Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение

«Детский сад №5 СЕРПАНТИН»

Тема методической разработки: профилактическое занятие для родителей, воспитывающих детей с особыми образовательными потребностями

«Счастье живет во мне»

Место работы: МДОУ «Детский сад №5 СЕРПАНТИН»

Должность: педагог-психолог

Ф.И.О: Чубукова Руслана Александровна

**Пояснительная записка**

**Актуальность**

Рождение ребенка - событие значимое и ожидаемое. Родители, связывая с детьми свои надежды, принимают на себя обязанность воспитывать человека следующего поколения, который возможно, реализует их неосуществленные мечты.

Однако, рождение ребенка с отклонениями в развитии становится испытанием для всех членов семьи. Близкие ребенка с отклонениями в развитии не имеют основание надеяться на многое. Создается психологическое противоречие между ожиданиями родителей и невозможностью их осуществления.

Это вызывает в семьях, воспитывающих детей с особыми образовательными потребностями (далее ООП) следующие психологические проблемы:

* нарушается сложившийся стиль внутрисемейных взаимоотношений и характер взаимодействия родителей и других близких родственников;
* деформируется система отношений членов семьи с окружающим социумом;
* меняются особенности миропонимания, ценностных ориентаций и психологических установок каждого из родителей больного ребенка;
* искажаются особенности восприятия проблем.

Возникновение данных проблем обусловлено рядом причин:

* психологическими особенностями личностей самих родителей, их способность принять или не принять больного ребенка, их опытом и переживаниями при возникновении предыдущих кризисов в их жизни;
* наличием комплекса расстройств, характеризующих ту или иную аномалию развития, степенью их выраженности;
* отсутствием положительной поддержки социума [5].

Возросшая потребность в разрешении многочисленных проблем семей, в которых воспитываются дети с отклонениями в развитии, обуславливает актуальность разработки конкретных мер по оказанию этим семьям психологической помощи.

Одним из направлений этого вида специализированной помощи является реализация коррекционных и профилактических занятий с родителями, воспитывающими детей с особыми образовательными потребностями. Подробный анализ данного направления, осуществленный В.В.Ткачевой, позволил ей сделать вывод, о том, что в отечественной и зарубежной психологии опыт работы по психологической поддержке семьи, воспитывающей ребенка с ООП незначителен. При этом количество таких семей постоянно увеличивается [4].

Это обуславливает необходимость разработки коррекционно-развивающе-профилактических мероприятий, направленных на создание условий для положительной социализации таких семей и сохранения психического и психологического здоровья их членов [1,2,3].

 В этой связи **целью** нашего профилактического занятия является: создание благоприятного психоэмоционального климата в семьях с детьми с особыми образовательными потребностями, посредством формирования положительных установок в сознании родителей.

**Задачи:**

1.Формировать положительные психологические установки, основывающиеся на рефлексии «своего Я» и положительного жизненного опыта.

2.Развивать позитивное мышление и положительное самовосприятие у родителей, воспитывающих детей с ООП.

3.Способствовать оптимизации супружеских и внутрисемейных взаимоотнотношений.

**Целевая аудитория:** родители, воспитывающие детей с ООП.

**Условия реализации:**

Для родителей, воспитывающих детей с ООП наиболее эффективной, по мнению, В.В.Ткачевой, являются частично «открытые» группы, состоящие из 5-7 человек или малокомплектные группы, состоящие из 2-3 человек. Продолжительность профилактического занятия составляет 1,5-2 часа. Терапевтический эффект от работы в группе достигается посредством соблюдения следующих условий:

1. Доверительного стиля общения;

2. Искренности в общении;

3.Конфиденциальности всего происходящего в группе;

4. Оказание группой поддержки каждому участнику;

5. Предметом обсуждения на занятии являются *проблемы семьи,* воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии.

**Материально-техническое оснащение:**

1.раздаточный материал, представленный в приложениях 1, 2, 3, 4 по количеству участников группы;

2. музыкальный центр;

3.свеча;

4. бумажные сердечки;

5.цветные карандаши.

**Предполагаемые результаты:**

для родителей характерны:

1. положительные психологические установки;

2. позитивное самоотношение;

3. благоприятные супружеские и внутрисемейные взаимоотношения.

**Содержание**

**Вводная часть.**

Участникам занятия сообщаются цель и задачи занятия, правила поведения участников.

Правила поведение участников занятия:

1.не выносите за пределы то, что происходит на занятии, сохраняйте конфиденциальность личных проблем участников;

2.старайтесь активно участвовать во всех предлагаемых ситуациях и играх;

3.высказывайтесь только от своего имени и о том, что воспринимается, прочувствованно, переживается, происходит здесь и сейчас;

4.слушайте задания очень внимательно, не перебивая тренера и участников;

5.не высмеивайте и не унижайте других и себя.

**Ритуал приветствия:**

Упражнение «Мои ощущения»

Цель: создание положительного эмоционального настроя на занятие.

Ход: «Стоя в круге, возьмите за руки своих соседей. Закройте глаза. Сосредоточьтесь только на своих ощущениях. Постарайтесь передать с помощью ваших рук (телесного контакта) свое тепло и поддержку соседу, находящемуся от вас справа (слева). И одновременно постарайтесь ощутить то, что вам передает сосед слева (справа).

**Обсуждение:**

Каждого участника просят рассказать о своих ощущениях, оценить их.

Упражнение «Именно сегодня» (см. приложение 1)

Цель: развитие позитивного мышления.

Ведущий начинает фразу «именно сегодня…» и предлагает позитивно закончить ее участникам группы.

Упражнение «Меня зовут…» (см. приложение 2)

Цель: знакомство участников занятия.

Ход: Нам всем хочется узнать побольше друг о друге. Для начала – ваши имена. Напишите свое имя. Но не обычным способом, а сверху вниз, помещая буквы в квадратики. Затем для каждой буквы своего имени вспомните и запишите талант или качество характера, которым вы обладаете.

Обсуждение:

-легко ли было подобрать качество, отражающее свои особенности?

-какое эмоциональное состояние Вы испытали, описывая свои сильные стороны?

**Основная часть:**

Тематический опросник «Моя точка опоры в жизни. Что мне помогает и что мне мешает» (см. приложение 3)

Цель: актуализация и рефлексия жизненного опыта.

Ход: *«*Мы продолжаем большую и серьезную работу над собой. У каждого из нас есть достаточное число досто­инств и недостатков, которые помогают или мешают нам в жизни. Давайте мы их обозначим и определим, от­ветив на поставленные вопросы».

Затем психолог раз­дает подготовленные бланки опросника для заполнения участницам группы. На ответы дается не более 5-7 ми­нут. Полученные результаты обсуждаются. В том слу­чае, если кто-либо из участниц не желает оглашать ту или иную свою позицию, она может быть помечена га­лочкой или крестиком. Психолог ее не зачитывает и не представляет на обсуждение. Однако психологу следу­ет обратить особое внимание именно на эти позиции, так как они как раз и выражают проблемы участниц. По­добные проблемы следует отработать позже с помощью других коррекционных техник.

Упражнение «Цветок счастья» (см. приложение 4)

Цель: развивать представления о положительных качествах личности и умение находить ресурсные возможности для позитивного мировосприятия.

Ход: «Каждой из нас хочется быть счастливой. Поэтому сегодня мы подарим себе «цветок счастья». Его лепестки – это хорошие качества, которыми Вы обладаете. Напишите или нарисуйте по одному качеству в каждом лепестке. Корни дают цветку силу, поэтому нарисуйте рядом с каждым корешком человека, который вас поддерживает или важен для вас. Дождик питает цветок и помогает ему расти. Напишите или нарисуйте в капельках свои любимые занятия.

Обсуждение рассказа «Стоит ли тратить всю свою жизнь на больного ребенка?».

Цель: оптимизация внутрисемейных отношений в семьях, воспитывающих ребенка с отклонениями в развитии.

Участники знакомятся с содержанием рассказа, затем проводится его обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

-Выскажите ваше мнение по поводу обоих рассказов?

-Как вы считаете, чья судьба привлекательнее?

-Что помогло маме Ильи справиться с трудно­стями?

С какими сложными ситуациями удалось спра­виться вам?

Упражнение «Мне нравится в себе…»

Цель: развивать позитивное отношение к себе.

Ход: «Каждый человек уникален. Все неповторимые, добрые и прекрасные качества, которые мы в себе несем создают атмосферу вокруг нас. Нам есть за что себя любить. И сегодня предлагаю Вам рассказать другим о самом любимом, самом незаурядном и восхитительном человеке на свете – о СЕБЕ! Напишите или нарисуйте в каждом сердечке то, что Вам в себе нравится» (каждый участник занятия самостоятельно решает, какое количество сердечек ему понадобится).

**Заключительная часть:**

Музыкальная релаксация «Мать и дитя»

Цель: создание положительного и оптимистического ощущения и настроения.

Ход: Музыкальное сопровожде­ние: «Ave Maria» Ф. Шуберта в инструментальном переложении Р. Клайдермана и Д. Ласта.

*Психолог:*

«Мать и дитя - вечная тема в литературе, живописи, музыке, в искусстве в целом. Женщина, которая еще не стала матерью, но уже зародившая в себе будущую жизнь, иначе воспринимает мир. Она ощущает его как бы за двоих.

Вспомните, как Вы ощущали первые дви­жения Вашего ребенка. Вспомните, как Вы в них вслу­шивались и радовались каждому новому толчку. Жен­щина, несущая в себе новую жизнь, смотрит на мир двумя парами глаз, дышит, чувствует, осязает и осмыс­ляет окружающее и за себя, и за своего будущего ма­лыша. Вспомните, какие перевоплощения происходили с вами в то время.

Женщина долгие 9 месяцев ждет появления на свет своего маленького чуда, своего счастливого продолже­ния в жизни. Вспомните, как Вы постепенно наполня­лись счастьем ожидания этого чуда.

И вот, наконец, наступает тот момент, когда на свет появляется ОН, так долго ожидаемый, но уже горячо любимый, плоть от плоти, кровь от крови, ее МАЛЫШ. Вспомните, то блаженство, в которое погрузилось все Ваше существо после рождения ребенка. После боли и возможных слез наступило СЧАСТЬЕ.

ОН РОДИЛСЯ!!! Вспомните, как Вы были счастли­вы тогда. Улыбнитесь же Вашему малышу. Улыбни­тесь. Возьмите его на руки. Прижмите к груди. Пока­чайте. ОН ВАШ, ТОЛЬКО ВАШ, НАВСЕГДА ВАШ. ВАША ЛЮБОВЬ К НЕМУ ВСЕСИЛЬНА И БЕЗГРА­НИЧНА!!!

Глубоко вздохните... Открывайте глаза».

Рефлексия: упражнение «Свеча»

Цель: анализ результатов проведенного занятия.

Ход: Участникам предлагается рассказать о своих впечатлениях о занятии, передавая друг другу свечу.

**Список литературы**

1.Быков А.К. Методы активного социально-психологического обучения. - М.: ТЦ Сфера, 2005.

2.Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика. - М.: Академический Проект, 2000.

3.Осипова А.А. Общая психокоррекция. - М.: ТЦ Сфера, 2001.

4.Ткачева В.В. Психокоррекционная работа с матерями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии: практикум по формированию адекватных отношений. -М.: Гном – Пресс, 1999.

5.Федосеева, О. А. Проблемы родителей, имеющих ребенка с ограниченными возможностями / О. А. Федосеева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2013. — № 9 (56). — С. 344-346. — URL: https://moluch.ru/archive/56/7710/

6. Шиманская В. Где живут эмоции? – М.: МИФ, 2019.