выразить свое отношение к нему.

*Правило конфиденциальности* – необходимо понимать, что нельзя выносить за пределы группы любую информацию личного характера.

Участники расходятся для того, чтобы заполнить и прикрепить свои именные карточки. После принятия правил и рождения группы ведущий знакомит участников с программой занятий и структурой занятий по каждой теме.

### *Упражнение на групповое сплочение*

*Упражнение.* Введение имени. Рассказ участников о своем имени.

*Упражнение «Волшебный стул».* Создание позитивного настроения, умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом, развитие эмпатии. Предварительная беседа с помощью вопроса: «Что такое комплимент?». Участники образуют круг, берутся за руки. В середине круга ставится стул. Каждый участник говорит комплимент сидящему на стуле. После такого знакомства все

сажаются в круг и обсуждают полученный опыт.

*Упражнение «Поддержка».* Повышение уровня доверия членов группы друг другу.

Участники работают в парах – рассказывают о своей проблеме. Каждый должен побывать в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Участники под руководством ведущего обсуждают вопросы:

*Как появилась проблема?*

*Как можно было бы решить проблему?*

*Что было бы со мной, если бы мне удалось избавиться от нее?*

Обсуждение итогов работы. Члены клуба под руководством ведущего высказывают свои впечатления о работе в группе.

*Домашнее задание.* Подумать над названием детско-родительского клуба.

### **Занятие второе "Чувствуем вместе"**

*Цель.* Повышение сплоченности; снятие барьера на проявление чувств и эмоций; определение отношений родителей к ребенку и особенностей его развития.

*Упражнение на групповое сплочение.*

*Упражнение «Приветствие».* Помочь участникам группы почувствовать состояние другого человека. Каждый по очереди произносит свое имя, но с разной интонацией, не повторяться.

*Упражнение «Визитная карточка».* Выявление отношения родителей к своим детям. Участники располагаются полукругом. Ведущий предлагает им рассказать о своей семье все, что им хочется, что они считают важным и нужным. Первым предлагается начать высказывание по желанию, а затем – по цепочке. Психолог ведет запись, выделяет проблемы, которые волнуют родителей.

*Обсуждение домашнего задания.* Все участники предлагают свои варианты названия клуба. Приходят к единому мнению.

*Упражнение на расслабление.*

*Упражнение «Две минуты отдыха».*

*Упражнение на быстрый отдых.* Ведущий предлагает сесть удобно, расслабить мышцы, закрыть глаза, постараться ни о чем не думать. Выходит группа из упражнения по команде тренера: «Открывайте глаза. Потянитесь, выпрямитесь, посмотрите друг на друга. Мы продолжаем тренинг».

Сообщение психолога об особенностях развития детей с интеллектуальной недостаточностью.

Обсуждение итогов работы. Участники отвечают на вопросы ведущего:

*Что вы получили в ходе занятия? Помогла ли работа в группе Вам понять что-то?*

*Домашнее задание.* Понаблюдать, как ребенок выполняет домашнее задание.

### **Занятие третье "Ты все сможешь!"**

*Цель.* Выработка позитивных установок у родителей по отношению к себе и детям; определение проблем, волнующих родителей.

*Упражнение на групповое сплочение.*

*Упражнение – приветствие.* «Здравствуй, (Имя) ты представляешь ...» Продолжение знакомства друг с другом, повышение групповой сплоченности.

*Упражнение «Паровозик».* Обратить внимание участников на свои ощущения и чувства и тем самым снять напряжение («разогреть» группу для работы). Все участник, закрыв глаза, становятся друг за другом в цепочку. Один человек с открытыми глазами водит всех остальных по помещению. Упражнение выполняется молча. Затем участники обсуждают свои переживания и мысли, возникающие в ходе выполнения упражнения.

*Упражнение на коррекцию внутреннего состояния участников тренинга.*

*Упражнение «Сильные стороны».* Помочь участникам понять, что любую ситуацию можно рассмотреть с разных сторон, без осуждения, найти сильные стороны. Участники делятся на пары. Первый участник рассказывает второму о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются ролями.

*Ролевая игра на овладение навыками*

*конструктивного взаимодействия родителей с детьми*

*Игра в помощь.* Формирует умения ставить себя на место другого человека, представлять себя находящимся в его положении. Участники учатся различать целесообразную и нецелесообразную помощь. Разыгрываются различные варианты ситуации «Подготовка домашнего задания». Один из участников группы берет на себя роль «ребенка», а ведущий – роль «матери» или «отца».

1 вариант. Во время выполнения «ребенком» домашнего задания «мать» своими указаниями, замечаниями, посторонними разговорами мешает «ребенку» в подготовке уроков.

2 вариант. «Мать» в основном, все делает сама: раскрывает книгу, поправляет стул, дает излишние советы, а ребенок пассивно ее слушает и переписывает готовое решение.

3 вариант. Ребенок пытается сам приготовить уроки, а «мать» указывает на конкретные ошибки, при необходимости оказывает умелую помощь.

После игры участники групп отвечают на вопросы:

*Какая помощь была целесообразной?*

*Какая помощь была нецелесообразной и почему?*

*К чему приводит неумелая помощь? Понравилась ли ролевая игра и какие эмоции она вызвала?*

*Домашнее задание.* Понаблюдать, как общается ваш ребенок со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Занятие четвертое "Будем общаться!"**

*Цель.* Знакомство с базовыми навыками общения; оказание помощи родителям в выработке эффективного стиля общения с ребенком.

*Упражнение на групповое сплочение.*

*Упражнение «общение без слов».* Участники группы получают новый опыт общения, обращая внимание на чувства, возникающие в результате прикосновений, физического контакта с партнером. Упражнение выполняется молча, в парах. Участники получают инструкции: поборитесь руками, помириться руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь и т.п. После упражнения участники обмениваются мнениями, рассказывают о своих чувствах.

Сообщение психолога о различных способах общения, об использовании вербальных и невербальных элементов коммуникации с умственно отсталым ребенком.

*Упражнение на выработку навыков различных способов общения*

*Упражнение «Невербальное общение».* Актуализация навыков вербального и невербального общения.

Ведущий произносит невербально общеизвестные фразы: Сколько времени?

Прикосновение указательного пальца к запястью левой руки.

Куриль есть? - приближение сложенных двух пальцев правой руки к вытянутому в трубочку рту с одновременным придыханием.

Выйди вон! – указательный жест и резкое выбрасывание правой кистью руки. Прекратить! – перекрещенные руки.

Тренер просит группу сначала вербализировать его фразы, а затем отвечать невербально. Потом добровольно показывает невербальное высказывание, а участники отгадывают, что он сказал.

*Упражнение «Аплодисменты по кругу».* Способствует эмоциональной разрядке.

Участники становятся в общий круг. Один из участников подходит к другому, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, громко хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают последующего партнера и аплодируют ему. Потом вся тройка подходит к следующему претенденту на овации и подходит к следующему т.д. Таким образом, овации становятся все громче и громче.

*Обсуждение итогов работы.* Участники тренинга высказывают свои впечатления о работе в группе.

*Домашнее задание.* Понаблюдать за использованием различных элементов вербальной и невербальной коммуникации в разных ситуациях.

### **Занятие пятое "Учимся слушать".**

*Цель.* Знакомство с понятием активного слушания; выделения признаков хорошего и плохого умения слушать своего ребенка.

*Обсуждение домашнего задания.* Участники группы сообщают о результатах наблюдений за использованием различных элементов общения в разных ситуациях.

Сообщение психолога об умениях слушать собеседника, начинать, поддерживать и прекращать разговор.

*Упражнение на закрепление навыков различных способов общения.*

*Тренировка внимательного слушания.* Убеждает членов группы, как важно внимательно слушать собеседника. Группа делится на пары: один – консультант, второй – клиент. Клиент рассказывает консультанту, что он считает своими достижениями в жизни, своими неудачами и на кого может положиться. Консультанты могут задавать дополнительно наводящие вопросы, но главное – внимательно слушать. После завершения упражнения консультанты представляют группе своих клиентов, повторив как можно более точно их достижения, неудачи рассказывают, на кого они могут положиться в жизни.

*Комплименты.* Задание дает участникам группы возможность пережить новый способ принятия знаков внимания от других.

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, т.е. говорят ему что-либо приятное. Затем партнеры меняются ролями. Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др.

*Обсуждение итогов работы.* Участники отвечают на вопросы:

*Какие чувства испытывали, когда оказывали другому знаки внимания? Что чувствовали, когда знаки внимания оказывались Вам?*

*Какое средство общения позволило вам пережить позитивные чувства? Умеете ли поддерживать и вовремя прекращать разговор?*

*Домашнее задание.* Подумайте над вопросом: каковы признаки уверенного и неуверенного поведения?

### **Занятие шестое "Будем увереннее!"**

*Цели:* знакомство с понятиями «уверенность в себе», «неуверенность», «агрессивность»; продолжить обучение различным способам общения с ребенком.

*Упражнение на групповое сплочение*

*«Доверяющее падение».* Повисить уровень доверия членов группы друг к другу.

Все участники группы становятся в круг. Один из участников становится в центр круга, и, закрыв глаза, падает на руки партнеров, а те подхватывают его. Упражнение выполняется молча. В центре круга должны побывать все участники тренинга. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

Сообщение психолога о различных типах поведения человека.

*Упражнение на выработку адекватной социальной позиции*

*«Уверенный в себе».* Формирование чувства уверенности в себе. Участника группы предлагается продолжить фразы: «Я уверен в себе, если...», «Я не уверен в себе, если ...». В высказываниях подчеркиваются внутренние признаки уверенности (спокойствие, наличие успешного опыта поведения при сходных обстоятельствах, поддержка окружающих, убежденность в своей правоте). При изображении уверенных людей обращается внимание на внешние признаки уверенности (раскованная поза, спокойные жесты), включая темп речи и интонации. При обсуждении упражнения делается вывод, что чувство уверенности появляется, если человек владеет ситуацией.

*Упражнение «Гости».* Снижение уровня тревожности и агрессивности. Каждому из гостей вручается билетик, в котором указано как себя вести в этой игре. Содержание билетика хранится в тайнике до конца игры, и лишь потом, во время обсуждения можно признаться, что кому было предложено делать. Среди всех ролей есть неуверенный в себе человек, агрессивно настроенный, уверенный в себе человек.

В конце упражнения группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы. Подведение итогов работы. Обсуждаются вопросы:

*Насколько вы уверены в себе?*

*Приходилось ли Вам испытывать неуверенность в себе при общении с ребенком? В каких ситуациях?*

*В каких ситуациях вы испытываете уверенность в себе?*

*Обсуждение домашнего задания.* Участники группы выделяют признаки уверенного и неуверенного поведения.

*Домашнее задание.* Составить список беспокоящих вас форм поведения ребенка.

### **Занятие седьмое. «Я – это ты, ты – это я!»**

*Цель.* Обучение родителей формам бихевиоральной модификации поведения ребенка.

*Обсуждение домашнего задания.* Проводится анализ представленных участниками тренинга списков беспокоящих их форм поведения ребенка. Выделяются простые и понятные поведенческие «мишени». Члены группы критически осмысливают и отказываются от части претензий, обусловленных их излишней тревожностью. Затем составляется лестница проблем, на «на нижней ступеньке которой располагается самая простая, конкретная и наиболее достижимая поведенческая мишень, а на каждой последующей – по одной мишени, которые отличаются друг от друга постепенно возрастающей степенью сложности.

*Ролевая игра «Перевоплощение».* Выработка умения использовать стимулы, подавляющие нежелательное поведение ребенка и формирующее желательное.

Работа ведется в парах. Одному участнику группы предлагается представить себя на месте ребенка, другому выступить в роли родителя. Участники должны придумать различные ситуации и пообщаться. Затем они меняются ролями.

Подведение итогов работы. Участники тренинга отвечают на вопросы:

*Что они чувствовали, когда были в роли ребенка и роли родителей? Каковы были их реакции на плохое поведение ребенка?*

*Какие подкрепления и наказания они использовали в качестве положительных и отрицательных стимулов?*

*В результате обсуждения составляется каталог подкреплений и наказаний.*

*Домашнее задание.* Подумать над вопросом: что бы вы хотели изменить в ваших отношениях с близкими людьми

### **Занятие восьмое "Внутренний голос"**

*Цель:* знакомство родителей с особенностями эмоционально-

волевой сферы детей с интеллектуальной недостаточностью, повышение чувствительности родителей к эмоциональному состоянию детей.

#### *Упражнение на умение сопереживать*

*«Эмпатия».* Помочь участникам группы эмпатически почувствовать эмоциональное состояние другого человека.

Все члены группы слушают одного из участников, который говорит эмоционально окрашенную фразу. Каждый по очереди называет то чувство, которое по его мнению испытывает говорящий. Группа обсуждает результаты.

Сообщение психолога об особенностях эмоционально-волевой сферы ребенка с умственной отсталостью

*Ролевая игра «Внутренний голос».* Помочь участникам группы оценить свои способности к эмпатии, получить представление о том, как их воспринимают другие. Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник группы имеет возможность выслушать свой внутренний голос, поговорить с ним. Один из участников группы (А) выбирает себе партнера, который будет выполнять роль его внутреннего голоса. Партнер встает за спиной участника А и говорит от первого лица: «Я (имя) сейчас чувствую..., потому что ...». Затем ведущий задает участнику А вопросы: «Согласны ли Вы с Вашим внутренним голосом? Все ли он сказал из того, что вы хотели услышать? Может быть, вы хотели услышать другой внутренний голос?» Члены группы имеют возможность обсудить результаты. Затем следующий участник группы выбирает свой «внутренний голос» - и так далее до тех пор, пока все участники не побывают в обеих ролях.

*Обсуждение домашнего задания.* Овладение навыками конструктивного поведения при общении с близкими людьми. Чаепитие. Сплочение группы, установление обратной связи.

### **Занятие девятое «Ребенок в группе»**

*Цель.* Закрепление полученных навыков в процессе тренинга; сохранение атмосферы взаимного принятия в группе, формирование навыков конструктивного поведения при общении с ребенком.

#### *Упражнение на групповое сплочение*

*«Солнце и планеты».* Упражнение дает возможность конкретным участникам тренинга ощутить себя частью группы, почувствовать связь с другими участниками. Все члены группы встают. В центр круга становится тот, кто хочет узнать отношение к себе участников группы (он становится Солнцем). Участник закрывает глаза, а все остальные (как планеты вокруг Солнца) выстраиваются на таком расстоянии от него, которое соответствует «близости» их отношения к стоящему в центре: чем ближе они становятся к нему, тем большую близость они с ним чувствуют.

*Просмотр видеоматериалов.* Члены групп просматривают

видеоматериалы о поведении детей на уроках, переменах и в школьной столовой. Обсуждение просмотренных видеозаписей. Участники тренинга отвечают на вопросы:

*Какое поведение ребенка можно считать желательным? Какое поведение было нарушенным?*

*Какие способы реагирования взрослого на поведение ребенка были верными?*

*Домашнее задание.* Подумать над вопросами: Изменятся ли ваши взаимоотношения с ребенком? Оправдались ли Ваши ожидания от проводимых занятий?

### **Занятие десятое «Напутствие».**

*Цель.* Отрефлексировать изменения, произошедшие в процессе тренинга; создать положительный эмоциональный настрой и желание использовать полученные знания и умения за пределами коррекционной группы.

*Упражнение на обратную связь.*

*«Чемодан».* Помочь каждому члену группы оценить свои позитивные и негативные качества. Один из участников выходит из комнаты, другие собирают ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но отъезжающему обязательно напоминают, что мешать ему в дороге будут отрицательные качества и их надо побороть. Затем ему зачитывается и передается весь список. У него есть правило задавать любой вопрос по списку. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все члены группы не получат «по чемодану».

*«Последнее слово».* Все участники говорят о том, что они получили на занятиях в группе.

В конце тренинга целесообразно сформулировать правила для родителей.

### **ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Для установления взаимосвязи с детьми, для того, чтобы найти с ними общий язык, - ***смотрите детям в глаза!***

Пусть ваш взгляд будет открытым и любящим. Для ребенка **важен физический контакт.**

Не обязательно целовать и обнимать ребенка – достаточно дотронуться до его руки, похлопать по плечу, взъерошить волосы – ваше прикосновение делает его более уверенным в себе. Особенно важен такой контакт, когда ребенок болен, устал, когда ему грустно.

Важно не количество времени, проведенного с ребенком, а **качество общения**.

Надо уметь **вдуматься** в то, что ребенок хочет, **вслушаться в его слова**.