

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
Центр сопровождения детей и семей «Содействие»**

**Программа занятий  
группы поддержки для родителей, имеющих детей с  
ограниченными возможностями здоровья  
«Равновесие»**

Составители: Ширазян А.Р.  
Шелпакова И.Б.  
Ярцева П.А.

Групповая психологическая работа с родителями, имеющими детей с ограниченными возможностями здоровья, в мировой практике используется достаточно широко. Существуют многочисленные варианты групповой работы: обучающие группы, терапевтические группы, поведенческий тренинг и многие другие. Во второй половине XX века в США и странах Европы получила распространение такая услуга для родителей, имеющих детей с ОВЗ, как группы поддержки – это группы психологической помощи, работа в которых позволяет родителям достичь идентификации с теми, кто испытывает те же проблемы, и создать сеть друзей, помогающую снизить изоляцию, а также получить поддержку специалистов.

В России услуга начинает развиваться в 90-х годах XX века. Среди организаций, которые в числе первых начали оказывать данную услугу, можно назвать следующие организации: РБОО «Центр лечебной педагогики» (Москва), НОУПК «Санкт-Петербургский институт раннего вмешательства» (Санкт-Петербург), Благотворительный фонд «Даунсайд ап» (Москва), Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения (регионы Дальнего Востока, Сибири, Москва). В данных

организациях услуга оказывается и в настоящее время.

Основной целью предоставления услуги является оказание психологической помощи родителям в преодолении трудной жизненной ситуации, связанной с рождением и воспитанием ребенка с ОВЗ. Достижение цели возможно посредством решения следующих задач: преодоление психологических проблем, связанных с воспитанием ребенка с ОВЗ; преодоление социальной изоляции родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, и получение ими поддержки от специалистов и других родителей.

### **Цели и задачи программы**

#### ***Цель:***

Оказание психологической помощи получателям услуги в преодолении трудной жизненной ситуации, связанной с рождением и/или воспитанием ребенка с ОВЗ.

#### ***Задачи:***

1. Содействовать преодолению психологических проблем получателей услуги, связанных с воспитанием ребенка с ОВЗ
2. Создать условия для преодоления социальной изоляции получателей услуги, воспитывающих детей с ОВЗ

3. Способствовать получению каждым родителем (другими законными представителями) поддержки от специалистов и других родителей

### **Планируемые результаты:**

Выполнение основных этапов и комплекса мероприятий в рамках оказания услуги в соответствии со стандартом оказания услуги.

1. Нормализация эмоционального состояния родителей (других законных представителей) детей с ОВЗ.

2. Сформированность поддерживающих социальные связи родителей (других законных представителей) и семьи.

3. Снижение риска инвалидного стиля жизни семьи.

4. Нахождение дополнительных ресурсов помощи для ребенка и семьи.

### **Периодичность**

Услуга оказывается однократно. Периодичность проведения – 16 занятий 1 раз в неделю.

### **Единица измерения объема оказания услуги**

Группа получателей услуги в составе 8-10 родителей.

Программа составлена на основе «Примерной программы занятий» в соответствии со стандартом услуги «Организация группы поддержки для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья» Национального фонда защиты детей от жестокого обращения (Москва, 2013).

Программа занятий составлена специалистами на основе выявленных во время собеседований и анкетирования индивидуальных потребностей и особенностей родителей. В зависимости от этого подобраны соответствующие темы, наиболее приемлемые методы и упражнения для отреагирования эмоций и оказания ресурсной поддержки родителям. Определен график индивидуальных консультаций по результатам диагностики.

Данная программа является доработанным и дополненным вариантом «Программы занятий группы поддержки для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья «Равновесие»» от 29.08.2018 года.

Занятия планируются по следующей структуре:

1. *Приветствие* участников и первый «эмоциональный круг», когда участники рассказывают о том, с какими чувствами, мыслями, пожеланиями по работе группы они пришли. Возможно, у кого-то из участников возникла острая проблема, и ему необходима помощь группы, чтобы в ней разобраться. В таком случае группа работает в режиме «скорой помощи», фокусируясь на данной проблеме.

Если участники готовы работать над первоначально заявленной темой занятия, ведущий приступает к основной части занятия.

2. *«Разминка»* – короткая игра или упражнение, позволяющая участникам снять напряжение, расслабиться, настроиться на групповую работу.

3. *Основная часть*. Ведущий делает в доступной для родителей форме краткое теоретическое вступление по теме занятия. Затем он предлагает группе поучаствовать в дискуссии, беседе, обсуждении индивидуальных историй, психотехнических упражнениях и играх, направленных на проработку темы (формы групповой работы подбирает ведущий). После каждого вида групповой работы участники обсуждают опыт, который приобрели в процессе игры или

упражнения, чувства, которые испытывали, мысли, которые возникли, навыки, которые хотелось бы перенести в повседневную жизнь.

4. *Заключительная часть (рефлексия)*, когда участники говорят о том, что полезного и важного было для них на занятии, что не понравилось, высказывают свои пожелания на будущее

5. *Домашнее задание* для родителей (если это предусмотрено темой занятия)

## **Темы и содержание занятий**

**Блок 1. Ориентация в проблематике и потребностях участников, диагностика эмоционального состояния участников, формулирование правил группы и запросов участников**

Продолжительность – 6 часов (2 занятия)

### **Занятие 1.**

Знакомство. Ритуал приветствия.

Формулирование правил группы

Диагностика эмоционального состояния участников

1. Знакомство с участниками. Упражнение «Имя – качество». «Я ... (имя), я... (качество).

2. Краткая информация о работе группы

3. Упражнение для более глубокого знакомства «Презентация» (работа в парах, участники в паре рассказывают друг другу о себе, пытаются найти общее между собой).

4. Метафорические карты «Роботы».

5. Использование сенсорной комнаты для снятия эмоционального напряжения.

6. Рефлексия

В конце занятия участникам даются бланки диагностических опросников для заполнения.



Рекомендованные к использованию методики:

- Цветовой тест отношений
- Проективный рисунок «Я и мой ребенок»
- Тест «Типовая семейная ситуация»
- Тест для определения родительского отношения ОРО.
- Рисуночный тест «Человек под дождем».

## **Занятие 2.**

### **1. Ритуал приветствия**

Углубленная ориентация в проблематике участников.

2. Упражнение «Ожидания и опасения» (работа в парах: участники рассказывают друг другу о своих ожиданиях и опасениях). Запись на доске, обобщение.

3. Упражнение «Позитивные и негативные чувства» (прояснение того, какие позитивные и негативные чувства в отношениях со своим ребенком чаще всего испытывают родители в повседневной жизни).

### **4. Арт-упражнение «Река жизни».**

5. Групповой выбор приоритетных тем, работа над поиском ресурсов для решения заявленных проблем.

6. Групповая работа над проблемой одного из участников. Разбор ситуации.

7. Использование сенсорной комнаты для снятия эмоционального напряжения.

8. Рефлексия

## **Блок 2. Исследование негативных чувств и переживаний родителей**

Продолжительность – 15 часов (5 занятий)

### **Занятия 3-4.**

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение «Рисование по кругу». Участники на одном листе по очереди (дорисовывая по одному элементу) рисуют на тему «Гнев». Обсуждение рисунка, введение в тему.

3. Исследование чувства гнева

В течение 2-х занятий прорабатываются проблемы каждого участника, связанные с чувством гнева (в том числе, и на ребенка) по следующей схеме:

□ перевод неосознаваемого чувства в область сознания.

□ понимание истинных источников гнева.

□ выработка приемлемых способов его выражения.

4. Использование техники проективного рисунка «Мой гнев», арт-упражнение «Маска».

5. Использование сенсорной комнаты для снятия эмоционального напряжения.

5. Рефлексия.

### **Занятие 5.**

1. Ритуал приветствия

2. Исследование чувства вины

Прорабатываются проблемы каждого участника, связанные с чувством вины в два этапа:

1. Работа в парах, рассказ о ситуации, которая вызвала чувство вины; презентация ситуации от лица напарника для членов группы

2. Работа над чувством вины по следующей схеме:

□ Перевод категории «вина» в категорию «ошибки».

□ Поиск возможности исправления ошибки.

□ Ритуал прощения; использование техники «пустого стула».

3. Рисуночная техника «Моя жизнь, как...».

4. Использование сенсорной комнаты для снятия эмоционального напряжения.

5. Рефлексия

### **Занятие 6.**

1. Ритуал приветствия
2. Исследование эмоций. Презентация. Знакомство с «Термометром эмоций»
3. Упражнение «Пессимист – оптимист» для осознания ситуаций, которые вызывают различные эмоции.
4. Использование элементов арт-терапии: работа с глиной/ пластилином «Моя эмоция»
5. Работа со слоеным тестом. Выпечка изделий из готового теста.
6. Рефлексия. Совместное чаепитие с детьми.

### **Занятие 7.**

1. Ритуал приветствия
2. Исследование чувства страха. Упражнение «Волшебный клубочек».
3. Упражнение «Хозяин страхов» (визуализация, рисунок, обсуждение).
4. Упражнение «Кино».
5. Использование элементов арт-терапии «Песочная сказка».
6. Рефлексия

### **Блок 3. Групповая психологическая помощь в поиске средств для удовлетворения фрустрированных потребностей, нахождение ресурсов**

#### **Занятие 8-9.**

1. Ритуал приветствия
2. Стратегии совладения с трудными ситуациями. Сказкотерапевтическая техника «Книга жизни». Работа ведется на протяжении двух занятий. Сначала родители вспоминают свои детские воспоминания, сопровождаемые сильными положительными эмоциями. Рассказ каждого родителя, актуализация чувств и эмоций. На втором занятии свои детские негативные переживания. Также рассказ каждого родителя, актуализация чувств и эмоций. Сочинение сказки. Задание родителям «Напишите историю своей жизни». Зачитывание сказок, самоанализ сказок «Почему именно эта история легла в основу сказки?».
3. Прорабатывание проблемы каждого участника с применением арт-терапевтической техники «Якорь» (визуализация, рисунок, упражнение).
4. Работа в парах «Найди решение».
5. Использование сенсорной комнаты для снятия эмоционального напряжения.

## 6. Рефлексия

### **Занятие 10.**

1. Ритуал приветствия
2. «Безусловная любовь»

Работа строится в два этапа:

Сообщение ведущих о безусловной и «условной» любви.

Упражнение «Когда я был маленьким» (актуализация чувств внутреннего ребенка, понимание важности безусловности отношений)

3. Коллаж «Моя яркая, интересная жизнь»
4. Рефлексия

### **Занятие 11.**

1. Ритуал приветствия
2. Язык «принятия»

Работа строится в два этапа:

1. Сообщение о языке «принятия» и языке «непринятия». Презентация.

2. Упражнение «Скажи на языке принятия» (участники перефразируют высказывания, обращенные к ребенку, так, чтобы они выражали его принятие)

3. Использование элементов арт-терапии «Монотипия»
4. Рефлексия

### **Занятие 12.**

1. Ритуал приветствия
2. «Способы разрешения конфликтов»

Работа строится в два этапа:

- Сообщение о способах разрешения конфликтной ситуации. Показ видеоролика.

- Упражнение «Музей ключей» (поиск ресурсов для решения конфликтов). Групповая дискуссия.

3. Использование сенсорной комнаты для снятия эмоционального напряжения

4. Рефлексия

### **Занятие 13.**

1. Ритуал приветствия

2. Тренинг «Мы с тобой похожи».

Упражнения «Волшебный клубочек», «Говорящие руки», «Мы с тобой похожи (отличаемся) тем, что...», «Мы строили, строили...», «Волшебный сосуд»

3. Использование сенсорной комнаты для снятия эмоционального напряжения.

4. Рефлексия

### **Занятие 14.**

1. Ритуал приветствия

2. Тренинг повышения уверенности в себе «Просто поверь в себя».

Используемые упражнения: «Веселый мячик», «Ступеньки», «Великий мастер», «Я сильный-я слабый», «Рисунок Я», «Девиз», «Кто Я?», Я – звезда!», «Интонация», «Дополнительное рисование», «Просто поверь в себя».

3. Использование сенсорной комнаты для снятия эмоционального напряжения

4. Рефлексия

### **Занятие 15.**

1. Ритуал приветствия

2. Проработка трудных ситуаций, арт-терапевтическое занятие «Дерево». Использование метафорических карт «Дерево как образ человека».

3. Подведение итогов.

Организация работы всех участников группы по:

Проведению мысленной «ревизии» своих «приобретений» на занятиях

Проговариванию того, что было полезным и нашло применение в повседневной жизни, а что по-прежнему вызывает трудности

Прорабатыванию участниками трудных ситуаций с ведущим и группой (по желанию участников)

Участники проговаривают свои пожелания на будущее, планируют



неформальные встречи группы  
взаимоподдержки.

## **Занятие 16.**

Реабилитационная фотосессия «Новая Я».

На занятиях по запросам родителей можно дополнительно работать над следующими темами:

- О важности понимания и принятия чувств ребенка
  - Поощрения и наказания
  - О чем говорят детские истерики
  - О предоставлении ребенку самостоятельности и свободы выбора
    - Права родителя и ребенка
    - Манипулятивное поведение
    - Построение перспективы на будущее
    - Семья ребенка с ОВЗ и общество: детский сад, школа, медицинское учреждение, общественные места
  - Подростковые и юношеские проблемы детей
    - Супружеские разногласия
    - О снятии напряжения и уменьшении стресса у родителей

Родители могут предлагать и другие интересующие их темы.

При подготовке программы и подборе упражнений была использована следующая литература:

1. Зинкевич-Естигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб, 2008

2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. - М., 1993.

2. Осипова А.А., Общая психокоррекция. - М., 2002.

3. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М., 1993.

4. Середа Е.И. Тренинги решения семейных проблем. – СПб, 2008.

5. Середа Е.И., Парфенова Н.Б. Проблемно-ресурсное сопровождение студенческой молодежи в изменяющихся социальных условиях. – Псков, 2010.