

**Программа родительской группы «Круг Доверия», арт-терапевтические мастерские с элементами социально-психологического тренинга (семья с ребенком-инвалидом в процессе иппотерапии для детей и психологической помощи и поддержки для родителей)**

Автор: Шелопухо Ольга Анатольевна,  
педагог-психолог, кандидат  
психологических наук.

**Обоснование.**

С рождением ребенка люди связывают мечты о счастливом будущем, возлагают веру на достижение успехов, сплочение семьи и совместное преодоление трудностей, надежды на продолжение рода и спокойное старение. Все планы изменяются в ситуации когда рождается ребенок с тяжелой патологией здоровья или когда ребенок становится инвалидом из-за хронического соматического заболевания. Происходит встреча с тяжелыми эмоциональными переживаниями родителей и близких родственников. В ответ на поставленный медицинский диагноз приходит психологическая реакция членов семейной системы и проявляется многогранная гамма сложных эмоций и чувств: от отрицания, ощущения незаслуженности случившегося, горечи, злости, обиды до взаимных обвинений, чувства отчаяния, страха, вины. От родительского вопроса: «Почему это случилось именно со мной?», возникает чувство собственной неполноценности, страха иметь детей, желание изолироваться и спрятаться, избежать распросов, помощи и сочувствия других, приходит запрет на радость, удовольствия, наслаждения жизнью и счастьем, до решения самопожертвования и полной самоотдачи особому ребенку.

Семьи, имеющие ребенка-инвалида, нередко распадаются, из-за невозможности принять ситуацию и психологическую боль и стать поддержкой друг другу, из-за эмоциональной незрелости и неумения принимать и нести трудности воспитания особого ребенка. Велика

вероятность скрытых разводов, когда семья формально сохранена, но отец живет отдельно, оправдывая это жизненной необходимостью. Родители ребенка-инвалида - по-разному переносят его проблемы: мать, ухаживая за ребенком с первых дней его жизни, страдающая за него, обучается любить его таким, какой он есть, просто за то, что он существует, отец нередко смотрит в будущее, его больше заботит, каким вырастет его сын или дочь. Часто мужчина не видит никаких жизненных перспектив, обеспокоен стрессом, который испытывает его жена, на него возлагаются особые материальные тяготы, связанные с содержанием семьи, так как матери в большинстве случаев бывают вынуждены оставить работу. Длительный психологический стресс, который испытывают родители, со временем может и увеличиться: растут заботы, связанные с взрослеющим ребенком, растет тревога за его будущее.

Несчастливой, уставшей матери, с высоким уровнем тревожности, с низкой самооценкой трудно воспитать счастливым и успешным здорового ребенка. Измученной и уставшей матери трудно вдвойне воспитывать ребенка с проблемами здоровья. Уже доказано, что искажение родительского отношения может вызвать у таких детей вторичные нарушения.

Запрос родителей на помощь в воспитании ребенка-инвалида дал толчок идее создания арт-терапевтических мастерских с элементами социально-психологического тренинга «Круг Доверия», которые сочетают психокоррекционную, профилактическую и просветительскую работу для родителей, и для детей.

Эмоциональное благополучие или счастливые родители - задачи социально-психологической помощи семье, воспитывающей ребенка-инвалида, рассматриваются через призму проблем самого ребенка. Работа с родителями такого ребенка включает важные цели по вопросам его социальной адаптации, реабилитации, обучения и воспитания. По мнению коллектива специалистов «Круг Доверия», упускается из внимания важный аспект *-психологической помощи и поддержки для родителей ребенка-*

*инвалида*. Родители - мама и папа, члены семьи особого ребенка, нуждаются во взаимодействии с детским клиническим и семейным психологом, с целью гармонизации эмоционального состояния и родителей и семейной системы в целом. Возможность для матери ребенка пройти курс программы родительской группы «Круг доверия», под руководством обученного семейного психолога, значит обучиться психологической устойчивости и сделать это в комфортных условиях.

Процесс работы психологической группы «Круг доверия» - это значит:

1. в ходе рисования и обсуждения пойти в свою боль и получить возможность быть растерянным и слабым, отчаявшимся и плачущим, но услышанным и принимаемым;
2. осваивая правополушарное рисование сформировать новый навык – психологически последовательно проходить все стадии горевания от отрицания до принятия;
3. в ходе рисования различными материалами получать эстетическое удовольствие, обучаясь умению не вытеснять глубоко в бессознательное, а обсуждать, осознавать и понимать то, как справляться с мыслями и чувствами: *обвинения, отрицания, отчаяния, стыда, страха, вины, обиды*;
4. в процессе лепки и создания авторских работ проявить смелость и заинтересованность, ощутить возможность получить понимание и поддержку, дружелюбие, доброту и обучиться открытости;
5. осваивая аппликацию и описывая созданный сюжет научиться в комфортной обстановке не вытеснять и глубоко прятать от мира свои страдания, а превращать свою прожитую и исцеленную боль в иммунитет, в психологическую силу, выносливость и устойчивость.

**Цель** психологической помощи родителям ребенка-инвалида: в процессе групповой работы арт-терапевтических мастерских с элементами социально-психологического тренинга приобрести художественные навыки и

навыки психологической самопомощи: самоуспокоения, одобрения, снижения тревоги, пополнить ресурс психологической силы и навыков противостояния переживаниям, получить положительные эмоции, повысить самооценку, улучшить качество жизни семейной системы.

**Задачи:**

1. В процессе арт-терапевтической групповой работы создать художественные работы, расширить творческие возможности, развить спонтанность, свободу проявления воображение, эмоциональность и креативность.
2. Изучить различные художественные техники живописи, графики, аппликации, лепки с помощью которых научиться проявлять и расшифровывать свои чувства и чувства других людей.
3. С помощью художественных средств выражать и получать те эмоции, которые были вытеснены и находились под внутренним запретом в процессе выживания и исцеления ребенка.
4. Пополнить гамму эмоций и чувств: почувствовать спокойствие, удивление, восторг, воодушевление и радость бытия.
5. Научиться справляться со стрессом и уменьшить родительскую тревожность – ситуативную и личностную.
6. Улучшить качество жизни и родителя и ребенка-инвалида, всей семейной системы и общества в целом.

Программа «Круг Доверия» реализуют сразу несколько функций: психологическое просвещение, и психопрофилактику, психологическое консультирование и элементы психотерапевтической помощи.

Данная программа рассчитана на параллельное ведение семинаров - практикумов для детей и родителей с выходом на совместную деятельность.

В программе приоритетными являются следующие **принципы**:

1. Принцип системности психотерапевтических, профилактических, обучающих и развивающих задач.
2. Принцип единства диагностики и коррекции.

3. Целостный подход в процессе оказания психологической помощи.

4. Принцип непрерывности эмоциональных процессов, используемый в интерспективной психологии В. Бунда, «ребенок постоянно что-то чувствует».

5. Деятельностный принцип коррекции А. Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, В. В. Давыдова о роли деятельности в психическом развитии личности.

6. Принцип управления техническим развитием, связанный с организацией совместного распределения деятельности взрослого и ребенка на основе теории Л. С. Выготского, о том, что развитие является сложным процессом, строится на «зоне ближайшего развития» и помощи взрослого, его участия в организации жизнедеятельности ребенка.

7. Принцип планомерного формирования деятельности, основан на теории П.Я. Гальперина.

8. Принцип смены психологической позиции субъектов диад «родители – ребенок-инвалид».

Программа включает **этапы:**

- **Диагностический** этап - выявление индивидуального запроса родителей на оказание психологической помощи семьям с ребенком-инвалидом.

- Этап **комплексного диагностического обследования и сопровождения** в процессе арт-терапевтических мастерских, систематические диагностические срезы, исследующие динамику хода и эффективность коррекции.

- **Завершающий диагностический**, позволяют выявить эмоциональные достижения родителей и их влияние на детско-родительские взаимоотношения, выявить результативность психологической помощи семье с ребенком-инвалидом.

Анализируемые факты:

Диагностический этап, направленный на выявление запроса со стороны медицинского персонала и родителей на необходимость коррекционной работы с родителями:

- Семейный статус;
- Запрос на социально-психологическую помощь семье с ребенком-инвалидом;
- Семейная атмосфера (межличностное взаимодействие в результате заболевания с супругами, с ребенком, другими родственниками);
- Определение семейной ситуации в процессе болезни ребенка (кризисная);
- Запрос на социально-психологическую помощь семье с ребенком-инвалидом на всех этапах протекания заболевания.

Диагностический этап с использованием стандартизированных и проективных методик:

- Родительское отношение к Процессу воспитания;
- Эмоциональное восприятие членов семьи;
- Тревожность в семейной ситуации;
- Кризисность отношений в семье;
- Удовлетворенность семейной ситуацией;
- Благополучие семейной ситуации;
- Отношение к матери;
- Отношение к отцу;
- Отношение к матери и отцу, как к чете,
- Эмоциональные состояния: фрустрация, любознательность, конфликтность, агрессивность;
- Личностные проявления: доминирование, лидерство, стремление к уединению, отгороженность.

Методики:

1. Фильм-тест Рене Жиля;
2. Кинетический рисунок семьи;

3. Опросник родительского отношения Л.Я, Варги и В.В. Столина;
4. Субтесты Филиппса.

Результат диагностического этапа заносятся в индивидуальную диагностическую карту.

Все данные диагностики обрабатывается при использовании Microsoft Excel, описательной статистикой, которая выделяет доверительный интервал для каждой методики, и он является нормой, все данные выше или ниже этого интервала являются, в свою очередь, выше либо ниже нормы.

Цель анализа использования программы «Круг Доверия» - сохранение, укрепление, развитие духовной, психической, социальной составляющих эмоционального реагирования матери в процессе детско-родительских отношениях у семей с ребенком – инвалидом и дальнейшее распространение полученного опыта.

Задачи аналитической части работы:

- Повышение уровня психологической культуры эмоциональной сферы детско-родительских отношений, под которыми мы понимаем совершенствование знаний, умений и навыков родителей и детей при овладении художественными навыками и эмоциональной коммуникацией.
- Создание благоприятного психоэмоционального климата в семьях детей-инвалидов, вооружение родителей психолого-педагогическими знаниями с целью улучшения эмоционального климата в детско-родительских отношениях.

Главными критериями использования программы являются:

- формирование позитивной самооценки родителей,
- навыки преодоления и снятие ситуативной и личностной тревожности;
- благоприятного эмоционального микроклимата в семье;
- развитие умений самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению и эмоциональному взаимодействию;

- формирование позитивных эмоциональных установок в сознании родителей;
- оптимизация родительно-детских отношений;
- совершенствование коммуникативных форм поведения;
- формирование навыков адекватного общения с окружающим миром.

Программа рассчитана на 12 занятий.

Занятия проходят 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час.

В программе используются методы арт-терапии, позитивной психотерапии, транзактного анализа, методы системной семейной терапии, правополушарного рисования.

Каждое групповое психокоррекционное занятие имеет несколько этапов работы:

*Вводная часть.* На этом этапе идет подготовка к психологической работе. Для этой цели используются специальные упражнения, направленные на создание позитивного настроения, помогающие участникам настроиться на доброжелательное отношение к себе и друг другу, на доверительный стиль общения. На этом этапе применяются упражнения на снятие напряжения и раскрепощение, на сокращение эмоциональной дистанции, на тренировку способностей выражения своих чувств с помощью мимики и жестов.

*Основная часть.*

*Арт-терапевтическое художественное самовыражение.*

Индивидуальное, групповое рисование, рисование в парах, на заданную тренером тему Описание и анализ созданных работ, психокоррекционная работа по переоценке и переосмыслению жизненных позиций и установок родителей. Этому помогают следующие формы:

*Лекционная часть.*

*Психодраматические ситуации.* Участникам предлагается проигрывать различные ситуации, причем роли подбираются соответственно личностным особенностям и установкам участников. Разыгранные ролевые ситуации затем также подвергаются обсуждению и анализу участниками группы.

*Релаксационный комплекс.* Применяется техника релаксации по Э. Джейкобсону и И. Шульцу, направленная на выработку способности к расслаблению мышц в состоянии покоя, снятию в них локального напряжения.

*Рефлексивная часть.* Для оценки деятельности занятия, оценки межличностное взаимодействия психолога и участников группы. Рефлексивная форма единая на протяжении всей программы.

Тематика родительской группы «Круг Доверия» (арт-терапевтические мастерские с элементами социально-психологического тренинга) 12 групповых тем:

1. Ребенок, Родитель и Взрослый. Семейные Роли.  
Как понимать себя, своего ребенка и справиться с тревогой.
2. Цветотерапия. Как понимать и использовать цвет.
3. Семейные ритуалы и традиции. Про исполнение задуманного
4. Исцеление отношений с мамой.
5. Всегда папина девочка.
6. Мальчики-девочки – два разных мира.
7. 7 дорог женственности.
8. Эмоции в семье или зачем нам Гнев и Страх.
9. Стыд, Злость, Разочарования...
10. Жизнь в согласии.
11. Про исцеление ран и достижение гармонии.
12. Потому что люблю - про Любовь.

Предполагаемые результаты:

1. Результаты диагностического обследования участников групповых занятий. Материалы: справки.

2. Подготовка выставки художественных работ участников группы.  
Материалы: пейзажи, натюрморты, графика, портреты.

3. Публикация статьи о результатах использования арт-терапевтических методов с целью снижения тревоги матерей детей-инвалидов.

4. Участие с мастерклассом в процессе проведения конференции по иппотерапии.