

ГБУ «КУРГАНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»

Улица Ленина, дом 48, г. Курган, 640008, тел. (3522) 23 11 98, www.cent7ya.info

**ПРОГРАММА ВСТРЕЧ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ
«УЮТНЫЙ ДОМ»**

Составитель:

Маслова Е.А.,

Педагог-психолог

отделения психологической

помощи женщинам и детям,

оказавшимся в кризисной ситуации,

ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Рецензент:

Кузовкова А.А.

Заведующий отделением психологической

помощи женщинам и детям,

оказавшимся в кризисной ситуации,

ГБУ «Курганский ЦСПСиД»

Программа встреч группы поддержки для замещающих семей

«Уютный дом»

Цель: гармонизация детско-родительских взаимоотношений

Задачи:

1. актуализация позитивного эмоционального опыта;
2. осознание семейных ролей и отношений;
3. увеличение взаимной открытости;
4. развитие способности конструктивного взаимодействия;
5. снятие психоэмоционального напряжения.

Условия проведения

Продолжительность занятия – 60 минут, количество участников – 27 человек (дети и родители).

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия. Способствует сплочению и формированию атмосферы взаимного доверия.
2. Разминка. Позволяет установить контакт, активизировать работоспособность членов группы.
3. Основное содержание занятия. Состоит из нескольких упражнений и направлено на решение основных задач тренинга.
4. Релаксация. Направлено на снижение уровня психо-эмоционального напряжения.
5. Рефлексия. Ретроспективное оценивание занятия в эмоционально-смысловом и эмоционально-оценочном аспектах.
6. Ритуал прощания. Содействует укреплению чувства единства в группе и завершает занятие.

Материалы и оборудование

Бумага форматов А4, цветная бумага, газеты, клей-карандаш, цветные карандаши, фломастеры, клубок шерстяных ниток, резинка банковская, тесьма, журналы, ватман, записи релаксационной и веселой музыки.

Планируемый результат

1. Научение замещающих родителей конструктивному взаимодействию в семье.

2. Возможность перестройки неэффективных стереотипов взаимодействия в психологически безопасных условиях тренинговой группы, в атмосфере доверия и поддержки

Ход тренинга.

«Родителями не рождаются, ими становятся»

Ритуал приветствия.

Здравствуйте, давайте познакомимся. Я...

1. Упражнение «Связующая нить»

Цель: повышение работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы — единое целое в этом мире...». В обратную сторону разматываем клубок и говорим позитивные пожелания.

Правила работы в группе

1. Правило «Здесь и сейчас»
2. Каждая детско-родительская пара работает в группе от начала до конца тренинга, не опаздывает на занятия.
3. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.
4. Активность и искренность в общении.
5. Каждый участник говорит от своего имени.
6. Не критиковать других.
7. Право ведущего сказать «стоп»

Правила обсуждаются, дополняются, корректируются.

2. Упражнение «Наши ожидания»

Цель: акцентуация внутренних мотивов, формулировка ожиданий участников.

Участники тренинга с одной стороны листа пишут свои ожидания от тренинга, с обратной стороны — что готовы вложить в тренинг для получения результата.

3. Разминка. Упражнение «Хвасталка».

Цель: осознание ценности своего ребёнка.

Ведущий предлагает по кругу, называя себя, называть имена своих детей и как можно больше их положительных качеств. Завершаем упражнение аплодисментами в честь наших замечательных детей.

Основное содержание занятия.

Мы рождаем детей, не успев понять, зачем мы это делаем и как дальше вести себя с этим отдельным от тебя человечком. Тренинг работает на осознание очень важных вещей – зачем нам дети, в чём смысл нашего присутствия рядом с ними, какова цель нашего воздействия на них, какой результат мы хотим получить, какими способами и методами мы этого добиваемся.

Обсуждение в кругу:

- Для чего нужны родители детям?
- А дети родителям?
- Что такое воспитание?
- Воспитывая ребёнка, мы, действительно, его формируем?
- Какой результат мы хотим получить?
- Какова цель воспитания?

4. Упражнение «Мой ребенок».

Это упражнение относится к проективной арт — терапии. Отличие от теста заключается в том, что оно является эвристическим, то есть человек сам делает выводы, интерпретирует нарисованное. Образ выбран не случайно: через изображение ребенка в образе растения с большой долей вероятности можно судить о субъективных особенностях восприятия и воспитания ребенка. Кроме того, упражнение вызывает у родителей большой интерес – возможность исследовать самого себя, своё поведение в отношении ребенка. Наблюдайте за процессом рисования, он тоже станет предметом обсуждения. Очень часто люди смущаются — «Я не умею рисовать». Скажите, что в этом упражнении умение рисовать может даже помешать, и чем дальше человек уйдет от художественных штампов, тем лучше.

Цель: Исследование особенностей восприятия родителем своего ребенка, неосознаваемых чувств и установок на воспитание. Способствовать оздоровлению детско-родительских отношений.

Организация: Все необходимое для рисования: бумага, карандаши, мелки. Во время рисования включите негромкую, спокойную музыку.

Длительность упражнения: 30-40 мин.

Инструкция:

1. Предложите участникам нарисовать своего ребенка в образе растения. В инструкцию не стоит включать какие-либо ограничения, пусть люди нарисуют такие растения, как им захочется — деревья, цветы, кустарник или домашние растения.

По окончании рисунки обсуждаются по кругу.

- Что за растение?
- Где растёт?
- Какое оно?
- Конкретизация деталей и т.д.
- Тебе нравится это растение?
- Какие чувства оно у тебя вызывает?
- Быстро ли пришёл образ?
- Менял ли что-то в рисунке?
- Каким образом это можно изменить?
- Какое это имеет отношение к твоему ребенку?

Не исключено, что в процессе обсуждения кому-то из участников захочется исправить свой рисунок. В этом случае обязательно спросите, что его не устраивает, и что означают исправления:

- Если ты сделаешь цветочный горшок побольше, что это будет означать? А что это значит - предоставить свободу? Каким образом ты можешь предоставить свободу своему ребенку?

Вопросы к шерингу:

- Что нового я узнала о своем восприятии ребенка?
- Как это отражается на моем поведении и воспитании?

По ходу упражнения обращайте внимание на состояние и чувства людей «здесь и теперь». Будьте готовы к тому, что у людей возникнут глубокие переживания, связанные с виной, стыдом, раздражением. Все рисунки необходимо сохранить, возможно, что родители еще захотят к ним поработать во время следующих встреч.

5. Упражнение «Комок проблем».

Групповая атмосфера, положенная в основу этого упражнения, помогут участникам почувствовать и пережить «колючесть и неудобство» от ношения проблем и радость избавления.

Цель: Способствовать формированию желания и возможностей избавиться от негативных переживаний.

Организация: Обычная – сидя в кругу. Для проведения понадобятся листы бумаги, мусорная корзина.

Длительность: 10- 15 мин.

1 Предложите участникам сформулировать и записать на отдельных листочках названия тех проблемы, которые их мучают. Необходимо записать чувства, которые они вызывают. Например: «Я переживаю, что у дочки в четверти двойка», или «Мне страшно, что меня уволят», «Мне стыдно, что я не хочу ехать на Новый год к родителям» и т.д.

2 Все записки надо скомкать. У каждого участника должно быть несколько бумажных комков.

3 Комки прячутся под одежду – так, чтобы они соприкасались с голым телом.

«Почувствуйте на себе свои проблемы и переживания...Почувствуйте, какие они доставляют вам неудобства...Обратите внимание, куда, в какое место вы запрятали свои проблемы...»

4 «А теперь я предлагаю вам походить по этой комнате. Как только вам на пути встретится человек, задайте ему вопрос: «Какую проблему ты носишь на себе?» и выслушайте ответ. После этого он тоже спросит вас об этом. Постарайтесь встретиться как можно с большим количеством собеседников»

5 Все участники возвращаются на свои места. В середину круга ставится открытая мусорная корзина. Каждый желающий может выбросить в неё свои «проблемы», предварительно еще раз озвучив их : «Я выбрасываю свое беспокойство по поводу дочкиной учебы»...

6 При желании можно обсудить чувства и выводы.

Обратите внимание участников, что «выбрасывая» проблемы мы не отказываемся от их решения, если оно есть. Мы просто стремимся избавиться от негативных переживаний, которые мешают нам жить и препятствуют изменениям.

6.Релаксация. Музыка «Затерявшиеся в облаках».

7.Рефлексия.

8.Ритуал прощания.

Упражнение «Аплодисменты».

Цель: создание атмосферы единства.

Давайте поблагодарим друг друга за работу аплодисментами.

Мы родом из детства.

1. Ритуал приветствия.

Упражнение «Связующая нить».

Передаем по кругу клубок и дарим положительную эмоцию, а обратно говорим комплементы.

2. Разминка.

3. Упражнение «Пирамида».

Цель: активизация работы в группе, раскрепощение участников тренинга.

Все садятся в круг. Ведущий говорит: *“Каждый из нас что-то или кого-то любит, но все мы по-разному выражаем нашу любовь. Давайте построим “пирамиду любви” из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть то, что он любит и класть свою руку поверх моей.* (все участники выстраивают пирамиду).

Обсуждение:

- Вы чувствуете тепло рук?
- Вам приятно?
- Посмотрите, какая высокая пирамида получилась у нас. А все потому, что мы любимы и умеем любить сами”.

Основное содержание занятия.

4. Упражнение «Детская тюрьма».

Метафора тюрьмы как символ несвободы и зависимости. В контексте этого упражнения – зависимости от установок, позиций, сложившихся в жизни. Мы зачастую не отдаем себе отчета в том, как образ жизни наших родителей, их слова и поступки продолжают влиять на нашу настоящую жизнь. Нельзя однозначно говорить, что это плохо: опыт детства во многом полезен и нет причин сомневаться в правильности того, чему учили родители. В этом случае мы имеем дело с рациональными установками. Но встречается и другой вариант, когда установки детства не соответствуют действительности и наносят вред развитию.

Цель: Исследование мировоззренческих установок, вынесенных из детства, их анализ. Работа с иррациональными установками.

Организация: несколько этапов, которые будут по разному организованы. Кроме этого понадобятся листы бумаги – по 2 на чел, фломастеры, скотч.

Длительность упражнения: 1- 1.5 часа.

Организовать работу в двух кругах по типу «Карусели»- внутренний и внешний круг, разговор в парах (2-3 мин.), смена пар.

Темы бесед:

- Как в моей детской семье родители относились к своей работе?
- к деньгам?
-к старшим (старикам) и младшим?
- К любви и сексу?
- к дружбе?
-к порядку в доме? и т.д.

Предложить каждому участнику составить список утверждений «Моя мама меня учила, что...». Объясните, что эти утверждения могли не звучать из уст родителей, но их поведение и образ жизни свидетельствовали именно об этом. На этом этапе анализировать утверждение и определять их правильность не следует.

Анализ утверждений:

- Как эти мировоззренческие установки влияют на вашу жизнь?
- Какие из них являются рациональными (субъективно верными) или иррациональными (неверными) ?
- Выявите ту установку, которая является для вас иррациональной, но вам очень трудно от нее отказаться?

Сформулировать и записать крупными буквами на листе одну установку, с которой хочется поработать. Необходимо, чтобы формулировка была очень конкретной: «Всегда помогай слабым», «Порядок в доме — обязанность женщины», « Деньги зарабатываются тяжелым трудом» и т.д.

Все участники садятся на пол к круг. Их огораживают стульями, спинками внутрь. На каждую спинку приклеиваются скотчем листы с написанными на них установками. Дайте возможность участникам молчать, посидеть в кругу и ощутить влияние написанного. Напомните про метафору тюрьмы — установки стали для вас решетками, которые ограничивают свободу.

Попросите ответить на вопрос:

- К каким последствиям приводит следование этой установке? («Всегда помогай слабым — люди «салятся на шею», просьбы превращаются в требования, не остается времени на себя...»)

Сформулировать новое утверждение, которое будет являться рациональным. При необходимости объясните людям, чем отличаются иррациональные установки от рациональных: обычно это установки долженствования, отличающиеся своей категоричностью. Помогите перевести их в установки предпочтения или заменить на противоположные. («Всегда помогай слабым»- «Я предпочитаю помогать тому, кто простит помощи, если это не вредит моим интересам»)

Новая установка записывается на листок и она является для участника «пропуском на свободу». Старая установка уничтожается. Таким образом, участники по одному будут выходить из круга, пока он не опустеет.

В ходе этого упражнения продлевается много анализа и звучат выводы. По этому, шеринг можно ограничить одним вопросом:

- Какой опыт я получил в этом упражнении и как он может отразиться на моей жизни?

Релаксация.

5. Упражнение «Водопад света»

Эта упражнение использует воображение. Оно научит расслаблять свое тело и получать радость. Итак, удобно садимся и расслабляемся.

"Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нем нет воды, а вместо нее вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водопаду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Вот расслабленными стали лоб, рот, шея. Везде, где прошел такой световой луч, тело спокойное, теплое и как будто светится. Теплый свет стекает к плечам, к рукам - они стали очень податливыми, мягкими. Струйки света стекают по спине, и ты чувствуешь, как в ней исчезает напряжение. Водопад смывает напряжение и с твоей груди, с живота. Тебе приятно чувствовать, что ты спокойно и легко дышишь. Струйки света движутся по твоим рукам, локтям, пальцам. Нигде не остается даже капли зажатости. Свет течет и по ногам, к ступням, к пальцам ног... Теперь все твоё тело светится теплым светом. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твоё тело сбросило напряжение и наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрый и отдохнувший".

Рефлексия.

Ритуал прощания.

6. Упражнение «Аплодисменты».

Цель: создание атмосферы единства.

Давайте поблагодарим друг друга за работу аплодисментами.

