Психологический тренинг общения

**П**онять человека гораздо легче, взаимодействуя с ним на равных, принимая его взгляды, ценности, обсуждая трудности и неудачи. Выйти на такой уровень общения можно с помощью психологических тренингов общения.

Психологический тренинг общения — это вид групповой психологической работы, направленный на приобретение знаний, умений и навыков, коррекцию и формирование установок, необходимых для успешного общения.

Начиная работать с ребенком-инвалидом, обследуя его, проводя коррекционную работу, постоянно ищешь контакт, какую-то невидимую нить с родителями больного ребенка. Ведь они первые помощники в реабилитационном процессе. Но чем ближе узнаешь этих людей, чем больше вникаешь в их проблемы, тем лучше понимаешь, как необходимы им поддержка и помощь. Впервые специалисты нашей общественной организации и некоторые активные родители решили объединиться, пригласить других родителей и попробовать быть вместе. Цель объединения заключалась в том, чтобы сообща решать наболевшие вопросы, отмечать праздники, проводить свой культурный досуг и просто поддерживать друг друга в трудную минуту.

Такое объединение в группу, с одной стороны, было делом простым, ведь всех родителей сближало общее горе — больной ребенок. С другой стороны, многие родители находились в состоянии депрессии, многие семьи самоизолировались от общества, стесняясь показать людям своего «не такого, как все» ребенка, были семьи, с которыми перестали общаться друзья. Таким образом, изолированность, замкнутость от всего мира и состояние безысходности, потери чего-то главного в жизни стало причиной внутриличностных нарушений и частичной утраты коммуникативных навыков. Родители просто разучились общаться, считали, что их никто не понимает, не доверяли никому, о своих проблемах старались молчать.

Как объединить в группу и разговорить этих людей, помочь им раскрыться, быть полноценными членами нашего общества, не чувствуя ущербности, не испытывая чувства стыда? Наиболее подходящим мероприятием мы считаем психологический тренинг общения, который проводится на первом этапе работы с родителями в начале учебного года.

Коммуникативный тренинг способствует решению следующих задач:

— знакомство участников друг с другом;

— создание условий для раскрепощения членов группы;

— их сближение и объединение;

— осознание собственной индивидуальности, повышение самооценки;

— развитие коммуникативных навыков и умений;

— снижение эмоционального напряжения, оптимизация функционального состояния.

Тренинги проводились в атмосфере доверия, что позволило реализовать большую по сравнению с повседневным общением интенсивность обратной связи между участниками группы. Созданию климата доверия способствовала особая форма проведения занятий, при которой ведущий не противопоставлял себя группе, а выступал одним из участников групповой работы.

Организуя занятия по психотренингу общения, необходимо руководствоваться следующими принципами:

— активность участников группы;

— исследовательская позиция;

— партнерское [общение](https://5psy.ru/samopoznanie/obschenie.html);

— участие может быть только добровольным;

— участникам предоставляется полная информация о целях и способах проведения тренинга;

— при проведении тренинга принимаются все меры предосторожности против физических и психических травм.

Предположительное количество участников тренинга — 7 человек, поскольку нашим родителям проще поделиться своими чувствами в небольшой группе.

Тренинг состоял из 4 занятий длительностью от 1 до 3 часов и проводился ежедневно в течение недели.

Занятия начинались с ритуала приветствия. Затем психолог знакомил родителей с основными задачами психотренинга.

На первом занятии необходимо было выработать правила, по которым будет существовать группа.

Правила принимались всей группой вместе с психологом в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

• мог открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды;

• не боялся стать объектом насмешки и критики;

• был уверен в том, что все личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы;

• получал информацию сам и не мешал получать ее другим.

Правила существования могут определяться по-разному. Можно их просто вывесить на плакате перед участниками. Можно, предлагая варианты, начать совместный выбор наиболее приемлемых. Можно сочинять правила самим. Все зависит от того, чего хотят участники от занятий.

*ПРАВИЛА*

1. Заботиться о конфиденциальности жизни группы.

2. По возможности быть искренним, сообщать (если уж сообщать) достоверные сведения.

3. Иметь право получить поддержку, помощь со стороны группы.

4. Слушать говорящего, стараться не перебивать.

5. Использовать обращение на «ты» во время работы группы.

6. Высказываться только от своего имени и только о том, что воспринято, прочувствовано, переживается, происходит здесь и сейчас.

7. Не говорить о присутствующих в третьем лице.

В начале занятий родители всегда скованны, «закрыты», с трудом включаются в работу. Поэтому важным моментом является разогрев, который включает знакомство с участниками группы. Цель такой процедуры — познакомить всех друг с другом, дать освоиться в новой ситуации, сплотить группу, заинтересовать участников. Процедура знакомства позволяет «раскачать» группу, вовлечь ее участников в новые, чуть необычные размышления о себе и о своих личностных ресурсах, о том, как воспринимают участники друг друга. Знакомство также направлено и на выплескивание тревожности, поскольку в ходе процедуры предлагается сообщить о своих опасениях, связанных с предстоящей работой.

Каждому участнику по очереди предлагается сообщить группе свое имя, либо то имя, которым он хочет называться, либо то имя, которое он носил в детстве, либо то имя, которое ему нравится больше всего.

Все по кругу называют свои имена, причем каждый следующий, прежде чем назвать свое имя, называет все предыдущие. Каждый участник, кроме имени, называет одну свою положительную и одну отрицательную черту, но перед тем как рассказать о себе, повторяет все, что сказал о себе его сосед.

Два последних варианта знакомства позволяют уже обратить внимание на то, как мы слушаем друг друга, как важно быть внимательным друг к другу. После процедуры знакомства можно попробовать вызвать участников на маленькое обсуждение своих впечатлений от знакомства. При этом полезно мягко побудить к высказываниям каждого.

Кроме имени, можно предложить каждому сообщить, высказать:

• свои ожидания по отношению к предстоящему тренингу;

• свои опасения, связанные с начинающимися занятиями;

• какую-либо характерную личную черту;

• какие-либо свои личные ценности;

• хобби.

Иногда практиковались вопросы к участнику после его выступления. Обязательно следует оговорить право каждого не отвечать на вопрос или отвечать так, как ему хочется. Центральным моментом в варианте знакомства является обсуждение.

Чтобы активизировать группу, подготовить ее к совместной работе, мы использовали такие разогревающие упражнения, как «Представление партнеров», «Передача ритма по кругу», «Поменяйтесь местами те, у кого…», «Привет», и др. На первых двух занятиях очень трудно было «раскачать» наших родителей. Им нелегко было забыть на время свою роль взрослого и поиграть свободно, раскованно, непосредственно, как дети. На последующих занятиях напряжение, чувство неудобства снижалось. Об этом можно судить по высказываниям во время обсуждений:

• «Я была так поглощена игрой, что даже забыла о своем волнении»;

• «Мне сейчас стало проще выполнять упражнения, потому что я познакомилась с другими родителями»;

• «На первых занятиях я вообще не понимала, что от меня хотят, а сейчас мне все очень интересно».

В основную часть занятия мы включили упражнения, направленные на вскрытие проблемы и отработку, закрепление навыков поведения, общения. На этом этапе необходимо дать возможность участникам попробовать новые приемы, стратегии поведения в безопасной обстановке в группе. Задача психолога — поощрять попытки участников отработать полученные навыки, способствовать развитию доверительных отношений.

В первое занятие мы включили диагностическую игру «Игрушка». Мы уже упоминали, что многие родители не знали друг друга, но и для специалистов многие вопросы, касающиеся личностных особенностей, внутрисемейных отношений участников, тоже оставались закрытыми. Данная игра дает возможность психологу получить определенную информацию, что позволяет лучше строить свою работу. Мы использовали упражнения на развитие умения воспринимать и чувствовать партнера по общению, быть внимательными друг к другу, учились выделять принципы хорошего слушания, приобретали опыт совместной работы всей группы.

В каждое занятие были включены релаксационные упражнения, направленные на снижение напряжения и оптимизацию функционального состояния. Такие упражнения можно проводить, используя классическую музыку, звуки природы, можно читать под музыку текст, воздействуя на образное восприятие картины мира (о море, лесе, птицах и т.д.).

Для оценки эффективности тренинга можно использовать следующие методики.

• *Обсуждение с персональными высказываниями*

По окончании тренинга каждый участник группы высказывается о том, что узнал нового, что понравилось или не понравилось, что нужно изменить. Психологу в этом случае необходимо конспектировать отзывы, а затем проанализировать и сделать вывод.

• *Заметки психолога*

В ходе тренинга психолог записывает, как реагировала группа на ту или иную информацию, все ли принимали участие в играх, всем ли было комфортно.

• *Дальнейшее участие родителей в группе самопомощи*

Мы считаем, что если на тренинге по общению группа сформировалась как единый организм, то это будет способствовать эффективной работе родителей в группе самопомощи.

Случаи из практики

По завершении тренинга всем его участникам было предоставлено слово. Они оценивали эффективность работы, говорили о том, какой опыт получили, что для каждого лично было полезно, благодарили друг друга. Ведущий подчеркнул положительные моменты тренинга, зафиксировал высказывания участников.

На протяжении всего цикла занятий интересно было наблюдать, как менялась атмосфера в группе, как исчезали настороженность и «зажатость» участников тренинга, как от встречи к встрече они становились более открытыми и естественными, на лицах все чаще появлялась улыбка. На четвертом занятии обстановка уже была полностью непринужденной, родители общались очень свободно, а их высказывания и рассказы о себе стали более подробными.

**Из дневника наблюдений**

Светлана: «Я не думала, что за короткий срок эти люди станут мне близкими».

Надежда: «Я познакомилась на тренинге с замечательными людьми. Спасибо вам большое».

Земфира: «Мне кажется, что я вас всех очень давно знаю. Мне было с вами легко».

**Успешная история**

На тренинг по общению Сергей пришел не один, а с женой Татьяной. На первый взгляд в этой семье царили мир и согласие. Но, обследуя эту семью, специалисты организации выяснили, что отношения в семье непростые, был момент, когда супруги подавали документы на развод. Нарушение взаимоотношений мешало созданию благоприятного психологического климата в семье и воспитанию больного ребенка. Тренинг помог родителям увидеть свои проблемы, решение которых продолжалось на занятиях в группе самопомощи. На сегодняшний день для этих родителей главное — их ребенок, которого надо лечить, думать о том, как и где обучать, а в семье сейчас хорошие, добрые отношения.

**Организация групп взаимопомощи**

Под***группами взаимопомощи*** понимают возникающие спонтанно или организованные с помощью специалистов группы людей, объединенных сходством переживаемых проблем и кризисных жизненных обстоятельств, для совместного решения этих проблем и оказания взаимной помощи и поддержки. Отличие групп взаимопомощи от общественных организаций состоит в их неформальности, меньшей структурированности, отсутствии стремления к общественно-политической и коммерческой деятельности, нацеленность на внутригрупповое взаимодействие (а не на взаимодействие с другими организациями или объединениями).

В социальной практике известно большое количество подобных групп, например группы анонимных алкоголиков, анонимных наркоманов, группы ветеранов Афганистана (Вьетнама в США), женские группы, группы больных СПИДом; группы матерей- или отцов-одиночек, родителей детей-инвалидов, группы родителей и друзей психически больных и др.

Как правило, *основными целевыми установками групп взаимопомощи являются:*

• отреагирование и обсуждение прошлого травматического опыта;

• минимизация негативного самовосприятия («это случилось не только со мной»);

• выработка средств для преодоления кризисных ситуаций (как психологических, так и организационных);

• формирование групповой сплоченности;

• охранение социальной (культурной, национальной) идентичности;

• оказание комплексной социально-психологической поддержки, в том числе материальной, эмоционально-психологической и ценностно-смысловой.

Группа взаимопомощи способна предоставить как проблемно-ориентированную поддержку (советы, утешение, обсуждение личных тем), так и проблемно-неориентированную (ощущение того, что тебя любят, в тебе нуждаются).

Вне зависимости от типа группы и состава участников должны быть созданы *условия, обеспечивающие групповое взаимодействие:*

• каждый участник группы стремится уважать мнение другого и принимать его чувства;

• каждый участник имеет право (но не обязан) высказываться и может рассчитывать на то, что будет выслушан со вниманием, хотя не обязательно, чтобы с ним непременно соглашались;

• члены группы должны быть уверены в конфиденциальности сообщаемых ими сведений о себе, что дает ощущение безопасности;

• члены группы стремятся к совместному обсуждению и решению всех групповых (а при договоренности и внегрупповых) вопросов;

• члены группы при пропуске занятий предупреждают ведущего или одного из участников, чтобы все члены группы и лидер были в курсе возможных декомпенсаций участников группы.

Подобного рода группы имеют огромное положительное значение для социальной поддержки. Есть, однако, и некоторые негативные последствия стихийного формирования групп: замыкание участников на себе, закрытость к общению вне группы; фиксация на собственных проблемах; формирование враждебного отношения к тем, кто не переживает схожих проблем, что возможно при высоком уровне агрессии у членов группы, наличии негативно настроенного лидера.

Специалисты выделяют следующие рекомендации к созданию подобных групп:

— группа формируется на основе одного основополагающего принципа, по остальным показателям она может быть разнородной;

— участие в группе должно быть свободным и добровольным;

— группа должна быть нацелена на решение актуальных для данного круга лиц проблем, на создание у них достаточной мотивации к объединению и участию в ней.

Возможны два пути образования (создания) группы взаимопомощи. Первый, прямой — предложение организации встреч. Второй, косвенный — приглашение на собрание или встречу с каким-либо интересным или полезным собеседником, то есть создание ситуации, благоприятной для неофициального знакомства, общения, обмена информацией и пр. Возможен и совершенно иной принцип — выявление уже имеющихся кругов неформального общения, выполняющих функции поддержки и взаимопомощи. В этом случае организационные функции служб социальной защиты могут заключаться лишь в выяснении проблем и запросов данной группы и оказании ей социальной помощи.

Следующим шагом для создания группы является поиск лидера — ведущего. В его функции обычно входят организация места сбора группы, поиск помещения, способствующего возникновению групповой сплоченности; постоянное активное вовлечение участников группы и членов их семей в работу, совместное преодоление актуальных проблем, обсуждение индивидуального опыта, проведение досуга; организация эффективного общения на период сбора группы; оказание при необходимости экстренной индивидуальной психологической помощи, готовность выслушать и понять любого члена группы; помощь в поиске информации по жизненно важным вопросам; помощь в налаживании прямых связей участников группы между собой; создание теплой дружеской атмосферы в период сбора членов группы; при желании рядовых членов группы — совместная с ними разработка правил работы группы, правил приема, общих ритуалов и др.; посредничество в решении социальных, юридических, финансовых и медико-психологических проблем.

В случае если группа была инициирована специалистами (социальным педагогом, психологом), ведущий группы организует знакомство незнакомых членов группы между собой и с делом; обсуждение вопроса о составе группы (если группу планируют сделать открытой, возможна разработка правил или ритуала приема); группа ставится в известность относительно необходимости требований к групповой работе, вырабатываются собственные правила; вырабатываются санкции за отступление от групповых правил; определяются основные цели группы как на уровне реальной проблематики, так и на психологическом уровне.

В зависимости от специфики группы применяются разнообразные методы (например, групповые дискуссии, эмпатические слушания, упражнения по технике эффективного общения, релаксация, саморегуляция, обсуждение проблем и пр.). Каждая встреча, а также смысловые этапы в жизнедеятельности группы должны завершаться подведением итогов, определением ориентиров на будущее. Необходимо позаботиться о создании возможностей для неформальных встреч участников группы друг с другом вне занятий. Основная цель — передача инициативы самим членам группы, уход ведущего «на права гостя».

В случае если группа сложилась стихийно, социальный педагог изучает специфику группы, объединяющие ее позитивные и негативные черты; создает в уже возникшей группе условия для более эффективного общения и деятельности (организация места сбора группы, финансово-материальная помощь, консультативные, информационные услуги, привлечение необходимых специалистов и др.).

Сценарии встреч группы взаимопомощи

ВСТРЕЧА 1

***Цели:***

• ознакомление участников с задачами группы самопомощи;

• определение круга общих проблем, возникающих в семьях, воспитывающих детей с отклонениями в развитии;

• установление атмосферы доброжелательности между членами группы;

• диагностика семьи.

ХОД ВСТРЕЧИ

**1. Приветствие**

***Разогрев группы***

Участники группы входят в зал для проведения встречи. Звучит музыкальное вступление.

***Психолог***. *Здравствуйте, дорогие друзья! Приветствую вас в нашей группе. Искренне рада видеть вас. Не так давно мы встречались с вами на занятиях по развитию навыков общения. Я думаю, что вы уже знаете друг друга и даже успели подружиться. Но для начала давайте обновим наши впечатления и ощущения и поприветствуем друг друга вновь: добрый день, дорогие друзья!*

***Упражнение на установление контакта
«Здравствуй, я рад тебя видеть вновь»***

Каждый из участников группы обращается к своему соседу справа со словами приветствия, выражая искреннюю радость в связи с новой встречей. Приветствия могут начинаться со слов: «Здравствуй, я рад тебя видеть, потому что…» Далее нужно объяснить, почему участник рад встрече, например: «Мне очень не хватало тебя, встреч с тобой, твоего душевного тепла. Оказывается, я уже привык к ним и нуждаюсь в твоей поддержке».

***Упражнение «Оценка партнера»***

Каждый из участников дает оценку изменениям, замеченным в партнере. Обращается внимание на общий [эмоциональный](https://5psy.ru/samopoznanie/emocii-v-jizni-cheloveka.html) настрой, внешние признаки проявления настроения и психологического состояния. Психолог предварительно ориентирует партнеров на корректную оценку друг друга.

***Психолог.*** *Оценить друг друга можно по-разному. Главное — увидеть в партнере доброжелательность и потребность во взаимодействии с вами. Что означает взаимодействие? Это поддержка, а значит, и разрешение ваших проблем. Ищите и находите в партнере позитивные для себя стимулы.*

**2. Основная часть**

***Беседа «Мама, папа, я — дружная семья»***

Психолог проводит с участниками группы беседу о проблемах, возникающих в семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, начиная с общих трудностей. Он выявляет наиболее актуальные и острые проблемы, интересующие конкретно данных родителей. Среди подобного рода проблем могут быть названы:

— характер взаимоотношений в семье;

— отношение родителей к больному ребенку;

— отвержение больного ребенка отцом (матерью);

— развод как фактор, усугубляющий психологическое состояние ребенка и внутрисемейную атмосферу.

Участники группы знакомятся с целями и задачами данного этапа:

— гармонизация внутрисемейных отношений;

— оптимизация супружеских отношений;

— установление взаимопонимания и адекватных взаимоотношений в семейном треугольнике: мать — отец — ребенок;

— формирование в родительском сознании установки на преодоление отторжения больного ребенка отцом или матерью.

В конце обсуждения, подводя итог, психолог обозначает в качестве главного направления работы группы следующую проблему: «Гармонизация внутрисемейных отношений — мама, папа, я — дружная семья».

***Социограмма «Моя семья»****(приложение 2)*

Для выявления особенностей взаимоотношений, возникающих в семье, раскрытия тех характеристик семьи, которые участники группы в предварительной беседе намеренно или случайно не обозначили, используется социограмма «Моя семья». Социограмма представляет собой краткий тест, заимствованный из методического пособия Э.Г. Эйдемиллера «Методы семейной диагностики и психотерапии» (М. — СПб., 1996), позволяющий визуализировать отношения, существующие в семье между ее членами. Участникам группы раздаются специально подготовленные бланки с изображенным в центре листа кругом и помещенной в верхней части листа инструкцией.

После завершения работы полученные результаты обсуждаются всей группой. Следует отметить, что использование теста направлено на то, чтобы помочь родителям понять связи, которые существуют в их семьях. Однако для обсуждения предъявляются лишь те характеристики, которые выявляют сами участники, и некоторые из тех, которые считает нужным обсудить психолог. Часть полученной информации остается скрытой, поскольку может являться сугубо личной и раскрытие ее на данном этапе может привести к неблагоприятным результатам.

**3. Итог встречи**

Подводя итоги встречи, психолог интересуется у участников, что полезного они узнали, что для них было важным, благодарит всех участников группы за совместную работу.

ВСТРЕЧА 2

***Цели:***

• выяснение особенностей взаимоотношений в супружеских парах;

• воспроизведение характера отношений в семьях с помощью невербальных техник;

• формирование позитивных жизненных установок, способствующих коррекции родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений.

ХОД ВСТРЕЧИ

**1. Приветствие**

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

***Пантомима «Мой ребенок, его отец и я — наши отношения»***

Психолог просит участников группы мимикой и жестами показать характер взаимоотношений в семье, раскрыть особенности супружеских и детско-родительских отношений.

**2. Основная часть**

***Семейная социограмма***

Участникам группы раздаются бланки социограммы «Моя семья до рождения больного ребенка, после и в настоящее время». (см. приложение 3), содержащие специальные вопросы. Содержание заполненных бланков обсуждается.

***Свободная беседа***

Родители беседуют на волнующие их темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

**3. Итог встречи**

ВСТРЕЧА 3

***Цели:***

• обсуждение проблемы негативного восприятия отцом недостатков развития своего ребенка;

• формирование позитивных психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений;

• переживания в группе своего опыта из реальной жизни.

ХОД ВСТРЕЧИ

**1. Приветствие**

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

***Игра «Чудесный мешочек»***

Психолог проходит по кругу с мешочком, в котором находятся различные мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешок и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получат по одному предмету, психолог объясняет правила игры.

***Психолог.****У вас в руках по предмету. Найдите сходство между ними и вашей семьей. Мне достался пластмассовый шарик. Шарик — круглый. В нем нет углов, а значит, нет острых неразрешимых проблем. Наша семья всегда собирается за круглым, как этот шарик, столом. Это и есть то, что объединяет шарик и нашу семью.*

***Игра «Диалог»***

«Диалог между сторонами моего Я: ласковая и строгая мать и жена» позволяет развить в участниках чувство самоутверждения, сделать адекватной самооценку и преодолеть психологические проблемы. Особое значение «Диалог» имеет при коррекции у родителей таких личностных черт, как неуверенность в себе, агрессивность, авторитарность.

Для выполнения упражнения в центр круга ставятся два стула. Каждый из стульев символизирует определенные и одновременно противоположные друг другу личностные характеристики (например: ласковая и строгая мать и жена). В зависимости от этого участники исполняют ту или иную роль. Вначале психолог предлагает воспроизвести и проиграть образ, объединяющий типичные черты, характерные для конкретного участника. Затем этот же участник выполняет роль индивида с противоположными характеристиками. Это упражнение может выполняться как каждым отдельным родителем перед всей группой, так и в парах.

***Упражнение «Именно сегодня»***

Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи.

Психолог объясняет родителям, как необходимо воспринимать эту форму работы: родители обобщают свой опыт и вместе с психологом дают психологическую установку, формируя таким образом модель поведения в стрессовых ситуациях, что позволяет с наименьшими энергетическими затратами и потерями выйти из сложной психологической ситуации. Такую модель поведения необходимо просто запомнить.

*Я, как мать, должна уметь в случае стрессовой ситуации мысленно выстроить преграду, защитную «стенку» или поместить ребенка и себя в невидимый футляр, броню, для того чтобы отделиться от любого раздраженного субъекта.*

**2. Основная часть**

Обсуждение рассказа «Кто виноват?»

Вот уже несколько дней Катя собиралась рассказать мужу о посещении поликлиники с сыном Коленькой. Но подходящий случай никак не представлялся…

Катя давно знала о проблемах сына, догадывалась материнским чутьем, когда сравнивала Коленьку с другими детьми — соседскими ребятишками или племянниками мужа. Но как начать разговор о том, что Коленька не такой, как остальные дети, она не знала. От этой мысли сердце у Кати сжималось. Кате хотелось, чтобы сердце выдавило из груди эту боль и страх. Но боль не проходила. Как сказать мужу о том, что психоневролог и логопед в детской поликлинике считают, что Коленьке нужен специальный детский сад и специальный учитель?

Муж уже и сам стал задавать вопросы. Почему Коленька плохо ходит и почти ничего не говорит? Почему он плохо ест и капризничает, когда кто-то приходит в гости? Вопросов набралось много, и на все Кате трудно было ответить. После каждого такого вопроса ей инстинктивно хотелось закрыть собой сына, спрятать его от мужа, близких, от всех. Кате казалось, что что-то неотвратимое и страшное ждет ее и сына впереди. Это были мысли, пронизывающие болью. Мучительные мысли…

Послышался звонок. Катя радостно бросилась к двери… Муж пришел возбужденный:

— Слушай, я сегодня говорил с Ниной, сестрой. Она считает, что это что-то не так у тебя. Ты же к врачу недавно ходила, да? По поводу почек ходила? — голос мужа звучал все более властно. — Тебе надо провериться, — продолжал муж. — Нина говорит, что у нас в роду ни у кого таких детей не было. Ты понимаешь? Нет, ты понимаешь, что я говорю?

Кате показалось, что муж чеканит каждое слово: «В НАШЕМ РОДУ НИ У КОГО ТАКИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫЛО». А его сестра точно знает все и про всех. «В нашем роду ни у кого таких детей не было. В чьем «нашем»? Это в их роду? А в нашем? И что это у меня не то?» — эти мысли вихрем пронеслись в Катином мозгу.

— Не понимаю. Что у меня НЕ ТО? — спросила Катя.

— Да посмотри же ты на других детей! — глаза у мужа сверкали. — Ты видишь, какие они? И какой У ТЕБЯ РЕБЕНОК? Или ты ничего не видишь?

Напор был такой, что Катя отшатнулась. Мысли запрыгали еще быстрее. Катя почувствовала сильную боль в груди. Внутри как будто что-то сжалось в одну маленькую черную точечку. Из этой точечки едва ощутимой тонкой ниточкой потянулся… ***страх***.

«Что у меня? Я виновата? В том, что с Коленькой случилось, виновата Я? — эти вопросы молоточком застучали в голове. — Я ничего не понимаю. Боже мой, что это ***не то у меня.*** Я не понимаю», — думала Катя.

— Почему у меня, а не у тебя? Почему не у меня и у тебя, у обоих? Ведь***это ребенок наш общий.***

Катя медленно повернулась и пошла на кухню готовить ужин. Во время ужина она твердо сказала:

— Если проверяться, то обоим.

— Зачем обоим? — возразил муж. — У меня все нормально.

— Коленька не только мой сын, но и твой тоже. Поэтому проверяться нужно обоим, — настойчиво повторила Катя. — Но это не главное. Главное в том, что его нужно определять в специальный детский сад, в котором учат таких же, как и он, детей. Так сказали врач и логопед в поликлинике. Я была у них на днях.

Муж резко возразил:

— Много они понимают, твои врачи. Врачи тоже разные бывают. В этом саду, куда они его посылают, что там за дети? Ты знаешь? Ты видела? Наберется он от них знаешь чего? Лучше бы к бабке его отвезла, как я тебе говорил. У Нины знакомая бабка есть, которая всякие детские болезни лечит. Да и сама сходи проверься.

Уложив Коленьку спать, Катя спросила мужа:

— А ты сам-то пойдешь проверяться?

Ответ послышался через несколько минут:

— Я потом… После тебя. У меня… все в порядке, зачем мне ходить?

***Психолог.*** Знакома ли вам такая ситуация? Каким образом вы реагируете на подобные советы мужа? Что, на ваш взгляд, необходимо сделать, чтобы вопрос «кто виноват?» не возникал между супругами? Важен ли вопрос «кто виноват?» для настоящего и будущего вашего ребенка?

***Свободная беседа родителей***

Родители беседуют на волнующие их темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

**3. Итог встречи**

ВСТРЕЧА 5

**Цели:**

• обучение родителей выходу из стрессовых ситуаций;

• снижение тревоги и страха отвержения;

• формирование конструктивной позиции матери больного ребенка, направленной на сохранение и укрепление семьи;

• коррекция личностных нарушений и установок.

ХОД ВСТРЕЧИ

**1. Приветствие**

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

***Задание для родителей***

***Психолог.*** Опишите, пожалуйста, радостные события супружеской жизни.

Затем родители и психолог обсуждают записи. Психолог дает следующую установку:

В жизни супругов бывают светлые и темные полосы. Нет таких семей, у которых не было бы радостных событий в жизни. К радостным событиям могут быть отнесены семейные праздники, ожидание рождения ребенка, совместные поездки на отдых, посещение театров, выставок и др. Здесь важно не то, где были супруги, а то, какие отношения возникли между ними в это время. Важны позитивная тональность и глубина отношений. Воспоминание о приятных событиях отогревает душу, позволяет снять печаль, грусть, чувство неудовлетворенности. Каждый раз, когда в вашей жизни происходит что-либо печальное или мрачное, нейтрализуйте это событие воспоминанием о приятном. Используйте позитивные мысли в качестве «противоядия» негативным.

Воспоминание о приятном событии может использоваться психологом в качестве приема противошоковой терапии в стрессовой ситуации.

***Упражнение «Именно сегодня»***

Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи:

Я, как мать, должна уметь в стрессовой ситуации мысленно выстроить преграду, защитную «стенку» или поместить ребенка и себя в невидимый футляр, броню, для того чтобы отделиться от любого раздраженного субъекта.

**2. Основная часть**

**Беседа**

***Психолог.*** Можно ли научить любить? Как удержать отца возле больного ребенка? Что должна сделать мать, чтобы отец не отстранился от ребенка?

Опыт у всех разный. Определить, за что мы любим, невозможно. Есть много неполных семей, в которых растут здоровые дети. Есть полные семьи, в которых растут больные дети. Примеры разные. Там, где нет отца, ребенок страдает во много раз больше. Однако опыт показывает, что помощь нужна и отцу, чтобы принять ребенка. Мы задаемся вопросом: нужно ли учить отца общаться со своим ребенком, восхищаться им и любить его? Поделитесь вашими мыслями по этому поводу.

Полагаем, что нужно, так как мужчина согласно нашему традиционному укладу жизни далек от забот о ребенке. Эти проблемы, как правило, лежат на женщине. Ребенок с проблемами в развитии вызывает у мужчины чувство неловкости: он не знает, как нужно общаться с ним, как играть. Внешнее и психическое несовершенство вызывает у отца ребенка боль, страх, а отсюда начинается и путь к его отвержению.

На наш взгляд, матери нужно постоянно раскрывать перед мужем и отцом ребенка его небольшие достижения, приучать отца к общению с ребенком, к заботе о нем. Нельзя допустить, чтобы отец стеснялся своего ребенка или проявлял к нему свою любовь тайком. В этом вопросе матери могут помочь родственники, а также специалисты.

**Игра «Волшебный папа»**

***Психолог.*** Условия игры: выбираем папу. Любой из вас, кто захочет исполнить эту роль, пусть выйдет в середину круга. Остальные должны записать на бумажках те качества идеального папы, которых им недостает в мужьях и которые они хотели бы видеть в отношениях между ребенком и супругом. «Волшебный папа» отворачивается, а мы собираем все пожелания в чудесный мешочек. Потом просим «волшебного папу» зачитать все послания. В конце игры у нас получается образ идеального, волшебного папы. Но самое интересное в том, что его создали вы сами. И это оказалось нетрудно. Попробуйте сделать из собственного мужа «волшебного папу». Это просто, главное — захотеть.

***Свободная беседа родителей***

Родители беседуют на волнующие их темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

**3. Итог встречи**

ВСТРЕЧА 6

**Цели:**

• активизация личностных позиций участников группы, развитие способности к самоанализу и повышение самооценки;

• укрепление внутрисемейных связей, формирование гармоничных взаимоотношений;

• формирование позитивных психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений.

ХОД ВСТРЕЧИ

**1. Приветствие**

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

***Диалог между сторонами своего Я***

Диалог на тему «Любимая и нелюбимая мать и жена».

Для выполнения упражнения в центр круга ставятся два стула. Каждый из стульев символизирует определенные и одновременно противоположные друг другу личностные характеристики. В зависимости от этого участники исполняют ту или иную роль.

Вначале психолог предлагает воспроизвести и проиграть образ, объединяющий типичные черты конкретного участника. Затем этот же участник выполняет роль индивида с противоположными характеристиками. Это упражнение может выполняться как каждым отдельным родителем перед всей группой, так и в парах.

Психолог. Каждому из вас важно знать, что он любим, что есть на свете человек, которому он бесконечно дорог. Каждой женщине необходимо чувствовать, что она любима и мужем, и ребенком. Проигрывая роли обоих участников диалога, вам надо укрепиться в уверенности, что вы, именно вы, как мать и жена, любимы и желанны.

Любовь ребенка к родителям — воспитываемое чувство. Наблюдая за взрослыми, ребенок копирует их взаимоотношения, переносит их в свой собственный мир и проецирует на свое отношение к матери и отцу. Характер отношения отца к матери и наоборот является для ребенка предметом для подражания. Если отношения теплые и ласковые, то и ребенок будет относиться к матери таким же образом. Если же в голосе отца звучат «грозные нотки», то и ребенок может перенять эту формулу общения.

Любовь — такое чувство, которое, с одной стороны, проявляется в человеческих взаимоотношениях неосознанно, спонтанно (мы не знаем, за что мы любим), а с другой стороны — воспитывается, формируется как стереотип отношений. Отношение ребенка к вам и осуществление вашего желания быть любимой зависят от вас. Поэтому учите вашего ребенка уважать и любить вас. Чем тяжелее нарушения у ребенка, тем в большей степени необходимо учить его проявлению этого чувства. У ребенка должно быть сформировано правильное, адекватное отношение к вам как к матери.

С другой стороны, никогда не настраивайте ребенка против его отца. Каждое правдивое, но печальное слово может обернуться против вас. Помните, что даже в самых неблагоприятных для вас обстоятельствах, когда муж груб и недобр к вам, он все равно оценит то, что вы научили ребенка любить вас и уважать его.

***Игра «Похвали себя»***

**Психолог.** Перед вами небольшой опросник «Какая я?» (см. приложение 4). В нем перечислены черты, которые встречаются у многих людей. Выберите те, которые описывают положительные стороны вашей личности. Похвалите себя.

***Упражнение «Именно сегодня»***

Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи:

Я, как мать, должна уметь сказать себе «стоп» в случае возникновения у меня по объективным причинам тревожного или депрессивного состояния.

**2. Основная часть**

***Драматизация***

Разыгрывание ролевой ситуации «Любовь к ребенку — объединяющая нас сила».

Родителям предлагают поиграть в парах свои роли и роли своих партнеров. Важно выяснить, пронизывает ли чувство любви отношения в семье, какими средствами пользуются участники, чтобы сплотить семью? Какие советы они дают друг другу в процессе драматизации? Имеет ли место переосмысление проблем, существующих в семье, возникает ли надежда на их разрешение? Воспринимают ли родители свою любовь к ребенку как жертвенническую? Если да, то такая любовь не объединяет. Почему любовь к ребенку — это сила, объединяющая родителей? Следует дать ответ на этот вопрос с позиции представленного персонажа.

***Беседа родителей***

Свободная беседа на волнующие темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

**3. Итог встречи**

ВСТРЕЧА 7

***Цели:***

• обретение уверенности в своих силах;

• закрепление гармоничного образа семьи;

• подведение итогов работы группы.

ХОД ВСТРЕЧИ

**1. Приветствие**

Рефлексия прошлого занятия. Тематический разогрев.

***Диалог между сторонами своего Я***

Диалог на тему: «Счастливая и несчастная мать и жена».

Проводится так же, как и на предыдущих занятиях. Участие принимают родители, еще не рассказавшие о проблемах с помощью этого приема.

***Упражнение «Именно сегодня»***

Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи:

Я, как мать, должна в случае непослушания ребенка, переходящего в истерику, или в случае его упрямства спокойно, не повышая голоса, указать ему выход из проблемной ситуации, обязательно дав почувствовать ему свою любовь.

**2. Основная часть**

***Арт-терапия***

Групповое рисование «Мы вместе — это счастье».

**Психолог.** Сегодня мы будем рисовать групповой портрет семьи. В этом совместном рисунке нужно символически изобразить гармоничное объединение чувств всех членов семьи. Каждый участник начинает делать свой рисунок, затем по моему сигналу рисунки передаются соседу справа. В полученный от соседа слева рисунок каждый участник вносит свою лепту: что-то исправляет, дорисовывает. Затем опять по моему сигналу рисунок передается соседу справа для продолжения создания коллективного образа гармоничной семьи. Рисунками обмениваются несколько раз, пока каждый не будет завершен.

По окончании работы психолог проводит обсуждение и высказывает свое мнение.

***Беседа родителей***

Свободная беседа на волнующие темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

**3. Подведение итогов работы группы взаимопомощи**

***Психолог.*** Мы заканчиваем работу по гармонизации внутрисемейных и детско-родительских отношений. Для подведения итогов и оценки работы предлагаю заполнить анкету (см. приложение 1).

После заполнения анкеты проводится общее обсуждение. Особое внимание психолог уделяет пожеланиям участников.

***Литература: Газета «Школьный психолог» № 03/2009***