

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный центр «Созвездие»»



Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая  
программа для родителей, воспитывающих детей-инвалидов  
и несовершеннолетних с ограниченными возможностями здоровья  
**«Нить Ариадны»**

Красногорск,  
2018

УДК 376 (073)  
ББК 74.90Я  
С98

**Авторы:**

**С.Н. Сюрин** – почетный работник общего образования РФ, социальный педагог и педагог-психолог высшей квалификационной категории, директор МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»;  
**Л.В. Атабемян** – кандидат психологических наук, педагог-психолог первой квалификационной категории школьного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»;  
**О.В. Никандрова** – учитель-дефектолог первой квалификационной категории школьного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»

**Рецензенты:**

**Н.А. Рачковская** – доктор педагогических наук, профессор кафедры общей и педагогической психологии Московского государственного областного университета;  
**М.А. Лямзин** – доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогической антропологии Московского государственного лингвистического университета

**Сюрин, С.Н. «Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа для родителей, воспитывающих детей-инвалидов и несовершеннолетних с ограниченными возможностями здоровья «Нить Ариадны»: учебно-методическое пособие/ С.Н. Сюрин, Л.В. Атабемян, О.В. Никандрова – М.: ООО «Авиакнига», 2018. –73 с.**

ISBN 978-5-9906587-7-6

Представленная в настоящем учебно-методическом пособии образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа для родителей, воспитывающих детей-инвалидов и несовершеннолетних с ограниченными возможностями здоровья «Нить Ариадны», разработана и апробирована на базе школьного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»». Программа направлена на формирование у родителей компетентностной основы в воспитании своих детей, с учетом типа их дизонтогенеза, гармонизацию детско-родительских взаимоотношений и включение родителей в системный коррекционно-развивающий процесс.

Учебно-методическое пособие адресовано педагогам–психологам образовательных учреждений, специалистами ППМС центров, занимающихся вопросами комплексного психолого-педагогического сопровождения детей-инвалидов и несовершеннолетних с различными типами ограниченных возможностей здоровья и работающих с их семьями.

УДК 376 (073)  
ББК 74.90Я

Корректор настоящего издания: заслуженный работник образования Московской области, учитель русского языка и литературы высшей квалификационной категории МБОУ гимназия №5 г. Красногорска Л.В. Захарова

Все материалы публикуются в авторской редакции.

За содержание материалов ответственность несут их авторы.

ISBN 978-5-9906587-7-6

МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»



## Содержание

Предисловие .....	4
Отзывы участников образовательной (просветительской) психолого-педагогической программы «Нить Ариадны» .....	5
Пояснительная записка к образовательной (просветительской) психолого-педагогической программе «Нить Ариадны».....	7
Научные, методологические и методические обоснования программы.....	9
Обоснование необходимости реализации программы.....	12
Структура и содержание программы.....	14
Описание используемых технологий, методик, инструментария.....	40
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	43
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.....	43
Сроки и этапы реализации программы.....	45
Ожидаемые результаты реализации программы.....	46
Система организации внутреннего контроля над реализацией программы.....	46
Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	47
Сведения о практической апробации программы.....	47
Глоссарий .....	49
Приложение .....	60

## Предисловие

Учебно-методическое пособие, разработанное авторским коллективом МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»», представляет собой описание одной из реализуемых в школьном отделении центра образовательной (просветительской) психолого-педагогической технологии. Основу пособия составляет авторская образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа для родителей, воспитывающих детей-инвалидов и несовершеннолетних с ограниченными возможностями здоровья «Нить Ариадны».

В реализации программы с 01.09.2017г. по настоящее время приняло участие 93 родителя (законных представителя) детей-инвалидов и несовершеннолетних с ОВЗ, обучающихся в школьном отделении МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»».

Программа доказала свою эффективность, неоднократно получала положительные отзывы родителей и успешно внедрена в учебно-воспитательный процесс общеобразовательных организаций городского округа Красногорск.

Материал учебно-методического пособия имеет ярко выраженную практико-ориентированную направленность, содержит необходимый иллюстративный, дидактический и методический материал, который может быть использован педагогами – психологами образовательных учреждений, специалистами ППМС центров, занимающихся сопровождением детей-инвалидов и несовершеннолетних с ОВЗ, а также работающих с их семьями. В рамках реализации мероприятий программы осуществляется работа по формированию у родителей компетентностной основы в воспитании своих детей, с учетом типа их дизонтогенеза, гармонизации детско-родительских взаимоотношений и включения родителей в системный коррекционно-развивающий процесс.

Пособие подготовлено в рамках реализации долгосрочной целевой программы городского округа Красногорск «Развитие образования» с целью диссеминации педагогического опыта в сфере профилактики деструкции детско-родительских взаимоотношений в семьях, где воспитываются дети с различными типами дизонтогенеза.

Пособие снабжено глоссарием, который содержит основные понятия и их определения, отражающие сущность психолого-педагогического сопровождения детско-родительских взаимоотношений.

Студенты к данному пособию могут обращаться при подготовке к семинарам, контрольным работам, при написании курсовых и квалификационных работ, посвященных вопросам оказания комплексной психолого-педагогической помощи детям-инвалидам и несовершеннолетним с различными типами дизонтогенеза, а также их семьям. В пособии представлена информация, которую студенты могут использовать как в процессе обучения, так и в предстоящей профессиональной деятельности.

*С уважением, коллектив авторов.*

## Отзывы участников программы

Спасибо огромное за приобретенные знания о воспитании детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Конечно, написано много книг на эту тему, но теоретические знания нельзя сравнить с практическими. Навыки конструктивного общения с детьми, саморегуляции эмоционального состояния коренным образом изменили мои отношения с ребенком. Я просто счастлива, что нашла Вас именно в момент, когда мне трудно было принять своего ребенка... Вы и Ваши коллеги вытянули меня практически из депрессивного состояния и заставили по-другому посмотреть на своего ребенка. Помогли разобраться и понять, что в жизни бывает всё, и надо уметь справляться с трудностями с гордо поднятой головой. Я безмерно Вам благодарна за Ваш труд! Наталья

Хочу поблагодарить за предоставленную возможность участвовать в этой программе! Я узнала много нового об особенностях развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Вы дали возможность побыть мне в дружественном коллективе и почувствовать себя более уверенной. Я получила огромную поддержку не только от специалистов центра, но и от родителей, имеющих такие же проблемы, как и я. Это бесценный опыт осознания того, что я не одинока в своей жизни, что есть место, куда я могу обратиться, и мне совершенно точно помогут! Ольга

Выражаю большую благодарность ведущим тренинга за профессиональный подход, поддержку и внимание. Тренинг оставил у меня положительные эмоции, позволил всем родителям раскрепоститься, поверить в свои силы, найти новых друзей. Считаю, что такие мероприятия помогают активно и гармонично развиваться нашим детям, получать удовольствие от общения друг с другом и лучше адаптироваться в социальном мире. Андрей

Спасибо большое за тренинг! Постараюсь самостоятельно поддерживать полученные знания и появившиеся стремления: менять в процессе воспитания отношение к мо-

ему ребенку, а также меняться самой и справляться со своими негативными чувствами. Жаль только, что все закончилось. Еще раз, БОЛЬШОЕ СПАСИБО ВАМ!!! Виктория

Я считаю, большим достижением такие занятия, потому что очень не хватает практических знаний. До этого я испытывала полное безразличие к будущей жизни. Мне казалось, что ничего больше никогда не изменится, но теперь у меня есть точка опоры, которая помогает мне с радостью смотреть в будущее. И отношение к ребенку тоже изменилось к лучшему, и у сына в его развитии немного прибавилось самостоятельности. Хочу выразить благодарность за вашу такую важную для нас, родителей, деятельность! Ирина

## Пояснительная записка

Согласно статистике сегодня в России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что составляет 8% от общего количества детей в возрасте от 0 до 18 лет. И эта цифра, к сожалению, постоянно растет. О том, что ребенок не такой как все, родители нередко узнают при поступлении его в школу или при обследовании в психолого-медико-педагогических комиссиях. Это известие часто является для родных и близких неожиданным и стрессовым. Родители ранее не обращали внимания на отставания в развитии ребенка, успокаивая себя тем, что «обойдется», «подрастет – поумнеет», и рекомендации специалистов об изменении программы обучения или образовательной организации звучит для них как приговор. Узнав об особенностях развития своего ребенка, родители сталкиваются с переживанием потери ожидаемого будущего и часто вынуждены принимать непростое для них, но неизбежное решение. Однако не все родители должным образом реагируют на отклонения в развитии своего ребенка.

Исследователи проблем воспитания детей-инвалидов и несовершеннолетних детей с ОВЗ А. И. Ташева, Т. В. Черникова, И. В. Карпенкова, Н. В. Должикова и другие отмечают рост числа родителей, имеющих детей данной категории, которые пребывают в неблагоприятном эмоциональном состоянии: испытывают напряжение, тревогу, чувство вины, обиды, переживают хронический стресс. Все это негативно влияет на отношение родителей к своим детям. Следовательно, им так же, как и их детям, нужны психолого-педагогическая помощь и поддержка.

В настоящее время имеется много методических разработок, образовательных и развивающих программ, направленных на разъяснение понятия «Задержки психического развития» (ЗПР), рассмотрение существующих классификаций (Крючева Я.В, Блинова Л.Н. , Никашина В.Б.), на оказание помощи в создании условий развития ребенка (Е.Л.Гончаровой, О.И.Кукушкиной и Е.Г.Дементьевой). Среди отечественных авторов ведущее место в разработке проблемы коррекционно-педагогической помощи семьям, имеющим детей с ЗПР, принадлежит Т. Н. Волковской, которая определила принципиальные подходы к организации и содержанию консультирования таких семей. Несомненно, данные разработки имеют большую теоретическую, методическую и методоло-

гическую ценность, однако стоит отметить необходимость и эффективность применения данного материала зависит от того, насколько ребенок принят родителями. Первой ступенью является осознание родителями реальности, адаптация к сложившейся ситуации.

Таким образом, актуальность данной программы обусловлена ростом семей, испытывающих сложности принятия своих детей, с одной стороны, и недостаточной проработкой вопроса поддержки семей в ключе переживания потери, с другой. Помощь в принятии родителями сложившейся ситуации является базой, основой работы с такими семьями, предваряющей и определяющей дальнейший путь развития взаимодействия ребенка с окружающим миром, возможности его познания.

### **Вид программы**

Настоящая программа предназначена для использования в практической деятельности педагогами-психологами образовательных учреждений, специалистами ППМС центров, имеющих необходимое профессиональное образование для работы с родителями. Занятия реализуются в форме информационно-просветительской деятельности, тренингов и игровых приемов работы. Программные материалы могут быть также полезны для педагогических работников, работающих в образовательных учреждениях, в которых реализуются технологии инклюзивного образования, для подготовки к проведению тематических родительских собраний, оформления информационных стендов в рамках информирования родительской общественности.

### **Участники программы**

Программа рассчитана на применение в образовательном учреждении при работе с родителями детей-инвалидов и несовершеннолетних с ограниченными возможностями здоровья. В ряде встреч целесообразно обеспечение присутствия учителей и воспитателей. Приветствуется участие на занятиях других членов семьи, принимающих непосредственное участие в воспитании ребенка и составляющих его микросоциальное окружение.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы – повышение родительской компетентности в вопросах воспитания своих детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, формирование навы-



ков принятия и эффективной коммуникации в системе «ребенок-родитель» и включение родителей в систему коррекционно-развивающего обучения.

Задачи программы:

- ✚ сформировать у родителей практические навыки, способствующие эффективному, социально-поддерживающему и развивающему поведению в семье и в процессе взаимодействия с ребенком;

- ✚ повысить психологическую компетентность родителей в области знаний о семейном воспитании своих детей, имеющих ограниченные возможности здоровья;

- ✚ реализовать возможность конструктивного общения родителей, имеющих «особенных детей», расширить контакты с социумом;

- ✚ сформировать позитивную конструктивную модель будущего.

### **Научные, методологические и методические основания программы**

Горевание – это «адаптационный процесс», «реакция на утрату значимого объекта, часть идентичности или ожидаемого будущего» (В. Каст «Горевание. Фазы и возможности психологического процесса»). У этого процесса есть некое естественное русло (А. С. Зубарев). Переживание потери – большой стресс, требующий ресурсов, времени и душевных сил, поддержки, помощи со стороны.

Переживание потери предполагает прохождение определенных стадий. Стадии принятия неизбежного были разработаны американским психологом Элизабет Кюблер-Росс:

отрицание	гнев	торг или сдел- ка	депрессия	принятие
-----------	------	----------------------	-----------	----------

Одним из наиболее эффективных методов работы с родителями в оказании помощи в принятии своего особенного ребенка является тренинг. На современном этапе тренинг гармонично используется как метод оказания социально-психологической помощи и поддержки родителям детей, имеющих ограниченные возможности здоровья (Я.В. Крючева, Я.В. Ключева).

В 70-е гг. в Лейпцигском и Йенском университетах под руководством М. Форверга был разработан метод, названный социально-психологическим тренингом. Средствами

тренинга выступали ролевые игры с элементами драматизации, создающие условия для формирования навыков эффективной коммуникации.

Под тренингом понимается процесс проведения групповых занятий. От английского *training* от *train* означает «обучать», «воспитывать». Тренинг – особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего межличностного взаимодействия опыта, которое не сводится ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии. Более близким для нас является следующее рабочее определение. Тренинг – это особая форма групповой работы со своими возможностями, ограничениями, правилами и проблемами. В процессе тренинга участники обучаются новым навыкам, осваивают и осознают свои психологические ресурсы. Главная его особенность заключается в том, что обучающиеся занимают активную позицию, а усвоение навыков происходит в процессе проживания, личного опыта поведения, прочувствования (С. И. Макшанов).

Обычно к основным методам тренинга относят групповую дискуссию, игровые методы, т.е. ролевую и деловую игру, психогимнастику.

Имеется другая классификация тренинговых методов, в основе которой лежит «событийный подход» (Ю. М. Жуков, И. В. Вачков). События, происходящие на тренинге можно типологизировать разными способами. Доктор психологических наук И. В. Вачков предлагает использовать критерии времени и пространства, которые указывают на то, когда и где реализуется активность участников.

Если взять событие за единицу тренинговой реальности, то типы тренинговых методов могут быть следующие:

1. Методы работы с прошлыми событиями. Это могут быть уже пережитые в прошлом события участников как приятные, так и проблемные, разрушительные, с которыми и предстоит работать на тренинге:

- ✚ метод регрессии (реализуется в психологическом пространстве, то есть во внутреннем мире человека);

- ✚ метод обмена опытом (реализуется в пространстве дискурса, в текстовом формате, то есть в ситуации целенаправленного социального взаимодействия с другими людьми). Это групповое обсуждение, когда участники тренинга делятся друг с

другом своими переживаниями по поводу каких-то событий, имеющих для них особое значение. Такой обмен расширяет поле возможных вариантов для других членов группы;

✚ метод имитации (реализуется в пространстве физической реальности). Данный метод означает имитационное моделирование поведения, которое является первоэлементом всем известных ролевых игр, принимаемых в русле различных теоретических школ.

2. Методы работы со случаем событиями. Сюда входят все события, которые происходят непосредственно на тренинге. Они отвечают требованию «здесь и сейчас». Без этих событий невозможна реализация поведения участников тренинга и сомнительно достижение цели психологической работы;

✚ метод концентрации присутствия (реализуется в психологическом пространстве). Здесь важную роль играют специальные вопросы на осознание, которые ведущий задает участникам для того, чтобы заострить их внимание на том, что с ними происходит в настоящую минуту;

✚ метод групповой рефлексии (реализуется в пространстве дискурса). Это центральный метод в тренинге. Обычно групповая рефлексия используется на заключительном этапе работы группы в самых разнообразных тренингах;

✚ метод построения диспозиций (реализуется в пространстве физической реальности). К этому методу относится значительная часть ролевых игр, упражнений, моделируется система отношений, сложившихся между участниками. А также различные социометрические процедуры, реализуемые в активной двигательной форме.

3. Методы работы с конструируемыми событиями. К этим методам относятся пока не произошедшие события, но наступление которых желательно после тренинга. В процессе тренинга эти события моделируются и как бы «проживаются заранее»:

✚ метод символического самовыражения (реализуется в психологическом пространстве). Важнейшая форма для данного метода символизация. Техники, упражнения здесь нацелены на проектирование и моделирование в психологическом пространстве нового видения мира, видения самого себя и других;

- ✚ метод группового решения проблем (реализуется в пространстве дискурса). В основном это групповая дискуссия (техника мозгового штурма), целью которого является нахождение общего мнения по конкретному вопросу в процессе общения участников между собой;
- ✚ метод операционализации (реализуется в физическом пространстве). Это «репетиция поведения» в различных условиях, которая дает возможность попробовать новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям.

Каждый из этих методов реализуется с помощью большого количества разнообразных техник, приемов, упражнений. Психологу необходимо четко знать цели и задачи, которые предстоит решить на тренинге. И, исходя из этого, правильно выбрать упражнения и техники из определенных методов, чтобы добиться реального результата.

### **Обоснование необходимости реализации программы**

Важным условием работы с родителями, дети которых имеют ограниченные возможности здоровья, является формирование у них адекватной оценки психического состояния своих детей. Чтобы учиться и развиваться детям с «особыми» образовательными потребностями, в той или иной степени необходима дополнительная стимуляция, помощь, поддержка взрослых как в стенах образовательного учреждения, так и в условиях микросоциального окружения. Родители должны принять ситуацию и стать необходимым звеном в системе коррекционно-развивающей работы с ребенком. Однако родителям зачастую тяжело смириться с индивидуальными психическими особенностями развития своих детей. В состоянии тревоги или из-за отсутствия необходимой осведомленности им не удается адекватно относиться к проблемам своего ребенка и выстроить линию взаимодействия.

Например, с одной стороны, родители жалеют или считают своего ребенка неполноценным, начинают опекать его, ограничивать и так незрелую самостоятельность. С другой стороны, находясь под влиянием защитного психологического механизма – отрицания, не замечают своеобразие своего ребенка, предпочитая думать, что ситуация разрешится сама по себе. Таким образом, встает вопрос о необходимости взаимодействия семьи и школы, с целью развития сотрудничества, обеспечения просветительской

деятельности и психолого-педагогической поддержки, что направлено на благоприятное развитие учащихся.

Наша программа «Нить Ариадны» позволяет родителям снимать ощущение единственности и уникальности собственных трудностей, получать обратную связь, посмотреть на свою семью с другой точки зрения, перенять эффективные модели взаимодействия, обучиться новым стратегиям поведения и отношения в семье. Она также является перспективным звеном в дальнейшей работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, и их родителями.

Реализация программы является значительной помощью родителям в принятии «особенного» ребенка, что возможно благодаря построению позитивной конструктивной модели будущего, формированию у родителей позитивного восприятия личности ребенка с задержкой психического развития.

## Структура и содержание программы

### Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Организационный момент	Основная часть	Рефлексия	ТСО, дидактика
1.	Родительские ожидания и реальность: 5 стадий переживания потери (принятия)	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ приветствие;</li> <li>✓ игра «Наши имена»;</li> <li>✓ игра на снятие напряжения «Поменяйтесь местами те, кто...»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ тренинговое упражнение «Игрушка»;</li> <li>✓ информационный лист «5 стадий проживания потери» (Классификация по Э. Кюблер-Росс)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ мини-беседа «Первые впечатления от тренинга, возникшие чувства и переживания»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Тест-опросник родительского отношения (А. Я. Варга, В. В. Столин);</li> <li>❖ методика ОРО</li> </ul>
2.	Стадия отрицания	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ приветствие;</li> <li>✓ упражнение «Песок»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ тренинговое упражнение «Сырная пицца – сыра нет»;</li> <li>✓ информационный лист;</li> <li>✓ дискуссия, направленная на анализ и понимание особенностей субъективного проживания стадии отрицания в рамках семейной истории</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ продолжите фразу «Сегодня важным для меня было...»</li> </ul>	
3.	Стадия агрессии,	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ приветствие;</li> <li>✓ упражнение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ дискуссия на тему «Трансформация раз-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ упражнение «Сокковыжималка»</li> </ul>	

	гнева		«Гневный лист»	<p>рушительных энергий агрессии и гнева»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ тренинговое упражнение «Сырная пицца – как у нас нет сыра?! Безобразия!!!»;</li> <li>✓ информационный лист;</li> <li>✓ дискуссия, направленная на анализ и понимание особенностей субъективного проживания стадии агрессии и гнева в рамках семейной истории</li> </ul>		
4.	Стадия торга	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ приветствие;</li> <li>✓ игра «Домики, гномики, ураган»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ тренинговое упражнение «Сырная пицца – Боже, если ты есть, пусть сыр появится»;</li> <li>✓ информационный лист;</li> <li>✓ дискуссия, направленная на анализ и понимание особенностей субъективного проживания стадии торга в рамках семейной истории</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ упражнение «Свеча»;</li> <li>✓ упражнение «Я дарю Вам... »</li> </ul>	
5.	Стадия печали,	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ приветствие;</li> <li>✓ мозговой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ тренинговое упражнение «Сырная пицца –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ упражнение «Клубок»</li> </ul>	

	депрессии		шторм «Что такое страдание»	ни Бога, ни сыра»; ✓ информационный лист; ✓ дискуссия, направленная на анализ и понимание особенностей субъективного проживания стадии печали в рамках семейной истории		
6.	Стадия принятия	2	✓ приветствие; ✓ упражнение «Воздушный шар»	✓ тренинговое упражнение «Сырная пицца – Будет пицца ассорти»; ✓ информационный лист; ✓ дискуссия, направленная на анализ и понимание особенностей субъективного проживания стадии печали в рамках семейной истории	✓ упражнение «До» и «после»; ✓ упражнение волшебный стул	



## **Описание программных мероприятий**

### **ТЕМА 1**

#### **«Родительские ожидания и реальность:**

#### **5 стадий переживания потери (принятия)»**

**Ход занятия:** участникам предлагается занять места на стульях, которые стоят по кругу.

#### **Приветствие. Знакомство с правилами тренинга**

Психолог рассказывает участникам правила, которые должны соблюдаться на занятиях. В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга. Перечислим самые важные из них:

1. Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени). Для создания климата доверия в группе предложить обращаться друг к другу на “ты”, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта. Такая ситуация способствует раскрепощению участников тренинга.
2. Общение по принципу “здесь и теперь”. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
3. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.
4. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем фразами: “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. Мы говорим только от своего имени и только лично кому-то. Необходимо соблюдать искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

5. Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.
6. «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

### **Игра «Наши имена»**

Участники садятся по кругу. Начинает игру ведущий. Он берет клубок ниток, называет свое имя, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок следующему участнику, называя свое имя. Затем каждый участник берет нить в руки, называет свое имя и перебрасывает клубок любому из группы.

### **Игра на снятие напряжения «Поменяйтесь местами те, кто...»**

Эта игра позволит немного подвигаться и снять напряжение. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоко, родился летом и т.п.

### **Тренинговое упражнение «Игрушка»**

Участникам предлагается на листе бумаги расписать, какую игрушку они бы хотели. Затем ведущий берет мешок с игрушками и предлагает каждому участнику по очереди (с закрытыми глазами) взять из мешка по одной игрушке. После того как все оказываются с игрушками на руках, начинается обсуждение упражнения.

### **Информационный лист**

Жизнь каждого человека состоит не только из радости и счастливых моментов, но и горестных событий, разочарований, болезней и утрат. Чтобы принять все, что происходит, нужна сила воли, необходимо адекватно видеть и воспринимать ситуацию. В психологии выделяют 5 стадий принятия неизбежного, через которые проходят все, у кого в жизни случается непростой период.

Данные стадии были разработаны американским психологом Элизабет Кюблер-Росс:

1. Отрицание. Человек отказывается верить в то, что это происходит именно с ним, и надеется, что этот страшный сон когда-нибудь закончится.
2. Гнев. На втором этапе принятия неизбежного человека мучает жгучая обида и жалость к себе. Некоторые просто впадают в ярость и все время спрашивают: «Почему я? Почему это случилось со мной?» Близкие и все

остальные, особенно врачи, становятся самыми страшными врагами, которые не хотят понять, не хотят лечить, не хотят слушать и т.д. Именно на этой стадии человек может разругаться со всеми своими родственниками и ходить писать жалобы на врачей. Его раздражает все: смеющиеся здоровые люди, дети и родители, которые продолжают жить и решать свои проблемы, не касаящиеся его.

3. Торг или сделка. На 3 из 5 шагов принятия неизбежного человек пытается договориться с самим Богом или другими высшими силами. В своих молитвах он обещает ему, что исправится, сделает то-то или то-то взамен на здоровье или другое важное для него благо. Именно в этот период многие начинают заниматься благотворительностью, спешат делать добрые дела и успеть хоть немного в этой жизни. У некоторых появляются свои приметы, например, если листочек с дерева упадет к ногам верхней стороной, значит, ждут хорошие новости, а если нижней – то плохие.
4. Депрессия. На 4 стадии принятия неизбежного человек впадает в депрессию. У него опускаются руки, появляется апатия и безразличие ко всему. Человек теряет смысл жизни. Близкие люди, также устают бороться, хотя могут и не подавать вида.
5. Принятие. На последней стадии человек смиряется с неизбежным, принимает его. Успокаиваются и близкие, понимая, что ничего уже изменить нельзя и все, что можно было сделать, уже сделано.

### **Заключительная часть**

Мини-беседа: каждому участнику предлагается высказаться о первых впечатлениях тренинга, о возникших чувствах и переживаниях.

## **ТЕМА 2**

### **«Стадия отрицания»**

**Ход занятия:** участникам предлагается занять места на стульях, которые стоят по кругу.

**Приветствие:** психолог и участники приветствуют друг друга.

### **Упражнение «Песок»**

Звучит музыка. Перед участниками два вида песка, из которых предлагается слепить разные фигуры. Первый вид песка обычный, с неравномерными гранулами, при добавлении воды из которого можно легко слепить разные фигуры. Второй вид - рассыпчатый, по структуре гранулы этого песка достаточно гладкие, из которого даже при добавлении воды практически невозможно что-либо слепить. Здесь, в песочнице, разворачивается сюжет уникального приключения, которое проживает каждый из нас, называя это жизнью или судьбой.

После того как творение закончено, оно обсуждается вместе с психологом: «Что это означает?», «Что было легко? Что вызывало трудности?», «Что понравилось?». Когда человек находит объяснение своим переживаниям, он, во-первых, успокаивается, во-вторых, подсознательно настраивается на изменения и быстрее находит пути решения проблемы.

### **Тренинговое упражнение «Сырная пицца – сыра нет»**

Участникам предлагается мысленно переместиться на кухню. Представим картину. Вы всю неделю ждали выходных, чтобы приготовить сырную пиццу. В процессе приготовления пиццы, когда дело доходит до самого главного – сыра, обнаруживается, что сыр закончился. Как же так? Он не мог закончиться! Ваши мысли.

Предлагается обсудить возникшую ситуацию, переживаемые ощущения. Начинается первая стадия принятия неизбежного - отрицание.

### **Информационный лист**

Отрицание - первая стадия принятия неизбежного.

Отрицание в психологии - это игнорирование того, что происходит с вами. Это очень опасная стадия, так как вы можете отрицать не только то, что происходит внешне, но и внутренне тоже.

Это значит, что вы можете отрицать свои чувства, эмоции, свои ощущения, мысли, желания, страхи, сомнения и так далее.

Это опасно, потому что ваши действия будут не информированы всей этой информацией. Ваши решения будут менее объективны и близки к реальности на этой стадии принятия.

Но отрицание - это необходимая стадия, так как она оберегает человека от сильного психологического шока. По сути, эта стадия защищает человека от внезапного схождения с ума.

Первая реакция человека - обычно не поверить в то, что произошло. Это дает его психике время начать дозированно воспринимать перемену и ее прорабатывать, брать из нее выводы, создавать идеи и понимания.

Суть именно в том, что все должно происходить “дозированно”, иначе человек сойдет с ума. Поэтому первая стадия просто блокирует все сразу, чтобы начать готовить человека к прорабатыванию того, что произошло.

На этой стадии обычно люди не верят в то, что произошло. Если вас бросил любимый человек, то вы не будете верить в это. Вам будет казаться, что он просто капризничает или у него настроение плохое. Будет казаться, что завтра или через пару дней все будет хорошо.

Если вам сказали, что у вас очень серьезная болезнь, вы будете думать то же самое. Но можете сразу и не поверить. Первая мысль у людей обычно: “Да нет, ошибка, наверное, какая-то. Доктор, проверьте мои анализы еще раз”. И даже после того как анализы будут перепроверены несколько раз, все равно будет тяжело признать, что вы серьезно больны.

На стадии отрицания человек иногда погружается как бы в непонятный сон. Обычно люди говорят, что они не чувствуют реальности, что как будто все идет во сне.

Если с вами или вашими близкими такое произойдет, то это, скорее всего, стадия отрицания. Здесь нет выявленных эмоций, они начинаются на следующих стадиях.

Будьте очень внимательны, если у вас или вашего близкого человека произойдет сильная перемена в жизни. Будьте внимательны, если на вопрос “Как ты?” этот человек ответит: “Да все нормально. Все хорошо”. Этот как раз реакция на стадии отрицания. Знайте, что скоро, скорее всего, начнется стадия гнева или депрессии, будьте готовы к этому.

Опасность стадии отрицания заключается не в прорабатывании эмоций и ощущений.

Психология человека так сильно пытается избежать боли, что отрицает то, что происходит. Из-за этого человек теряет связь с собой, со своими ощущениями и чувствами.

Но, именно такая связь очень важна для нас, даже если она иногда очень болезненная. Именно связь с нашими эмоциями и ощущениями придает нам краски в жизни, смысл, силы, стремление. Без этой связи, человек становится как бы роботом. Он может жить и взаимодействовать с миром, но мало что чувствует. Или, правильнее будет сказать, он чувствует, но его чувства не доходят до сознания. Он не осознает то, что чувствует.

Жизнь такого человека как серый лист, с пятнами черного и белого. В ней нет радости, счастья, нет вдохновения, стремления, нет смысла. Ведь все эти вещи питаются эмоциями, зависят от эмоций.

Как помочь человеку на стадии отрицания?

В такой ситуации он немного “улетает” от реальности. Ваша задача будет очень аккуратно возвращать его к реальности. В идеале это должен делать психолог, умеющий прорабатывать острые ситуации и эмоции, которые начнут внезапно всплывать у человека.

Это такие ситуации как ОСВИ (острые ситуации высокой интенсивности), про которые я писал в статье про фрустрацию, когда объяснял, как я работаю с клиентами,

Если вы не психолог, но все равно хотите помочь другу или помочь себе, то ваш акцент должен быть направлен на возвращение человека к реальности.

Вы можете задавать себе или вашему близкому такие вопросы:

- Что произошло?
- С кем это произошло?
- Как это на тебя повлияло?
- Что ты сейчас чувствуешь?
- Что ты хотел бы изменить?
- Какие отношения у тебя были с этим человеком (если кто-то умер)?
- Как теперь поменяются твои планы?
- Как теперь поменяется твоя жизнь?

- Как отреагировали твои близкие на эту ситуацию?
- Чего тебе теперь будет не хватать?
- Что тебе теперь нужно будет изменить?

И другие вопросы такого рода.

Ваша цель - помочь человеку, рассмотреть ситуацию, которая случилась с ним, с разных реальных сторон. Именно этого человек и не хочет делать, так как он понимает, хоть и неосознанно, что за этим могут вспыхнуть очень сильные болезненные эмоции. Часто люди боятся своих сильных неприятных эмоций и пытаются избежать их любой ценой.

Стадия отрицания - один из таких методов.

Рассматривание ситуации с разных сторон и рассматривание того, как она повлияла на вашу жизнь, начнет провоцировать в вас выплеск эмоций, которые ждут не дождутся того момента, как выйти наружу.

Сколько длится стадия отрицания? Она может длиться от пары секунд до нескольких лет. Все зависит от человека и его психики. Если стадия длится на протяжении нескольких лет, то это будет очень болезненно для человека, и, скорее всего, его существование в обществе и взаимодействие с обществом будет сильно нарушено. Необходима дискуссия, направленная на анализ и понимание особенностей субъективного проживания стадии отрицания в рамках семейной истории.

### **Заключительная часть.**

Продолжите фразу «Сегодня важным для меня было...». Участники по очереди делятся впечатлениями и обсуждают, что важного для себя они узнали.

## **ТЕМА 3**

### **«Стадия агрессии, гнева»**

**Ход занятия:** участникам предлагается занять места на стульях, которые стоят по кругу.

**Приветствие:** психолог и участники приветствуют друг друга.

### **Упражнение «Гневный лист»**

Участникам предлагается написать (нарисовать) на листочке все плохое, что приводит их в состояние агрессии. Потом скомкать его, помять, порвать, сжечь

(участники выбирают свой вариант). После выполнения упражнения идет обсуждение ощущений, которые возникали в процессе выполнения упражнения.

### **Упражнение-дискуссия**

#### **«Трансформация разрушительных энергий агрессии и гнева»**

«Если вы чувствуете, что вас что-то раздражает, вы злитесь, вам хочется выплеснуть эмоции на окружающих, возьмите паузу и вспомните, что это ваши и только ваши эмоции, и только вы несете за них ответственность. Как бы ни вели себя окружающие, они отвечают за свое поведение, но не за вашу реакцию. А вашу реакцию вы можете выбрать по своей воле, если измените свое отношение к происходящему.

Бывает, что эмоции полностью завладевают нами, и вы перестаете контролировать себя. Задача как раз в том, чтобы научиться этому контролю. Это не значит, что надо подавлять свои эмоции. Подавлять их вредно, а вот нейтрализовать и трансформировать – необходимо, чтобы они не оказывали разрушительное воздействие ни на вас, ни на окружающих.

В первую очередь пересмотрите свое отношение к тем, кто вас злит, выводит из себя и провоцирует на конфликт. Воспринимайте их как учителей, которые помогают вам стать сильнее, терпеливее, добрее, обрести новые качества, а самое главное – сохранять любовь в любой ситуации. Вместо того чтобы злиться, потренируйтесь благодарить этих людей.

Вспомните кого-то, кто вас разозлил, расстроил, вывел из себя в последний раз. Сформулируйте, чем именно была вызвана ваша злость или другие негативные эмоции.

Например, вы выяснили, что кто-то плохо к вам относится, плохо поступает по отношению к вам. Сформулируйте теперь фразу, в которой вы благодарите его. Странно за такое благодарить? Представьте, что из-за чьего-то плохого отношения вы можете научиться хорошо относиться к самому себе, вопреки тому, кто и как относится к вам. Сформулируйте соответствующую фразу благодарности, например: «Благодарю тебя за то, что ты так плохо ко мне относишься. Это необходимо, чтобы я научился хорошо относиться к себе самому!»



Таким образом, чье-то плохое отношение становится не поводом для злости или обиды, а вызовом для вас, чтобы вы научились не зависеть от этого плохого отношения. Принимая с благодарностью подобные вызовы, вы трансформируете разрушительные энергии в свет, добро и любовь.

Если же вы чувствуете, что разрушительные эмоции завладели вами настолько, что вы не контролируете себя и не можете быть благодарны за них, обязательно разрядите эти эмоции безопасным способом. Например, дайте себе физическую нагрузку, сделайте несколько резких движений, глубоко интенсивно подышите, покричите наедине с собой, и т. д.

Выплеснуть эмоции на окружающих – это опасный способ их реализации, который, вовсе не нейтрализует их энергии, а, напротив, умножает их и сеет семена раздора, конфликта, ненависти в вашем окружении, что может стать причиной больших бед.

### **Тренинговое упражнение «Сырная пицца. Как? У нас нет сыра?! Безобразие!!!»**

Участникам предлагается вернуться к упражнению «Сырная пицца». После первого этапа отрицания следует второй этап - агрессия и гнев. Мысленно переживаем тот факт, что нет сыра. Как? У нас нет сыра?! Безобразие!

Все участники по очереди проговаривают свои эмоции, их действия.

### **Информационный лист**

Вторая из 5 стадий принятия неизбежного - это гнев. В психологии гнев - это эмоционально яркое ощущение агрессии. Почти всегда у гнева есть объект, на который он направлен. Обычно это то, что спровоцировало перемену, к которой мы пытаемся адаптироваться. На самом деле, этот объект может совсем не являться настоящей причиной перемены, но мы все равно будем обвинять его в перемене и злиться на него. В стадиях принятия горевания гнев может быть направлен на умершего человека за то, что он вас бросил. Это очень частое явление. Да, с точки зрения логики это трудно понять, но психология не следует логике, у нее своя логика, которую нам не понять обычным умом.

Когда наш близкий человек умирает, мы начинаем злиться на него за это. Чем больше счастья мы чувствовали рядом с этим человеком, тем сильнее будет наша злость на него. Как я уже объяснял, гнев может быть и не второй стадией. Вторая

стадия может быть любой другой стадией, как, например, депрессией, а гнев может проявиться как третья стадия. Все зависит от человека и его психики. Суть, в том, что рано или поздно во время принятия перемены, которая произошла, человек все равно пройдет через стадию гнева.

На самом деле, злость - это часть нас, которая менее развита с точки зрения разума и эмоций. Например, она злится на другого человека за то, что своей смертью он лишил ее приятных эмоций и ощущений, которые она испытывала с ним рядом. Это полностью эгоистичный гнев. Мы злимся, потому что лишились того, что приносило нам радость или каким-то образом удовлетворяло важные для нас потребности. Мы злимся не из-за того что “этот мир несправедлив”, как бы мы не хотели в это верить, мы злимся на человека, который лишил нас счастья и радости.

Кто на самом деле злится? Злится наш внутренний ребенок.

Элизабет Кюблер Росс писала в одной из своих книг, что когда обычный ребенок попадает в больницу, если родители его не посещают часто, то он начинает злиться на них за это.

Бывают такие ситуации, когда один из родителей умирает, тогда ребенок чувствует гнев к этому родителю. Мы вырастаем, но как личности состоим из множества разных частей. Некоторые эти части находятся на “детском уровне развития”, некоторые - на более взрослом, некоторые - на духовном и т.д.

Поэтому очень часто, при любой перемене, просыпается наш внутренний ребенок и начинает сильно капризничать или злиться. Перемены, часто пугают нашего внутреннего ребенка.

Стадия гнева - вспышки гнева и агрессии. Очень часто гнев и агрессия дремлет внутри человека, и только иногда взрывается в форме так называемых “вспышек”. Такие вспышки провоцируются разными факторами. У мужчин вспышки гнева и агрессии часто происходят из-за гормонального истощения. Наш разум помогает нам растворять и трансформировать трудные эмоции. Но тут важно понять, что делает это именно разум, а не просто мысли или мыслительный процесс. Разум - это более развитая часть ума, которая понимает “правду” в какой-либо ситуации. Эта правда как раз исцеляет нас и помогает нашей психике развиваться.

Как сдерживать гнев и агрессию в стадии гнева? Ее не нужно сдерживать, ее нужно трансформировать. Сдерживая агрессию, вы оставляете ее в своем теле. В своих органах, мышцах, тканях, суставах и т.д. Потом эта энергия живет в вашем теле и разрушает его. Поэтому гнев и агрессию нужно трансформировать, а не сдерживать.

Делать это можно через социально приемлемые методы, как, например, спорт или активное проведение времени (бег, зарядка, катание на велосипедах и т.д.). Или через внутренне трансформирующие методы, как, например, разные практики и упражнения.

Активные упражнения помогут сбалансировать ваш гормональный уровень, который понизит ваши ощущения гнева и агрессии. Например, вы очень сильно злитесь на кого-то - отправляйтесь в спортивный зал! Выполняйте разные упражнения, и, когда вернетесь домой, поймете, что вы больше совсем не злитесь на этого человека. Что произошло? Ваши гормоны (например, дофамин) обрели более приятный уровень баланса. С этим новым уровнем у вас совсем новые ощущения, мысли и эмоции. Вы себя хорошо чувствуете, вам просто безразличен этот человек. Это один из методов проработывания агрессии.

Психологи часто используют другой метод. Надо представить, что человек, который вас разозлил, сейчас находится рядом с вами. Представьте, что он сидит перед вами. Вы скажите ему все, что вы думаете и чувствуете. В психотерапии этот метод называется метод пустого стула. Вы ставите перед собой пустой стул и представляете, что там сидит тот человек, с которым вам нужно что-то проработать. Тогда вы начинаете говорить и взаимодействовать с ним. Это тоже очень эффективный метод.

Как показывает практика, необходимо применять разные методы, а также гормональный подход, который я объяснил выше (спорт, активные занятия), и психотерапевтический метод пустого стула.

Есть еще и третий подход. Это методы разных духовных практик, как, например, йога, медитация и т.д. Для того чтобы они были эффективны для снижения агрессии, нужно, чтобы большое количество людей делало их одновременно, в од-

ной комнате. Например, рядом с человеком был бы мастер практики, который показывал, что делать и как.

Часто при большом количестве людей духовный мастер не нужен, там включаются групповые процессы, которые помогают человеку проработать то, над чем человек работает в этот момент.

Как мы портим себе жизнь на стадии гнева? Часто срываемся на других людей. Из-за этого начинают страдать наши отношения с ними, как в личной жизни, так и на работе. От этого страдает и наша работа. Никто не хочет работать в команде с агрессивным человеком. Руководство воспринимает такого сотрудника разрушительным для рабочего процесса и команды, в которой он работает. Поэтому будьте осторожны, не проявляйте гнев на ваших сотрудников. А если не выдержите, то объясните им, что с вами происходит, попросите прощения, возможно, они будут снисходительны к вашей ситуации.

Если близкий вам человек проходит стадию гнева, то не принимайте близко к сердцу его поведение в вашу сторону. Возможно, он будет проявлять нетерпение или агрессию к вам.

Гнев проявляется не только на конкретного человека, но часто на всех подряд. Поэтому, возможно, вы будете иногда попадаться под его “горячую руку”. Если вы настоящий друг, то будете терпеливы с этим человеком, понимая, что ему сейчас тяжело, и поэтому он ведет себя таким странным образом.

Сколько длится стадия гнева? Ее продолжительность от нескольких минут до нескольких лет или даже десятков лет. Очень много людей застревают на стадии гнева. Он переливается в менее яркое проявление агрессии. И люди носят в себе эту агрессию на протяжении всей своей жизни.

Необходима дискуссия, направленная на анализ и понимание особенностей субъективного проживания стадии агрессии и гнева в рамках семейной истории.

### **Упражнение «Соковыжималка»**

Ведущий на трех больших плакатах рисует или пишет словами: 1) корзинку или горку апельсинов; 2) стакан оранжевого апельсинового сока; 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов. Каждый участник получает по 2-4 самоклеящихся листка

бумаги. На них он может написать все то, что осталось в памяти к финалу тренинга. По сигналу ведущего эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:

- на плакат с апельсинами – то, что не обрело законченного вида, что нужно додумать;
- на плакат освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию;
- на плакат с отходами будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться (реквизит: 3 листа ватмана с изображениями или надписями, стикеры, ручки).

## **ТЕМА 4**

### **Стадия торга**

**Ход занятия:** участникам предлагается занять места на стульях, которые стоят по кругу.

**Приветствие:** психолог и участники приветствуют друг друга.

#### **Упражнение «Домики, гномики, ураган»**

Все участники делятся на тройки, в каждой из которых два человека изображают «домик», подняв руки вверх, а третий - гномика, который живет в домике (находится под поднятыми руками). Ведущий говорит: «Гномики меняются домиками!». После этих слов гномики покидают домики, и ведущий старается занять один из освободившихся домиков. Если у него это получилось, то он становится «гномиком», а бездомный «гномик» - ведущим. Когда ведущий говорит «ураган», все участники меняются. Кто остается без участия, тот становится ведущим. Игра продолжается.

#### **Тренинговое упражнение**

##### **«Сырная пицца – Боже, если ты есть, пусть сыр появится»**

Участникам предлагается вернуться к упражнению «Сырная пицца». После второго этапа гнева следует третий этап - торг. Мысленно переживаем тот факт, что нет сыра. Боже, если ты есть, пусть сыр появится, и вспоминаем похожие случаи из жизни. Обсудить этот этап.

#### **Информационный лист**

Третья из 5 стадий принятия неизбежного - это торг. Немного странная стадия. Человек направляет свою энергию на то, чтобы "откупиться от горя". В этот момент

он может обращаться к судьбе, к любым высшим силам с целью заключить договор «Я буду (не буду) делать то-то, и пусть всё вернётся к прежнему состоянию». Человек может платить изменением своего поведения, делать пожертвования, может решить посвятить время и силы чему-то связанному с причиной горя. Однако в большинстве своем он разочаровывается, поскольку горе и потеря оказываются необратимыми.

Здесь человек испытывает надежду, что все еще можно изменить, если принести какие-то изменения или жертвы в ситуацию. Например, вас бросил любимый человек, вы прошли через первые две стадии, осознали, что он реально вас бросил, и тут вы начинаете думать “А что если?”. А что если вы можете что-то сделать, чтобы он взял вас обратно? Может, нужно прическу поменять, или вообще гардероб сменить. Или поместить фотографии на личной страничке, на которых вы очень счастливы сейчас, и тогда, может быть, он поймет, что он сделал ошибку?

На этой стадии человек начинает пытаться изменить разными методами то, что произошло. Если вам сказали, что у вас серьезная болезнь, то, возможно, вы начнете думать: “Все, теперь я возьмусь за себя! Только полезное питание, зарядка каждый день, в церковь начну ходить, я вылечу себя!”

Да, многие на этой стадии реально меняют ситуацию за счет своих действий. Люди возвращаются к отношениям, которые у них порвались. И эти отношения становятся лучше, если оба человека реально выросли через перемену, которая произошла. Многие вылечивают свои болезни либо в одиночку, либо с помощью медицины.

Но некоторые ситуации нельзя изменить, просто потому что у нас нет всемогущего контроля над этим миром и тем, что в нем происходит. Что происходит дальше, если усилия человека на этой стадии не приносят ему то, что он хочет? Человек впадает в депрессию.

**Дискуссия, направленная на анализ и понимание особенностей субъективного проживания стадии торга в рамках семейной истории.**

**Упражнение «Свеча»**

По кругу передаётся горящая свеча. Каждый участник делится своими мыслями, чувствами, впечатлениями от занятия.

## Упражнение «Я дарю Вам...»

Каждый участник дарит всем присутствующим воображаемый подарок, при этом проговаривает, с какими пожеланиями и для чего понадобится его подарок.

### ТЕМА 5

#### Стадия печали, депрессии

**Ход занятия:** участникам предлагается занять места на стульях, которые стоят по кругу. **Приветствие:** психолог и участники приветствуют друг друга.

#### Мозговой штурм «Что такое страдание?»

Участники по очереди дают свое определение понятию «страдание». Что оно означает? Из каких слов произошло? В завершении мозгового штурма психолог дает свое определение понятию «страдание». Обратимся к этимологии слова "страдание". Этимологический словарь А.Г. Крылова: "СТРАДАТЬ. О том, как смешалось значение этого слова, судите сами: образовано оно от существительного *страда*, иначе "работа", и поначалу глагол *страдать* не значил ничего иного, кроме как "работать". Неожиданный переход от работы к страданию». Словарь С.И. Ожегова: «СТРАДА -ы, мн. страды, страд, страдам, ж. Напряженная летняя работа в период косьбы, уборки урожая. Деревенская с. Боевая с. (перен.: о напряженных боевых действиях). || прил. страдный, -ая, -ое. Страдная пора».

Итак, "страда" - сбор урожая. Вряд ли можно придумать мудрее выражение, чем "хуже, чем карма ничего не случится". В сущности, страдание есть "сбор" тех самых кармических следствий различной активности тела, речи и ума. Вполне себе просматривается отчетливая картина кармического воздаяния в, казалось бы, простом и привычном термине. В итоге делается вывод: чтобы пережить депрессию, надо «работать», приложить усилия, чтобы помочь себе или другим.

#### Тренинговое упражнение «Сырная пицца – ни Бога, ни сыра»

Участникам предлагается вернуться к упражнению «Сырная пицца» и продолжить его. Мысленно переживаем тот факт, что нет сыра, приводим примеры из жизни, когда думали точно так.

#### Информационный лист

Психология признает, что с депрессией, которая окутывает людей, находящихся в кризисе, бороться тяжелее всего. На этом этапе не обойтись без помощи друзей

и родственников, потому что у 70 % людей возникают суицидальные мысли, а 15 % из них пытаются свести счеты с жизнью.

Депрессия сопровождается разочарованием и осознанием бесполезности своих усилий, потраченных на попытки решить проблему. Человек целиком и полностью погружается в грусть и сожаления, он отказывается общаться с окружающими и проводит все свободное время в кровати.

Настроение на этапе депрессии меняется по несколько раз в день, за резким подъемом наступает апатия. Психологи считают депрессию подготовкой к тому, чтобы отпустить ситуацию. Но вот, к сожалению, именно на депрессии многие люди останавливаются на долгие годы. Переживая свою беду вновь и вновь, они не позволяют себе стать свободными и начать жизнь заново. Без квалифицированного специалиста справиться с этой проблемой очень тяжело.

Первоначальной задачей является помощь в восприятии реальности потери. Во-первых, здесь важно просто выслушать все то, что человек будет говорить о своей потере. Это способствует переводу утраты в зону осознания. Во-вторых, осознанию реальности потери способствуют принятые в культуре ритуалы прощания с потерей. Это подобие гештальт-эксперимента, безопасный путь проживания мыслей или действий, которые не усваиваются и являются дискомфортными. В-третьих, на этом этапе прекрасно работает техника двух стульев. С одной стороны, это когнитивное «я знаю, что это произошло», с другой – эмоциональное – «я не могу этого принять». Гештальт-подход поддерживает сопротивление, рассматривая его, как приспособление к дисбалансу, причиненному потерей, защиту против чего-то, что слишком болезненно. Это позволяет постепенно принять потерю.

Вторая задача – это переживание боли. Очень важно осознать свои симптомы как абсолютно нормальные. В этом может помочь периодическое подчеркивание того, что он не один столкнулся с ситуацией, и многие люди переживают подобное и проходят точно такой же путь. Человек, переживающий потерю, должен разрешить себе чувствовать те эмоции, которые он чувствует: тоску, печаль, подавленность, вину и гнев. Для того чтобы помочь справиться с ними, можете попробовать применить технику круга. Ее суть проста: создается круг, в котором можно выражать свои самые сильные эмоции – кричать, вить, ругаться и т.д. Важно то, что, выпустив эти



эмоции наружу, их можно будет сохранить внутри круга, и они не причинят вреда ни кому. Далее нужно приспособиться к произошедшему. Это могут быть общение, доверительные отношения, любовь, уважение, дела.

**Дискуссия, направленная на анализ и понимание особенностей субъективного проживания стадии печали в рамках семейной истории.**

**Упражнение «Клубок»**

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева) клубок ниток, проговаривая, что прочувствовали, приобрели в ходе занятия. Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, ведущий проговаривает, что и наша жизнь, словно этот узор, плетется из нитей событий, переживаний. Затем клубок сматывается таким образом, что каждый участник получает его со словами благодарности.

**ТЕМА 6**

**Стадия принятия**

**Ход занятия:** участникам предлагается занять места на стульях, которые стоят по кругу.

**Приветствие:** психолог и участники приветствуют друг друга.

**Упражнение «Воздушный шар»**

Все собираются в круг. Ведущий произносит следующий текст. Закроем глаза. Представим себе, что все мы летим на воздушном шаре. Под нами океан. Над нами голубое небо. Светит солнце. Рядом друзья. Легкий свежий ветерок. Но вот приближается туча. Начинает накрапывать дождик. Слышны раскаты грома. Страшные птицы летают над нами. Одна из них своим клювом пробивает оболочку шара, и мы медленно начинаем падать. Откройте глаза. Мы попали в экстремальную ситуацию. На шаре много груза. Впереди – остров. О нем мы ничего не знаем. Если мы выбросим, все вещи сразу, то пролетим мимо острова и утонем. Если ничего не выбросим, то не долетим до острова и тоже утонем. Выход один – мы должны выбросить вещи постепенно, в течение 15 мин.












Перед вами карточки с названием вещей. Каждая карточка - это коробка. Поэтому, если названия написаны на одной карточке, нельзя выбросить одну вещь, а

другую оставить – их можно выбросить только вместе. В первую очередь нужно избавиться от самых ненужных для выживания на острове вещей. В последнюю очередь - от самых нужных.

Но ориентируйтесь и на вес вещей. Главное: в итоге надо выбросить все вещи. Может возникнуть вопрос: «Какая разница, что выбрасывать сначала, а что потом, если все равно все вещи окажутся в море?» Можно сказать, чем позже они выбросят вещь, тем выше вероятность, что они ее поймают потом, уже находясь на острове (она будет ближе к берегу). Ведь последнюю выброшенную вещь поймают почти наверняка, а первую точно не поймают. Следовательно, порядок выбрасывания вещей все-таки важен, т.к. важно, с чем мы останемся на острове.

При выборе вещей, которые вы будете выбрасывать, у вас могут возникнуть разные мнения. В нашей игре есть важное правило: вещь считается выброшенной только тогда, когда все участники согласны с этим решением. Если хотя бы один не согласен, вещь остается на шаре. Если согласны все – карточка сдается ведущему. Помните, что сейчас главное - выжить, но потом вам с этими вещами жить на острове и, возможно, долго. Поэтому не пренебрегайте своим мнением, если считаете не так, как вся группа. Постарайтесь доказать свою правоту, но и не упирайтесь, если не можете доказать, а то протянете время и упадете. Короче говоря, действуйте, думайте, у вас есть 15 минут. Время пошло.

#### **Список вещей:**

-  ЗОЛОТО, ДРАГОЦЕННОСТИ – 300 г.;
-  КОТЛЫ, МИСКИ, КРУЖКИ, ЛОЖКИ - 6 кг.;
-  РАКЕТНИЦА С СИГНАЛЬНЫМИ РАКЕТАМИ - 5 кг.;
-  ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ПРО ВСЕ – 12 кг.;
-  КОНСЕРВЫ – 20 кг.;
-  ТОПОРЫ, НОЖИ, ЛОПАТЫ – 15 кг.;
-  ПИТЬЕВАЯ ВОДА – 20 л.;
-  АПТЕЧКА – 3 кг.;
-  ВИНТОВКА С ЗАПАСОМ ПАТРОНОВ – 30 кг.;
-  ШОКОЛАД – 7 кг.;
-  ОЧЕНЬ БОЛЬШАЯ СОБАКА – 50 кг.;

- ✚ РЫБОЛОВНЫЕ СНАСТИ - 0,5 кг.;
- ✚ МЫЛО, ШАМПУНЬ, ЗЕРКАЛО – 2 кг.;
- ✚ ТЕПЛАЯ ОДЕЖДА И СПАЛЬНИКИ - 50 кг.;
- ✚ СОЛЬ, САХАР, ВИТАМИНЫ - 4кг.;
- ✚ КАРАТЫ, ВЕРЕВКИ - 10кг.;
- ✚ СПИРТ - 10л.

**Тренинговое упражнение «Сырная пицца – Будет пицца ассорти».** Возвращаемся к упражнению «Сырная пицца» для подведения итогов. В итоге, сыра все равно не оказалось, но это не повод не готовить пиццу. Поэтому готовим пиццу ассорти. Желаящие по очереди приводят похожие примеры из жизни, идет обсуждение.

**Информационный лист.** Смириться с неизбежным или, как еще говорят, принять его необходимо для того, чтобы жизнь снова заиграла яркими красками. Это заключительная стадия согласно классификации Элизабет Росс. Но пройти этот этап человек должен самостоятельно, никто не сможет помочь ему преодолеть боль и найти в себе силы принять все случившееся. На стадии принятия больные люди уже полностью истощены и ждут смерти в качестве избавления. Они просят близких о прощении и анализируют все хорошее, что успели сделать в жизни. Чаще всего в этот период близкие говорят об умиротворении, которое читается на лице умирающего. Он расслабляется и получает удовольствие от каждой прожитой минуты. Если стресс был вызван иными трагическими событиями, то человек должен полностью "переболеть" ситуацией и вступить в новую жизнь, оправившись от последствий беды. К сожалению, трудно сказать, сколько должен длиться этот этап. Он индивидуален и не поддается контролю. Очень часто смирение внезапно открывает человеку новые горизонты, он вдруг начинает воспринимать жизнь иначе, чем раньше, и полностью меняет свое окружение.

**Дискуссия, направленная на анализ и понимание особенностей субъективного проживания стадии печали в рамках семейной истории.**

#### **Упражнение «До и после»**

Участники поочередно рассказывают, какие ощущения, чувства были в начале первого занятия. И что изменилось к концу шестого занятия? Подводится итог.

### **Упражнение «Волшебный стул»**

В кругу стоит «волшебный» стул. Что в нем необычного? Человек, который садится на него, становится обладателем уникальной возможности услышать от нескольких человек из группы обратную связь. Это могут быть и положительные высказывания и пожелания. Тем, кто дает обратную связь, необходимо делать это, используя правила обратной связи. Тому, кто сидит на «волшебном» стуле, внимательно все выслушать, не благодарить, а просто принять информацию. Затем на «волшебном» стуле окажется следующий участник. Тому, кто сидит на «волшебном стуле», надевается на голову заранее приготовленная корона.

## Список литературы

1. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
2. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. – М., 1973.
3. Гольева Г. Ю. Психологическое консультирование: учебное пособие. – Челябинск, 2016 – 112с.
4. Гордон Т. Повышение родительской эффективности/Популярная педагогика. – Екатеринбург: АРД ЛТД,1997.
5. Карabanова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие. – М.: Гардарики, 2008. – 320с.
6. Каст Венера Горевание. Фазы и возможности психологического процесса / Перевод М. Булычевой, Н. Каневской, Н. Серебренниковой. – М: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 148с.
7. Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2002. – 160с.
8. Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. – М.: ЭКСМО, 2003. 640 с. (Серия «Искусство консультирования»)
9. Крючева Я.В. Решение проблем детей с ЗПР через работу с родителями //Потенциал личности: комплексная проблема. Материалы второй Всероссийской Internet-конференции. Тамбов: Изд-во ТГУ им Г. Р. Державина, 2003. С. 44-47.
10. Крючева Я.В. Семинар для родителей, имеющих детей с ЗПР// Наука. Техника. Инновации. Материалы докладов региональной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Часть 5. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2002.
11. Крючева Я.В. Семья глазами ребенка с ЗПР //Образование в 21 веке. Материалы всероссийской научной заочной конференции. Тверь: ООО «Буквица» г. Тверь, 2003.

12. Леванова Е.А., Волошина А.Г., Плешаков В.А., Соболева А.Н., Телегина И.О. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. – СПб.: Питер, 2010. – 160с.: ил. – (Серия «Практическая психология»)
13. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи: учеб. пособие-практикум для студ. фак. психологии высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 432с.
14. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Менщиков - М.: Смысл, 2012. – 182с.
15. Никашина В.Б. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития. - М.: Владос, 2003. – 128с.
16. Никулина В.Д. Рекомендации по психокоррекционной работе с семьями, воспитывающими проблемного ребенка // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития, 2002, №4. С.40-48.
17. Практическая психодиагностика. Методика и тесты. Учебное пособие. Редактор-составитель Райгородский Д.Я. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2005. – 672с.
18. Прохорова О.Г. Мы и наши дети: как построить отношения в семье. - СПб.: КАРО, 2007. – 160 с.
19. Психология семьи и больной ребенок. Учебное пособие: Хрестоматия / Авторы-составители: Добрыков И.В., Заширинская О.В. –СПб.: Речь, 2007. – 400с.
20. Сюрин С.Н., Яковлева О.В., Копейкина Е.В. Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Открывая друг другу». Учебно-методическое пособие. Красногорск, 2017. – 104с.
21. Фалькович Т.А. Толстоухова Н.С., Обухова Л.А. Нетрадиционные формы работы с родителями. – М.: 5 за знания, 2005. – 240с.
22. Шапарь В.Б. Рабочая книга практического психолога. – М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2005. – 672 с.
23. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений: Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс; Эксмо-Пресс, 2000. – 501 с.

24. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России//Вест. Психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2003. - №3. – С.86-89
25. <https://lektsia.com/6x5362html>
26. <https://nikolai-lu.com/5-stadi-priniatia/>
27. <https://psycabi.net/testy/592-shkala-test-oprosnik-depressii-beka-kognitivnaya-terapiya-beka-ili-kak-vyjti-iz-depressii>
28. <https://psycabi.net/testy/646-test-oprosnik-roditelskogo-otnosheniya-a-ya-varga-v-v-stolin-metodika-oro>
29. <https://womanadvice.ru/5-stadiy-prinyatiya-neizbezhnogo>

## **Описание используемых технологий, методик, инструментария**

Для изучения особенностей отношения родителей к детям перед проведением психопрофилактических и информационно-просветительских встреч используются следующие известные, зарекомендовавшие себя методики:

- ✚ тест-опросник родительского отношения (ОРО), авторы А. Я. Варга, В. В. Столин, представляет собой методику для диагностики родительского отношения у матерей, отцов, опекунов и т.д.;
- ✚ экспресс-диагностика «Характер родительских отношений», автор Л. В. Аверина.

Для определения наличия и уровня переживаемого стресса использовался тест-опросник депрессии Бека.

Более детальное описание данного диагностического материала в приложениях 1,2,3.

Исследование детско-родительских отношений и уровня переживаемого стресса в рамках психологического мониторинга проводится для первичной и итоговой социально-психологической диагностики лиц, принимавших участие в реализации программы.

Организация информационно-просветительской деятельности:

- ✚ лекции и беседы для родителей, лектории, выпуск информационных листов;
- ✚ проведение ролевых игр и психопрофилактических занятий с родителями в тренинговом режиме.

### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

Программа рассчитана на применение в образовательных учреждениях и ППМС центрах с родителями, имеющими детей с особенностями развития. Ограничения на участие в программе родителей нет.

### **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.**

Гарантия прав участников программы обеспечивается посредством соблюдения ряда требований профессионально-этического и социально-правового характера, прописанных в этическом кодексе педагога-психолога службы практической психо-



логии образовании России. При реализации данной программы необходимо соблюдение следующих принципов:

- ✚ принцип научной обоснованности используемых методик предполагает, удовлетворение требованиям валидности и надежности, т.е. давали результаты, которым можно доверять;
- ✚ принцип ответственности обязывает психолога осознавать ответственность перед клиентом и обществом за свою профессиональную деятельность. Проводя исследования, психолог должен заботиться, прежде всего, о благополучии людей и не использовать результаты работы им во вред;
- ✚ принцип компетентности связан с владением методологии, теории психологии и психодиагностики, практическими и методическими умениями и навыками;
- ✚ принцип этической и юридической правомочности указывает на необходимость соответствия статуса и образовательного уровня специалиста, проводящего занятия существующим требованиям, а также важность соблюдения правил добровольности участия в реализации программы;
- ✚ принцип благополучия респондента основан на заботе о его психологическом состоянии в процессе реализации программы и связан с достижением эмоционально-позитивного эффекта;
- ✚ принцип эффективности рекомендаций предполагает, что они способствуют максимально-эффективному достижению поставленной цели;
- ✚ принцип сотрудничества между родителями и специалистами. Необходимо подчеркнуть, что родители будут искать поддержку и помощь специалиста, прислушиваться к нему и следовать его советам только тогда, когда профессионал видит в родителях не «объект своего воздействия», а полноправного партнера по воспитательному процессу;
- ✚ принцип гуманного и деликатного отношения к членам семьи. Исследовательская работа не должна стать причиной семейных потрясений. Напротив, она должна быть направлена на улучшение взаимоотношений между членами семьи;

- ✚ принцип конфиденциальности и профессиональной этики психолога и педагога. Информация личного характера не может быть разглашена и использована во вред семье или самому ребенку. Соблюдение принципа позволяет создать между членами семьи и специалистом доверительные отношения, что, в свою очередь, положительно влияет как на доверительность результатов психодиагностики, так и на динамику последующих мероприятий;
- ✚ принцип учета психологических особенностей родителей, воспитывающих ребёнка. Этот принцип позволяет наметить пути коррекции негармоничных типов, воспитания деструктивных форм общения в семье для дальнейшей, возможно, индивидуальной работы; нейтрализовать конфликты; смягчить проявления личностных акцентуаций характеров членов семьи; гармонизировать атмосферу в семье и сформировать адекватные отношения членов семьи друг к другу.

Психолог несет ответственность за соблюдение данного «Этического кодекса» независимо от того, проводит он психологическую работу сам или она идет под его руководством.

Психолог несет профессиональную ответственность за собственные высказывания на психологические темы, сделанные в средствах массовой информации и публичных выступлениях.

Психолог в публичных выступлениях не имеет права пользоваться непроверенной информацией, вводить людей в заблуждение относительно своего образования и компетентности.

Психолог может не информировать клиента об истинных целях психологических процедур только в тех случаях, когда альтернативные пути достижения этих целей невозможны.

При принятии решения об оказании психологической помощи недееспособным лицам (несовершеннолетним; лицам, находящимся в остром стрессовом состоянии; больным, имеющим на момент обращения диагноз психического расстройства, который известен психологу и т.п.) психолог несет ответственность за последствия выбранного и использованного им вмешательства.

## **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

### Основные права и обязанности психолога:

- ✓ психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия;
- ✓ если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство;
- ✓ психолог принимает только такие методики исследования и вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психологического состояния участника программы;
- ✓ в том случае, если у психолога в связи с его работой возникли вопросы этического характера, он должен обратиться в Этический комитет Российского психологического общества за консультацией;
- ✓ психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

### Участники программы имеют право на:

- ✚ добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;
- ✚ уважительное отношение к себе и к другим;
- ✚ отказ от участия в программе.

### Участники программы обязаны:

- ✚ не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
- ✚ соблюдать режим посещения занятий.

## **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

Требования к специалистам, реализующим программу:

Педагоги-психологи образовательных учреждений, специалисты ППМС центров, имеющие необходимое высшее профессиональное образование для психологической работы с семьей (как отдельно с родителями в рамках мониторинга, ин-

формационно-просветительской деятельности, семинаров, и тренингов, так и семьями в целом в виде диспутов, дискуссий, тренинговых и игровых занятий) участвуют в программе. Данная программа может быть частично использована педагогами для проведения родительских собраний и оформления информационных листов в рамках информационно-просветительской деятельности на базе образовательных учреждений.

Компетентность специалиста, реализующего программу, включает представление о планируемых результатах данной программы, умения проектировать зону ближайшего развития, психологически обеспечивать эмоционально-комфортную образовательную среду:

- ✓ знает основы психологической (консультативной, диагностической, тренинговой, профилактической) работы с семьей, знает возрастную, семейную и педагогическую психологию, педагогику;
- ✓ владеет современными технологиями проектирования коррекционно-развивающей среды.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- пакет диагностического инструментария и стимульный материал к диагностическим методикам в работе с детьми и родителями (бланки, анкеты, тесты) (приложение 1);
- картотека игр и упражнений, направленных на повышение родительской компетентности и формирование навыков оптимального коммуникативного взаимодействия в системе «родитель-ребенок»;
- печатные пособия, раздаточный материал к занятиям, информационные листы;
- учебно-методические материалы:
  - ✚ Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.;
  - ✚ Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. – М., 1973;

- ✚ Волковская Т.Н. Возможные способы организации и содержание работы с родителями в условиях коррекционного дошкольного учреждения.//Дефектология.- 1994. – №4.– С.66-72;
- ✚ Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2002. – 160с.;
- ✚ Крючева Я.В. Решение проблем детей с ЗПР через работу с родителями //Потенциал личности: комплексная проблема. Материалы второй Всероссийской Internet-конференции. Тамбов: Изд-во ТГУ им Г. Р. Державина, 2003. С. 44-47;
- ✚ Крючева Я.В. Семинар для родителей, имеющих детей с ЗПР// Наука. Техника. Инновации. Материалы докладов региональной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Часть 5. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2002;
- ✚ Крючева Я.В. Семья глазами ребенка с ЗПР //Образование в 21 веке. Материалы всероссийской научной заочной конференции. Тверь: ООО «Буквица» г. Тверь, 2003.

### **Требования к материально-технической**

#### **и информационной оснащённости учреждения для реализации программы**

Занятия в тренинговом режиме проводятся в тренинговом или игровом зале. Можно провести в актовом зале и помещениях, условия в которых предусматривают возможность проведения ролевых игр и психопрофилактических занятий. Лекции и беседы с родителями – в актовом или лекционном зале, либо любом другом просторном помещении, оборудованном для проведения встреч, конференций и т.д. Проведение мониторинга с родителями в отдельных классах (на родительских собраниях, организованных психологом).

Для реализации программы в учреждении необходим выход в интернет, персональный компьютер и МФУ, а также библиотека психологической литературы.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 6 занятий по 2 часа и состоит из следующих этапов:

- ✚ исследование родительского отношения, уровня стрессоустойчивости родителей в рамках психологического мониторинга;

✚ организация информационно-просветительской деятельности:

- ❖ лекции и беседы для родителей;
- ❖ проведение ролевых игр и психопрофилактических занятий с родителями в тренинговом режиме.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

В ходе реализации программы предполагается наблюдение положительной динамики детско-родительских отношений в семье как результат повышения общей компетенции родителей, а в частности:

- ❖ понимания и принятия своих детей;
- ❖ снижения уровня тревожности вследствие повышения стрессоустойчивости;
- ❖ обретение перспектив, новых смыслов.

Кроме того, предполагается следующее:

- ❖ мотивирование родителей на взаимодействие со специалистами; необходима помощь как для себя, так и для ребенка;
- ❖ повышение психологической компетентности родителей в области знаний о семейном воспитании детей с задержкой психического развития;
- ❖ обеспечение возможности общения родителей, имеющих особенных детей, расширение контакта с социумом.

Результаты работы предполагают их использование психологами, педагогами, социальными педагогами для оказания помощи, поддержки родителям в принятии сложившейся ситуации. Создания комфортных условий для успешного взаимодействия между поколениями, личностного роста и развития ребенка как дома, так и в образовательном учреждении.

### **Система организации**

#### **внутреннего контроля над реализацией программы**

Контроль над реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Психолого-педагогическая программа принимается решением коррекционного совета центра и утверждается директором образовательного учреждения.

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Качественная и количественная оценка достижений реализации программы проводилась на основе анализа результатов психологического тестирования всех участников программы.

Для изучения отношения родителей к детям были использованы зарекомендовавшие себя методики:

- ✚ Тест-опросник родительского отношения (ОРО), авторы А. Я. Варга, В. В. Столин, представляет собой методику для диагностики родительского отношения у матерей, отцов, опекунов и т.д.;
- ✚ Экспресс-диагностика «Характер родительских отношений», автор Л. В. Аверина.

Для определения наличия и уровня переживаемого стресса использовался тест-опросник депрессии Бека.

Схема обработки результатов, инструкции, бланки и процедура проведения для каждой методики даны в приложении к программе.

Мониторинг проводится дважды: в виде первичной и итоговой социально-психологической диагностики (тестирования).

Результаты первичного мониторинга могут служить основанием для рекомендации участия родителей в данной программе. Оно добровольное и не должно ограничиваться только семьями, в которых диагностика выявила сложности принятия детей родителями, высокий уровень переживаемого стресса или наличие депрессии.

### **Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения**

Данная программа была рассмотрена и одобрена для использования в учебно-воспитательном и коррекционно-развивающем процессе МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» на заседании коррекционного совета центра (протокол №01 от 28.08.2017 г.)

В ходе ее реализации с 01.09.2017 по настоящее время приняли участие пять родительских групп из числа родительской общественности обучающихся школьного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»», а также родители обуча-

ющихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях городского округа Красногорск. Общее количество участников 93 чел.

Программа доказала свою эффективность и неоднократно получала положительные отзывы родителей, принимавших участие в ее реализации, и успешно внедрена в учебно-воспитательный процесс общеобразовательных организаций городского округа Красногорск.



### А

**Агрессия (агрессивность)** - стремление причинить вред окружающим. Вербальная агрессия — склонность ругаться, делать замечания и т. п. Защитная агрессия — агрессия, вызванная ощущением угрозы со стороны окружающих.

**Адаптация социальная** - (от лат. adaptatio – приспособление)

1. Процесс активного приспособления индивида или группы к определенным материальным условиям, нормам, ценностям социальной среды.
2. Взаимодействие личности или социальной группы со средой, включающее усвоение норм и ценностей этой среды в процессе социализации, а также изменение, преобразование среды в соответствие с новыми условиями и целями деятельности.

**Адекватность поведения** - соответствие поведения ситуации и общепринятым правилам и нормам.

**Адекватность представлений** - соответствие представлений жизненной реальности и общепринятым стандартам.

**Акцентуация характера** - крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера человека чрезмерно усилены.

**Акустико-мнестическая (сенсорно-амнестическая) афазия** проявляется в значительном ограничении объема воспринимаемого речевого материала при его воспроизведении или запоминании, плохом понимании длинных, сложных фраз.

**Алалия** (от греч. а - отрицат. частица и lalia - речь) - отсутствие речи или ее дефект при сохранности слуха и интеллекта. При алалии моторной дефектна или полностью отсутствует активная речь, понимание обращенной к ребенку речи не нарушено. В случаях алалии сенсорной нарушено понимание речи при своевременном появлении речевой активности.

**Амбивалентность** - двойственность, сосуществование у человека противоречащих друг другу тенденций (переживаний, стремлений, представлений и т. п.).

**Амбидекстрия** (лат. ambi - вокруг, с обеих сторон; dexter - правосторонний) - одинаковое владение обеими руками. Термин обычно не распространяется для обозначения одинакового владения ногами, глазами и др. парных органов.

**Анамнез** - сведения о предшествующем развитии ребенка.

**Антисоциальность** - отрицательное отношение к социальным нормам, стремление противодействовать им.

**Асоциальность** - безразличие к правилам, существующим в обществе (социальным нормам), или непонимание этих правил. В отличие от антисоциальности при этом отсутствует стремление к противодействию нормам.

**Астения** - патологическое состояние психического статуса человека, нервное истощение, ослабленность, повышенная утомляемость.

**Астеничность** - склонность к возникновению астении.

**Аутизм** - тяжелое психиатрическое отклонение поведения, характеризующееся грубыми нарушениями процесса общения.

**Аутизация** - снижение потребности в общении, ослабление контактов с окружающими.

## **В**

**Вербальная парафазия** (англ. verbalparaphasia) - замена нужного слова другим, близким к нему по смыслу. Встречается чаще всего при акустико-мнестической афазии.

**Вербальный интеллект** (словесно-логическое мышление) - вид мышления, характерный использованием понятий, логических конструкций. Функционирует на базе языковых средств.

**Воспитательная работа** - это повышение культурного уровня, организация разумного использования досуга школьников, развитие сети кружков и факультативов.

**Вытеснение** - один из механизмов психологической защиты: исключение из сознания травмирующих переживаний.

**Вязкость** - см. ригидность.

## **Г**

**Гиперактивность** - пограничное нервно-психическое расстройство, проявляющееся в импульсивности, неусидчивости, частой отвлекаемости.

**Гиперопека** - система воспитательных мероприятий в семье, при которой ребенка чрезмерно опекают и контролируют.

**Гиперсоциальность** - повышенное, порой патологическое состояние, стремление

максимально соответствовать социальным нормам и требованиям.

**Гипертимный тип** - психотип, характеризующийся повышенной активностью, общительностью, низкой чувствительностью, слабым самоконтролем. Гипертимная акцентуация - особо ярко выраженный гипертимный тип.

**Гипомания** - психическое состояние, характеризующееся душевным подъемом, приподнятым настроением, повышенной активностью, которые в действительности не соответствуют реальным ситуациям и обстоятельства жизни человека.

**Группы риска** – категории людей, которые больше других склонны совершать противоправные поступки.

**Д**

**Двигательная расторможенность** - см. гиперактивность.

**Девиянтность** - (от лат. deviate -отклонение) характеристика поведения, не совпадающая с социальными нормами и ценностями, принятыми в обществе.

**Девиянтное поведение** - разновидность поведения, которая не соответствует социальным нормам общества.

**Дезадаптация** - неспособность приспособиться к изменившимся условиям жизни.

Социальная дезадаптация - неспособность приспособиться к жизни в обществе.

Школьная дезадаптация - трудности приспособления к школьным требованиям.

**Демонстративность** - повышенная потребность во внимании к себе, стремление всегда быть в центре внимания. Демонстративный тип - психотип, характеризующийся высоким уровнем демонстративности и эмоциональной лабильности.

**Депривация** – лишение или недостаточность условий, необходимых для удовлетворения каких - либо потребностей.

**Депрессия** - патологическое снижение настроения и падение активности.

**Депрессивная тенденция** - склонность к возникновению патологического снижения настроения и падения активности.

**Десоциализация** – процесс, который является противоположным социализации и обозначает утрату индивидом определенных социальных ценностей и норм, сопровождающийся отчуждением индивида от определенной группы.

**Деструктивная семья** - это тип семейных отношений, при котором наблюдаются сепарация и автономия отдельных членов семьи, отсутствие взаимодействия в се-

мейных контактах, хронический супружеский или родительско-детский конфликт.

**Деструктивное общение** - формы и особенности контактов, которые пагубно сказываются на личности партнеров и осложняют взаимоотношения.

**Дефект** - необратимое нарушение или выпадение какой-либо функции. Интеллектуальный дефект - необратимое нарушение мышления (умственная отсталость). Сенсорный дефект - снижение зрения или слуха.

**Диагностика (психологическая)** - выявление психологических особенностей человека.

**Дисфория** - мрачная раздражительность.

## **Ж**

**Жизненная сфера** - определенная сторона жизни, относительно независимая от других сторон (семейная, школьная, сфера межличностных отношений, интимная).

## **З**

**Задержка психического развития** - локальные отклонения в развитии тех или иных психических функций при сохранности основных интеллектуальных возможностей ребенка.

**Защитное (компенсаторное) фантазирование** - один из механизмов психологической защиты: погружение в фантазии и мечты, смягчающие отрицательные переживания.

## **И**

**Идентификация** - (от лат. Identifico – отождествляю) опознание чего-либо, кого-либо, установление тождества объекта или личности; уподобление, отождествление индивида с кем-либо или чем-либо (группой, коллективом), помогающее ему успешно овладевать различными видами социальной деятельности, усваивать свои нормы и ценности.

**Индифферентность** - особенность характера, состоящая в отсутствии интереса к окружающему, равнодушии, безразличии, пассивности.

**Импульсивность** - склонность индивидуума к совершению необдуманных действий под влиянием внешних обстоятельств или столь же случайных собственных мыслей и эмоций, отсутствие или недостаточность планирования действий и самоконтроля.

**Интровертность** - замкнутость, высокая избирательность в общении. Интровертный тип - психотип, характеризующийся оригинальностью, низкой конформностью, склонностью к умозрительным заключениям.

**Инфантилизм** - незрелость, «детскость». Психофизический инфантилизм - отставание от фактического возраста как по психологическим, так и по физиологическим признакам.

**Интеллектуальный дефект** - необратимое нарушение процесса мышления, умственная отсталость.

**Интровертность** - замкнутость, высокая избирательность в общении.

**Ипохондрия** - повышенное беспокойство о своем здоровье.

**Истерия** - психическое заболевание, часто приводящее к появлению соматических болезненных симптомов без каких-либо физиологических причин.

**Истероидная акцентуация характера** - патологический тип поведения ребенка, при котором сочетаются высокий уровень демонстративности со склонностями к вытеснению травмирующих переживаний.

## **К**

**Когнитивные (познавательные) процессы** - психические процессы, направленные на познание окружающего мира (восприятие, мышление, память, внимание...).

**Компенсация** - выработка механизмов, помогающих преодолеть неблагоприятные психологические особенности.

**Конформность** - (от позднелат. Conformis - подобный, сообразный) приспособленность, пассивное принятие существующего порядка вещей, господствующего мнения, некритическое следование чужим образцам; тенденция человека изменять свое поведение под влиянием других людей таким образом, чтобы оно соответствовало мнениям окружающих, стремление его приспособить к их требованиям.

**Критичность** - одно из свойств нормальной психической деятельности, способность осознавать свои ошибки, умение оценивать свои мысли, взвешивать доводы за и против выдвигающихся гипотез и подвергать эти гипотезы всесторонней проверке.

**Ксенофобия** - навязчивый страх, боязнь чужих, нетерпимое отношение к людям иной веры, культуры, национальности, ко всему непривычному, иностранному (об-

разу жизни, идеям, мировоззрению).

## *Л*

**Латерализация функций головного мозга** - процесс перераспределения психических функций между левым и правым полушариями головного мозга, происходящий в онтогенезе.

**Личностные особенности** - устойчивые психологические образования, мало меняющиеся со временем.

## *М*

**Моторика** - двигательная активность. Крупная моторика - ходьба, бег, прыжки т. п. Мелкая моторика - движения кисти и пальцев при письме, рисовании, работе с инструментами.

**Моральные нормы** - текстуально не закреплены, опираются на авторитет общественного мнения, несут оценочную нагрузку и действуют через психологические механизмы (долг, совесть, честь). Нарушение моральных норм опирается на механизм общественного осуждения или поощрения. В 90-е годы возникла возможность в судебном порядке защищать честь и достоинство человека.

## *Н*

**Навык** - автоматизированное (привычное) действие или цепочка действий. Двигательный навык - это целесообразное движение или последовательность движений. Умственный навык - автоматизированное умственное действие. навыки общения - привычные способы установления и поддержания контакта с другими людьми.

**Невроз** - пограничное психическое расстройство, которое характеризуется снижением продуктивности деятельности, эмоциональными нарушениями (при неврозах часто наблюдаются тики, навязчивые идеи, ночной энурез, страхи, нарушения сна).

**Негативизм** - противодействие существующим требованиям и правилам.

**Нейротизм** - свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.

**Нормы социальные** - (от лат. norma - руководящее начало, правило, образец) образцы, стандарты деятельности, правила поведения, выполнение которых ожидается от члена какой-либо группы или общества и поддерживается с помощью санкции.

## **О**

**Обобщение** - объединение объектов в группу на основе тех или иных признаков.

**Олигофрения** - врожденное патологическое общее снижение уровня интеллекта, делающее невозможным полноценно социализироваться индивидууму в обществе.

**Органическое поражение мозга** - следствие нарушений развития плода во внутри-утробном периоде, родовых травм, асфиксии, сотрясений мозга и т. п.

**Относительная педагогическая запущенность** - отсутствие коррекционного обучения, необходимого ребенку с отклонениями в развитии.

## **П**

**Память** - психический процесс, обеспечивающий сохранение информации. Произвольная память - намеренное запоминание материала. Непроизвольная память - непреднамеренное запоминание материала. Опосредованная память - запоминание с использованием специальных средств. Непосредственная (механическая) память - запоминание без использования специальных средств. Образная память - запоминание образного материала.

**Пассивность** - признак утомления или неблагоприятного психологического состояния.

**Педагогическая запущенность** - снижение желания ребенка к обучению как следствие отсутствия необходимого воспитания и обучения.

**Переключение внимания** - легкость перехода от одной деятельности к другой.

**Перфекционизм** - стремление выполнять любую работу на высшем уровне.

**Поведение аморальное** - тип поведения, противоречащий принятым в данном обществе нравственным нормам (пьянство, стяжательство и т.д.).

**Поведение антисоциальное** - тип поведения, характеризующийся отрицанием социальных норм и ценностей, принятых в данном обществе.

**Поведение отклоняющееся** - тип поведения, противоречащий принятым в данном обществе правовым, нравственным социальным и др. нормам.

**Пристрастие** - увлечение употреблением какого-либо вещества, обычно наркотика, приводящее к рабской зависимости от него и считающееся физически или социально вредным.

**Проекция** - один из механизмов психологической защиты: приписывание своих переживаний и стремлений другим людям.

**Просоциальная ориентация** - положительная установка по отношению к обществу.

**Психоз** - патологическое психическое расстройство, для которого типичны неадекватность поведения, нарушение ориентации в пространстве и времени, а также наличие продуктивных симптомов (бред, галлюцинации, мания преследования и т.д.).

**Психологическая защита** - механизмы, помогающие сохранить благоприятное психологическое состояние, несмотря на наличие психотравмирующих факторов.

**Психомоторный тонус** - напряженность мышц, связанная с психологическим состоянием и непосредственно не определяемая выполняемым движением.

**Психосоматические заболевания** - телесные болезни, вызванные психологическими причинами.

## ***P***

**Распределение внимания** - способность одновременно выполнять две разные деятельности.

**Рационализация** - один из механизмов психологической защиты: «подмена» своих неблагоприятных побуждений более приемлемыми.

**Регрессивное поведение** - форма защитной реакции индивида при переживании им фрустрации, состоящая в замене значимой для него сложной задачи, решение которой затруднено в сложившейся ситуации, на более легкую.

**Резонерство** - склонность к рассуждениям, не относящимся к выполняемой деятельности.

**Рефлексия** - процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

**Ригидность («вязкость»)** - склонность подолгу застревать на каких-либо переживаниях.

## ***C***

**Самоконтроль** – сознательное управление своим поведением

**Сензитивность** - высокая чувствительность к физическим стимулам и к социаль-



ным факторам. Сензитивный тип - психотип, характеризующийся высокой чувствительностью, астеничностью и тревожностью.

**Соматические заболевания** - телесные (не нервные и не психические) заболевания. В данную группу заболеваний объединяют болезни, вызываемые внешними воздействиями или же внутренними нарушением работы органов и систем, не связанные с психической деятельностью человека.

**Социализированность** - хорошее владение социальными нормами.

**Социально-психологическая дезадаптация** - нарушение механизмов взаимосвязи личности и среды, происходящая как за счет внутриличностных изменений, так и за счет изменений в сфере ближайшего окружения.

**Социализированность** - хорошее владение социальными нормами, адекватность поведения ситуации.

**Социальная адаптация** - приспособление к жизни в обществе.

**Социальная дезадаптация** - нарушение процесса формирования социальных взаимодействий в процессе роста и развития индивидуума.

**Стресс** - неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, психоэмоционального перенапряжения или иного воздействия, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома.

**Субдепрессия** - снижение настроения, не достигающее до уровня депрессии.

**Т**

**Теория стигматизации** - подход в социологии, уделяющий особое внимание способам навешивания ярлыков, создания стереотипного образа представителя той или группы, а также методам воздействия, которые оказывает на поведение индивида сам факт приобретения ярлыка со стороны общества.

**Тест** - набор заданий, выполнение которых позволяет оценить социально-психологические особенности индивидуума.

**Тик** - непроизвольное подергивание мышц.

**Торможение охранительное (запредельное)** заключается в резком снижении активности нервных клеток, вызванное чрезмерным возбуждением корковых структур и обеспечивающее тем самым реальную возможность сохранения или восстановления работоспособности.

**Тревога** - ощущение угрозы, ожидание неопределенной опасности.

**Тревожность** - личная особенность, состоящая в особо легком возникновении состояния тревоги.

**Тревожно-мнительный характер** - психастеническая акцентуация, которая характеризуется сильно повышенной тревожностью и сочетается с недостатком уверенности в себе, а также наличием выраженной астении.

**Трудный подросток** - несовершеннолетний, имеющий трудности в общении с подростками.

**У**

**Умственная отсталость** - общее интеллектуальное снижение, делающее невозможной полноценную социальную адаптацию.

**Уровень притязаний** - это та степень успешности, на которую человек претендует.

**Ф**

**Формы отклоняющегося поведения** - преступность, наркомания, проституция, алкоголизм.

**Фобия** - навязчивый страх или боязнь каких-либо ситуаций, не представляющих непосредственной угрозы: закрытых помещений, открытых пространств, высоты, глубины и т.д.

**Фрустрация** - наличие сильной мотивированности достичь цель (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующие этому достижению.

**Э**

**Эгоцентризм** - неспособность встать на позицию другого человека, понять его точку зрения.

**Эйфория** - приподнятое, возбужденное состояние.

**Экстравертность** - общительность, склонность к быстрому заведению новых контактов.

**Эмпатия** во время коммуникативного акта - это понимание эмоционального состояния речевого партнера, которое он проявляет через свою речь, его переживаний и выражение ему в своих репликах этого понимания, сочувствия, хотя и не обязательно согласие со всем, что он говорит, духовно-нравственного принятия. Эмпатическое слушание подразумевает совмещение понимания и сочувствия-сопереживания.

**Эмоциональная лабильность** - легкая смена настроений, кратковременность и неустойчивость переживаний.

**Эмоциональная напряженность** - состояние повышенной готовности к действию, сопровождаемое ощущением, что необходимо что-то делать, но неясно, что именно.

**Эмоциональная ригидность** - склонность человека подолгу застревать на каких-либо переживаниях, особенно неприятных.

**Энурез** - процесс недержания мочи (связан с процессами нервного перенапряжения, незрелости психических процессов и т.д.).

**Энкопрез** - процесс недержания кала.

**Эпилептоидная акцентуация** - патологический тип развития личности, при котором развиты чрезмерное внимание к мелочам, взрывчатость, высокая ригидность.

Тест-опросник родительского отношения (ОРО)

(А.Я.Варга, В.В. Столин)

Текст опросника

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.

21. Я принимаю участие в воспитании своего ребенка.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.

47. Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и делает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет неприспособленным.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

#### Структура опросника

Опросник состоит из 5 шкал:

1. **"Принятие-отвержение"**. Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. В большей степени родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

2. **"Кооперация"** - социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается разделить его точку зрения и оказать помощь в спорных вопросах.
3. **"Симбиоз"** - шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так: родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка. Он ему кажется маленьким и незащищенным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.
4. **"Авторитарная гиперсоциализация"** - отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале и родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявления своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.
5. **"Маленький неудачник"** - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных вли-

аний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

### **Ключи к опроснику**

- Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
- Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
- Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
- Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
- "Маленький неудачник": 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

### **Порядок подсчета тестовых баллов**

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывается ответ "верно". Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

- ✓ отвержение;
- ✓ социальная желательность;
- ✓ симбиоз;
- ✓ гиперсоциализация;
- ✓ инфантилизация (инвалидизация).

Тестовые нормы проводятся в виде таблиц процентильных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам = 160

### **1 шкала: "принятие-отвержение"**

"сырой балл"	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Процентильный ранг	0	0	0	0	0	0	0,63	3,79	12,02
"сырой балл"	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Процентильный ранг	31,01	53,79	68,35	77,21	84,17	88,60	90,50	92,40	93,67
"сырой балл"	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Процентильный ранг	94,30	95,50	97,46	98,10	98,73	98,73	99,36	100	100
"сырой балл"	27	28	29	30	31	32			
Процентильный ранг	100	100	100	100	100	100			



## 2 шкала

"сырой балл"	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Процентильный ранг	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	19,22	31,19	48,82	80,93

## 3 шкала

"сырой балл"	0	1	2	3	4	5	6	7
Процентильный ранг	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65

## 4 шкала

"сырой балл"	0	1	2	3	4	5	6
Процентильный ранг	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	83,79	95,76

## 5 шкала

"сырой балл"	0	1	2	3	4	5	6	7
Процентильный ранг	14,55	45,57	70,25	84,81	93,04	96,83	99,37	100,0

## Интерпретация

**Принятие / отвержение ребенка.** Эта шкала выражает собой общее эмоционально-положительное (принятие) или эмоционально-отрицательное (отвержение) отношение к ребенку.

**Кооперация.** Эта шкала выражает стремление взрослых к сотрудничеству с ребенком, проявление с их стороны искренней заинтересованности и участие в его делах.

**Симбиоз.** Вопросы этой шкалы ориентированы на то, чтобы выяснить, стремится ли взрослый к единению с ребенком или, напротив, старается сохранить между ребенком и собой психологическую дистанцию. Это своеобразная контактность ребенка и взрослого человека.

**Контроль.** Данная шкала характеризует то, как взрослые контролируют поведение ребенка, насколько они демократичны или авторитарны в отношениях с ним.

**Отношение к неудачам ребенка.** Эта шкала показывает, как взрослые относятся к способностям ребенка, к его достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам.

Высокие баллы по шкале «принятие—отвержение» - от 24 до 33 — говорят о том, что у испытуемого выражено положительное отношение к ребенку. Взрослый

принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом. Низкие баллы по этой шкале - от 0 до 8 — говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Высокие баллы по шкале *«кооперация»* - 7 - 8 баллов — признак того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу, старается быть на равных с ребенком. Низкие баллы по данной шкале - 1 - 2 балла — говорят о том, что взрослый занимает по отношению к ребенку противоположную позицию и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Высокие баллы по шкале *«симбиоз»* - 6 - 7 баллов — позволяют сделать вывод о том, что взрослый не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности. Низкие баллы по данной шкале - 1 - 2 балла - признак того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало о нем заботится. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Высокие баллы по шкале *«контроль»* - 6 - 7 баллов — показывают, что взрослый ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая строгие дисциплинарные рамки. Почти во всем он навязывает ребенку свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть хорошим воспитателем. Низкие баллы по этой шкале – 1 - 2 балла, — напротив, свидетельствуют о том, что контроль над действиями ребенка со стороны взрослого практически отсутствует. Это не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки: от 3 до 5 баллов.

Высокие баллы по шкале «отношение к неудачам ребенка» - 7 - 8 баллов — признак того, что взрослый считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся такому взрослому несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка. Низкие баллы по этой же шкале - 1 - 2 балла, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

## Экспресс-диагностика «Характер родительских отношений» (Л. В. Аверина)

### Инструкция

Прочитайте данные утверждения. Если Вы согласны с ними, подчеркните ответ «Да», если не согласны – подчеркните ответ «Нет». Помните, что не существует правильных и неправильных ответов!

№	Вопрос	да	нет
1	С раннего детства следует контролировать ребенка и держать в жестких рамках, тогда из него вырастет достойный человек		
2	Основная причина неудач моего ребенка - это лень, эгоизм, упрямство		
3	Я думаю, что моему ребенку будет трудно чего-то добиться в жизни		
4	Я считаю, что ребенок не должен иметь секретов от родителей		
5	Часто мне трудно найти общий язык с ребенком		
6	У меня не получается разделять интересы своего ребенка		
7	Моего ребенка интересуют только глупости и бесполезные занятия		
8	Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне разумнее, чем мой ребенок		
9	Мне кажется, что для своего возраста мой ребенок недостаточно зрелый		
10	Порой мне кажется, что мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне		
	Сумма баллов _____		

Подсчет баллов: за каждый ответ «Да» присваивается 1 балл. Далее все полученные баллы суммируются. Общая сумма баллов записывается в соответствующую графу. Баллы интерпретируются экспериментатором согласно критериям методики.

Результат более 5 баллов свидетельствует о том, что родитель испытывает по отношению к ребенку злость, досаду, раздражительность и обиду. Часто возникают трудности в нахождении общего языка с ребенком, присутствует непонимание его интересов и увлечений. В отношениях доминирует отвержение. Ребенок не воспринимается всерьез как личность. Зачастую это авторитарные отношения, которые строятся по принципу тотального контроля, дисциплинарных рамок, запретов, в навязывании ребенку своей воли.

Подобные отношения часто складываются из-за низкого уровня психологической грамотности родителей и, безусловно, требуют психологической коррекции.

Результат менее 5 баллов свидетельствует об адекватном отношении родителя к ребенку. Возникновение трудностей не исключено, но подобные проблемы решаются быстро и продуктивно. У родителей не возникает серьезных проблем в общении с собственным ребенком, они демонстрируют психологическую компетентность во взаимоотношениях. Преобладают так называемые симбиотические отношения. Взрослый не устанавливает психологической дистанции между собой и ребенком, старается быть ближе к нему, демонстрирует понимание, участие, является старшим товарищем. Психологическая коррекция требуется ситуативно. В целом подобные отношения не требуют вмешательства психолога.

#### Список литературы:

1. Гарибашвили Т. И. Исследования детско-родительских отношений в отечественной психологии // Известия Таганрогского гос. радиотех. ун-та. - 2006. - Т. 68. - № 13. - С. 119-120.
2. Голубева Е. В. Диагностика типов детско-родительских отношений // Российский психологический журнал. - 2009. - Т. 6. - С. 25-34.
3. Рождественская Н. А. Негармоничные стили семейного воспитания и восприятие родителями своих детей // Вестн. Моск. ун-та. - Сер. 14, Психология. – 2002. - N 2. - С. 48-55.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: Владос, 1996. – С. 335-341.

## Тест-опросник (Шкала) депрессии Бека

### Инструкция

В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе.

Стимульный материал.

№ вопроса	варианты ответов
1	0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным. 1 Я расстроен. 2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться. 3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.
2	0 Я не тревожусь о своем будущем. 1 Я чувствую, что озадачен будущим. 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем. 3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.
3	0 Я не чувствую себя неудачником. 1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди. 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, вижу в ней много неудач. 3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.
4	0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше. 1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше. 2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего. 3 Я полностью не удовлетворен жизнью, и мне все надоело.
5	0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым. 1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым. 2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым. 3 Я постоянно испытываю чувство вины.
6	0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо. 1 Я чувствую, что могу быть наказан. 2 Я ожидаю, что могу быть наказан. 3 Я чувствую себя уже наказанным.
7	0 Я не разочаровался в себе. 1 Я разочаровался в себе. 2 Я себе противен. 3 Я себя ненавижу.
8	0 Я знаю, что я не хуже других.

	<p>1 Я критикую себя за ошибки и слабости.</p> <p>2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.</p> <p>3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.</p>
9	<p>0 Я никогда не думал покончить с собой.</p> <p>1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.</p> <p>2 Я хотел бы покончить с собой.</p> <p>3 Я бы убил себя, если бы представился случай.</p>
10	<p>0 Я плачу не больше, чем обычно.</p> <p>1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.</p> <p>2 Теперь я все время плачу.</p> <p>3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.</p>
11	<p>0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.</p> <p>1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.</p> <p>2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.</p> <p>3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.</p>
12	<p>0 Я не утратил интереса к другим людям.</p> <p>1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.</p> <p>2 Я почти потерял интерес к другим людям.</p> <p>3 Я полностью утратил интерес к другим людям.</p>
13	<p>0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.</p> <p>1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.</p> <p>2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.</p> <p>3 Я больше не могу принимать решения.</p>
14	<p>0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.</p> <p>1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.</p> <p>2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.</p> <p>3 Я знаю, что выгляжу безобразно.</p>
15	<p>0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.</p> <p>1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.</p> <p>2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.</p> <p>3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.</p>
16	<p>0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.</p> <p>1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.</p> <p>2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.</p> <p>3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.</p>
17	<p>0 Я устаю не больше, чем обычно.</p> <p>1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.</p> <p>2 Я устаю почти от всего, что я делаю.</p> <p>3 Я не могу ничего делать из-за усталости</p>
18	<p>0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.</p> <p>1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.</p> <p>2 Мой аппетит теперь значительно хуже.</p>

	3 У меня вообще нет аппетита.
19	0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной. 1 За последнее время я потерял более 2 кг. 2 Я потерял более 5 кг. 3 Я потерял более 7 кг. Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком). Да _____ Нет _____
20	0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно. 1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья (боли, расстройство желудка, запоры и т.д.) 2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом. 3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.
21	0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости. 1 Меня меньше занимают проблемы близости, чем раньше. 2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь межполовыми отношениями, чем раньше. 3 Я полностью утратил либидо.

### Обработка результатов

Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома. Суммарный балл составляет от 0 до 62 и снижается в соответствии с улучшением состояния. Интерпретация (ключ) теста Бека.

Результаты теста интерпретируются следующим образом: 0-9 — отсутствие депрессивных симптомов; 10-15 — легкая депрессия (субдепрессия); 16-19 — умеренная депрессия; 20-29 — выраженная депрессия (средней тяжести); 30-63 — тяжёлая депрессия.

Также в методике выделяются две субшкалы: Пункты 1-13 - когнитивно-аффективная субшкала (С-А). Пункты 14-21 - субшкала соматических проявлений депрессии (S-P).

Фотоотчет о реализации образовательной (просветительской) психолого-педагогической программы «Нить Ариадны»





