1. Наименование программы: Дистанционная просветительская программа развития детско-родительских отношений «Кроха» для родителей детей раннего возраста (2-3 года).

Разработчик: Мелихова Виктория Игоревна, педагог-психолог Службы ранней помощи ГБОУ «Краевой психологический центр». Место реализации программы: «Государственное бюджетное образовательное учреждение «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции». http://www.psycentre26.ru/, директор Заика Елена Васильевна, (8652) 99-23-52.

2. Аннотация

В настоящее время программы дистанционной работы с семьями приобретают особую значимость и *актуальность*. Потребность в данной программе возникла в режиме самоизоляции, когда очень важно сохранять контакт с семьями, которые уже находятся в работе. Кроме того, в Службе ранней помощи есть дети, которым на данном этапе не требуется длительная терапевтическая работа и регулярное посещение учреждения, либо родители, которые на данном этапе не готовы к глубокой психотерапевтической работе. Таким семьям достаточно указать на основные «точки», над которыми важно поработать, дать базовую информацию относительно эмоционального развития ребенка, взаимоотношений с ним, его психологических потребностей. Иногда достаточно просто рассказать, как реагировать на те или иные ситуации, которые возникают в процессе ежедневного общения с ребенком, как ситуация в семье начинает постепенно меняться в лучшую сторону.

Главная проблемная ситуация, на решение которой направлена данная программа – обесценивание психологического компонента познавательного и речевого развития ребенка, детско-родительских отношений. Родители не понимают, насколько важны чувства ребенка, как важно вовремя сказанное слово или фраза, интонация, чувства родителя по отношению к ребенку. Способности ребенка недооцениваются, вопреки убеждениям родителей, даже самые маленькие дети чувствуют и понимают все. Они не капризничают, а злятся, обижаются, грустят. Они не балуются, а играют, и тем самым выражают свои эмоции, проигрывают страхи, мечтают. Они думают через игру. Можно долго ходить по врачам, пить лекарства, но если не удовлетворены базовые психологические потребности, если ребенок не чувствует себя в безопасности, не чувствует, что он значим, любим, уважаем, что его видят и слышат, то лекарства могут вызвать только временное облегчение.

Дистанционная работа удобна тем, что семьи не привязаны ко времени, они могут спокойно, в своем темпе выполнить задание, ознакомиться с информацией.

Программа состоит из теоретического материала, который представлен в виде авторских видеозаписей и практических заданий-игр, которые предлагаются родителям для выполнения дома вместе с ребенком.

Программа направлена на улучшение детско-родительских отношений в паре “мама-ребенок” и повышение родительской компетентности, понимания ребенка и его внутреннего мира. Особое внимание уделяется проживанию различных эмоций, социальных ситуаций и связанных с ними чувств. Предложенные задания помогают ребенку в игровой форме познакомиться с непростыми эмоциями, научиться выражать их конструктивно. Некоторые задания направлены на развитие чувства собственных личных границ и уважения чужих, формирования ощущения своей индивидуальности. Некоторые игры помогают ребенку и маме прожить чувства, которые сопровождает процесс сепарации, а также маме направить внимание на себя, на заботу о себе.

Программа написана доступным языком и рассчитана на родителей с любым уровнем образования.

Направленность данной программы – психолого-педагогическая, просветительская.

Целевая аудитория – родители детей раннего возраста, обращавшиеся в Службу ранней помощи.

Целевая группа – родители детей раннего возраста, обращавшиеся в Службу ранней помощи, имеющие сложности в установлении детско-родительских отношений, нуждающиеся в психологическом сопровождении речевого развития ребенка.

Сфера применения – стабилизация детско-родительских отношений.

Типы трудностей и проблем, на решение которых направлена программа – нарушения детско-родительских отношений, задержка речевого развития.

*Особенности реализации программы***.** 1 раз в неделю мама (или любой близкий взрослый ребенка) получает задание, в течение недели играет с ребенком. По желанию родителей, записывает на видео и присылает специалисту, после чего, посредством видеосвязи, мама и специалист обсуждают результаты.

По мере необходимости мама получает видео с теоретическим материалом и практическими рекомендациями. В случае возникновения вопросов назначается дополнительная консультация.

3. Описание целей и задач программы:

Цель программы - гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи программы:

1) Повышение уровня родительской компетентности и психологической грамотности;

2) Повышение уровня эмоционального интеллекта у ребенка;

3) Повышение чувствительности матери к потребностям ребенка;

4) Развитие способности матери справляться с различными эмоциями ребенка;

5) Развитие способности ребенка проживать сложные эмоции и выражать их конструктивно.

4. Описание целевой группы программы - семьи, имеющие детей в возрасте до 4 лет, которым не требуется длительная психотерапевтическая помощь.

5. Научно-методические основания разработки и реализации - программа составлена с опорой на положения психоаналитической теории. Подробное описание приведено в приложении 1.

6. Перечень и описание программных мероприятий с указанием их целевой направленности:

1. Задание на повышение чувства собственной значимости у ребенка (Видео: Чувство значимости у ребенка);

2. Задание на контакт с родителями (Видео: Как пить дать. О важности базовых психологических потребностей);

3. Задание на проработку агрессивных чувств (видео «Маленький монстр. Что делать с детской злостью);

4. Игра на проживание грусти (Видео: проживаем грусть вместе);

5. Игра в «прятки». На постепенное «отделение» от мамы (Видео: Куда уходит детство);

6. Игра на «отделение» от мамы (Видео: что делать, если ребенок «цепляется» за маму);

7. Игра «Праздник» (Видео: как перестать раздражаться на ребенка);

8. Игра на развитие сострадания;

9. «Радуем маму», повышаем чувство значимости ребенка;

10. Учимся ждать;

11. Игра на развитие способности ребенка быть одному в присутствии матери и развитию у матери наблюдательных способностей;

12 Задание на формирование и осознание ребенком своих личных границ;

13. Задание на взаимодействие с мамой и формирования позитивных детско-родительских отношений;

14. Игра на формирование самоконтроля и уважения ребенка к своим и чужим личным границам;

15. Забота родителей о себе (видео: «как уделять внимание себе и не чувствовать вины перед ребенком»);

16. Игра «Пластилин»;

17. Пишем сказку для ребенка!

7. **Описание используемых методик, технологий, инструментария.** В программе используются элементы различных психологических методов: психоаналитического, арт-терапии, психодрамы, телесно-ориентированной терапии, сказкотерапии, что помогает сделать программу не только полезной, но и интересной, красочной и разнообразной. Однако теоретическую основу данной программы составляют положения психоаналитической теории. При подготовке программы использовались следующие методические пособия: Ковалец И.В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. Гуманитарный издательский центр «Владос». М-2004; Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М.: Генезис, 2004.

8. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

Требования к специалистам:

-Высшее психологическое образование;

-Наличие начальной психоаналитической подготовки (вводный курс);

- Наличие подготовки в области детско-родительских отношений.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- Винникотт, Д.В. Маленькие дети и их матери/Д.В. Винникотт. — М.: Класс, 2007.
- Дольто Ф. На стороне ребенка. Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2017.
- Ковалец И.В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. Гуманитарный издательский центр «Владос». М-2004;
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М.: Генезис, 2004.

Требования к материально-технической оснащенности:

Наличие компьютера, либо смартфона с доступом в Интернет, видеокамеры, возможности видеосвязи, игрушка собака, любые 2 игрушки, гуашь разных цветов, ватман, ненужные бумага и газеты.

9. Сроки, этапы, алгоритм реализации программы: программа рассчитана на 17 недель. Время выполнения задания и продолжительность занятия определяется родителем с учетом своих возможностей и ресурсов. Однако в некоторых играх указано рекомендованное время 10-15 минут. На каждую игру семье дается неделя. Не все игры получаются с первого раза, кроме того, важно проиграть эти игры несколько раз. По запросу родителей проводится дистанционная консультация длительностью 45 минут. За весь период программы проводятся 4 обязательные консультации с родителями длительностью 45 минут. Алгоритм реализации программы следующий: раз в неделю мама получает на мобильный телефон задание, которое нужно выполнить. В случае, если к данному заданию прилагается видеоматериал, ссылка на него также высылается родителям. Родители смотрят видеозапись, выполняют задание вместе с ребенком и записывают процесс на камеру мобильного телефона. Получившаяся видеозапись отправляется специалисту. После этого специалист отправляет родителю свои комментарии относительно выполненного задания. По мере необходимости родителю назначаются видеоконсультации. Реализация программы осуществляется в три *этапа*: *подготовительный* – на котором происходит обсуждение с родителями особенностей работы и организационных моментов; *рабочий* - в ходе которого осуществляется реализация программы, *завершающий* – этап подведения итогов, получение обратной связи от родителей.

10. Ожидаемые результаты реализации программы:

- улучшение детско-родительских отношений между родителями и ребенком;
- формирование способности родителей выдерживать эмоции ребенка и конструктивно на них реагировать;
- развитие способности у ребенка осознавать свои эмоции, конструктивно выражать их, доверять родителям;
- формирование опыта совместного проживания сложных эмоций между матерью и ребенком.

Оценка результативности программы проводится специалистами на основе анализа видеозаписей, получения информации от родителей, по итогам родительских консультаций.

11. Описание сфер ответственности: ответственность специалиста – вовремя, в соответствии с планом, предоставлять родителям необходимые материалы (видеозаписи, текст заданий), проводить консультации с родителями (4 обязательные, остальные по запросу родителей), ответственность родителей – своевременно изучать полученные материалы, выполнять предложенные задания, делиться результатами со специалистом, посещать консультации.

Внутренний контроль за реализацией программы осуществляется с двух сторон: со стороны родителей – фиксировать результаты, делиться ими со специалистом, со стороны специалиста – отслеживать динамику развития детско-родительских отношений, обсуждать результаты с родителями.

Факторы, влияющие на достижение результатов – включенность и мотивация родителей, своевременность выполнения предложенных заданий, поддержка со стороны специалиста.

Описание выборки: экспериментальная группа – 23 семьи с детьми раннего возраста, из них 18 семей, воспитывающих мальчиков, 5 семей, воспитывающих девочек. Контрольная группа: 23 семьи с детьми раннего возраста, из них, 15 семей, воспитывающих мальчиков, 8 семей, воспитывающих девочек. Возраст детей в обоих группах от 2 до 3 лет.

12. Сведения о практической апробации программы на базе организации:

Срок апробации – с апреля 2020 года по ноябрь 2022 года; место – участники программы находятся дома, количество участников – 46.

Список литературы

1) Бриш, К. Х. Терапия нарушений привязанности/К.Х. Бриш// Клиническая психология. - М.: Когито-Центр, 2012.

2) Винникотт, Д.В. Маленькие дети и их матери/Д.В. Винникотт. — М.: Класс, 2007.

3) Винникотт Д.В. Переходные объекты и переходные явления: исследование первого «не-я»-предмета. Режим доступа: https://psychic.ru/articles/somatic/modern13.htm (Дата обращения 07.10.2020).

4) Винникотт, Д.В. Теория родительско-младенческих отношений/ Д.В. Винникотт // «Журнал практической психологии и психоанализа», 2005, №2.

5) Винникотт Д.В. «Способность к одиночеству». Режим доступа: https://psychic.ru/articles/somatic/modern14.htm (Дата обращения: 29.10.2020).

1) Дольто Ф. На стороне ребенка. Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2017.

2) Ковалец И.В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. Гуманитарный издательский центр «Владос». М-2004.

3) Малер М. Психологическое рождение человеческого младенца/М. Малер// Библиотека психоанализа. - М.: Когито-Центр, 2011.

4) Фонда П. «Синдром цепляния», 2014 г. Режим доступа: http://www.srpa.ru/biblioteka/biblioteka-on-line/261-paolo-fonda-qsindrom-czeplyaniyaq.html (Дата обращения:25.01.2020).

5) Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М.: Генезис, 2004.

Электронные ресурсы:

1. Видеолекция Е.Журек «Сказкотерапия. Искусство создавать умные сказки».
2. Видеолекция Ю.Долговой «Причины эмоциональных срывов у мам и способы самопомощи».

Музыкальные файлы:

http://www.chudesenka.ru/2691-chto-takoe-schaste.html
https://deti-online.com/pesni/muzyka-mocarta/dlya-sna/

Приложение 1

Научно-методические основания разработки и реализации программы

Данная программа направлена на повышение родительской компетентности, способности понимать, принимать ребенка, видеть в нем равного партнера по общению, уважать его эмоции и чувства. Предложенные задания помогают в игровой форме прожить, проиграть важные ситуации, выразить сложные чувства, научиться конструктивно обращаться с ними. И главное, программа создает условия для гармонизации детско-родительских отношений, которые являются залогом физического и психического здоровья малыша. При создании данной программы использовались основные положения психоаналитической теории, которые будут раскрыты ниже для лучшего понимания специалистами смысла данной программы.

Голос матери, слова матери... Это то важное, необходимое, что связывает младенца с его самым близким и самым важным на данном этапе развития человеком. Младенец, еще находясь в утробе матери, слышит ее голос, различает его интонацию.

Слова – это символы. Символическое воплощение эмоций, чувств, отношения, тепла. Часто родители спрашивают: «а нужно ли разговаривать с ребенком? Неужели он что-то понимает»?

На этот вопрос дает ответ французский психоаналитик Ф.Дольто: « Напрасно мы, взрослые, полагаем, что ребенок не может понять языка, пока не овладел устной грамматической техникой выражения. В действительности он интуитивно улавливает суть того, что ему говорят, быть может, уподобляясь в этом растениям, о которых рассказывают, будто они улавливают чувства окружающих людей и понимают, опасны эти люди для растений или любят их». [Дольто Ф. На стороне ребенка. Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2017. – 717 с.].

Согласно ее мнению, дети понимают речь еще находясь в утробе матери. За время своей работы Ф.Дольто не раз сталкивалась с тем, как слово оказывает целительное воздействие на ребенка, лечит такие заболевания, перед которыми традиционная медицина остается бессильна.

Ребенку важно знать, чувствовать, что он любим, желанен, значим, уважаем. К сожалению, далеко не все родители считают нужным говорить об этом детям, в то время, как данные слова, а главное, эмоции, их сопровождающие, являются мощным источником развития ребенка. Когда он чувствует себя любимым, чувствует уважение к себе как к личности, он развивает в разы быстрее сверстников, которым не посчастливилось это ощутить.

Но при произнесении слов важно, чтобы они были именно символическим выражением эмоции, чувства, адресованного ребенку. То есть, если мать говорит ребенку, что она любит и уважает его, восхищается им, важно, чтобы она на самом деле чувствовала именно это.

Теплые слова, ощущение защищенности, любви, уважения, нужности являются той базой, на которой основываются взаимоотношения ребенка и матери, такое общение позволяет формировать безопасный тип привязанности (М.Эйнсворт).

Продолжает работу над детско-родительскими отношениями задание 2. Для того, чтобы развиваться как физически, так и психически для ребенка очень важно прожить опыт «симбиоза» с матерью или другим близким взрослым, который заботится о нем. М.Малер, описывая процесс сепарации-индивидуации, говорит о значимости нормальной симбиотической стадии, на которой мама и ребенок существуют как одно целое. Где мать угадывает, «считывает» желания и потребности ребенка и удовлетворяет их. С помощью проективной идентификации (М.Кляйн), ребенок «передает» матери свой аффект. Мать понимает, что испытывает ребенок, она знает, как удовлетворить его потребность, она облекает ее в слова. Теперь переживание получает имя, «возвращается» ребенку в переносимой для него форме. Этот процесс У.Бион назвал «контейнированием». О значимости взаимодействия между матерью и ребенком говорит Д.Винникотт, английский психиатр, психоаналитик. Он убежден, что нельзя говорить отдельно о младенце, вне его взаимоотношений с матерью. Ребенок до определенного периода развивается исключительно в диаде «мать-ребенок», где мать, удовлетворяя его потребности, заботясь о нем, демонстрируя любовь, нежность, дает ребенку тот самый опыт, опираясь на который, в дальнейшем, он сможет становиться все более самостоятельным и независимым.

Часто в паре «мама-ребенок» наблюдаются нарушения взаимодействия. По каким-либо причинам, например, травматичный детский опыт, послеродовая депрессия, затрудняют, а то и делают невозможным процесс контейнирования. Некоторые родители недооценивают опыт слияния с ребенком и его значимости для его развития, боятся избаловать ребенка, либо просто не находят возможности совместного времяпрепровождения. В результате чего ребенок лишается жизненно важного опыта. Кроме того, даже после того, как ребенок благополучно пережил период слияния с матерью и готов к сепарации - психологическому отделению от родителя, для ребенка важно, чтобы у него сохранялась возможность обращаться к этому опыту. Ребенок может регрессировать во время болезни, усталости, плохого настроения. Он может возвращаться

туда, где было хорошо и спокойно, чтобы набраться сил и потом пойти дальше по пути своего развития.

Данное задание помогает маме и ребенку снова погрузиться в тот важный период слияния. Вспомнить, как это было – понимать друг друга без слов. Если этого опыта в данной паре не было, то, возможно, они смогут хоть немного прикоснуться к чувствам, испытываемым в данном периоде. Конечно, в данном случае необходима психотерапевтическая работа, однако задать старт для этой работы можно с помощью данного задания.

После совместного рисования у ребенка останется память о совместно проведенном с мамой времени – рисунок. Он будет являться переходным объектом (Д.Винникотт), смотря на который, ребенок будет вспоминать о том времени, которое он провел вместе с мамой, вспоминать те чувства и эмоции, которые он испытывал, получит возможность снова и снова возвращаться в это время, воспроизводить в памяти образ матери. Похожее задание №13. Однако в нем добавляется телесный контакт между матерью и ребенком, который в процессе совместного рисования также поможет улучшить детско-родительские отношения, прочувствовать важность и значимость ребенка и матери друг для друга.

Агрессия, злость ребенка часто вызывают беспокойства у родителей. Однако это необходимые эмоции.

Ф. Дольто пишет: «Все дети начинают с агрессивности, все до единого. Те, кто сохраняет эту агрессивность взрослыми, это люди, которые не нашли возможность сублимировать свои влечения к жестокости в созидательной и допускаемой деятельности...». [Дольто Ф. На стороне ребенка. Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2017. – 717 с.].

Практически все психологи сходятся во мнении, что агрессия – это мощная энергия, которая является движущей силой развития. Чтобы сделать что-либо, совершить действие, проявить себя, нужна агрессия. С помощью агрессии ребенок противопоставляет себя матери, выражает несогласие с ней и ее действиями, обозначает свои границы.

Д.Винникотт пишет, что после того, как ребенок распознает мать как объект и устанавливает с ней отношения, у него появляется потребность «уничтожить» ее. Он испытывает ненависть за то, что она отдаляется от него, за то, что она перестает быть всемогущей, за то, что ее желания не совпадают с ее.

Злость, агрессия присутствуют на каждой стадии психосексуального развития ребенка (З.Фрейд): на оральной - помогает отделиться от матери и осознать свою отдельность (когда, например, ребенок кусает мать за грудь при кормлении, а мать

инстинктивно отталкивает его), на анальной – агрессия помогает установить границы с окружающим миром и его объектами, как обозначить себя, так и научиться принимать границы других, на фаллической - вступать в конкуренцию с родителем своего пола, чтобы получить внимание и любовь второго родителя. На латентной и генитальной стадии ребенок (подросток) учится управлять инстинктами, в том числе и агрессивными импульсами. В самом благоприятном случае с помощью сублимации – преобразованием энергии и направлением ее на социально приемлемые цели. (З.Фрейд).

Именно этому и важно научить ребенка – перенаправлять энергию в мирное русло, выражать, а не просто подавлять и прятать, учиться использовать ее потенциал, контролировать ее. Лучше всего это делать в игре. В задании 3 предлагается выразить злость, проговорить ситуации, в которых возможно появление такой эмоции, отреагировать эмоцию, после чего успокоиться. Таким образом, ребенок понимает, что агрессия имеет право быть, понимает, что он чувствует, учится выражать ее доступным для его возраста способом и возвращаться в спокойное состояние. Тем самым он учится самоконтролю. Агрессия получает выход, однако ребенок постепенно учится с ней обращаться, контролировать ее интенсивность.

Ряд заданий направлен на стабилизацию сепарационного процесса. О значимости этого процесса много сказано в психоаналитической теории. Это процесс отделения ребенка от родителя и начало формирования его собственной идентичности. М.Малер дает название этому периоду: «процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности».

Это непростой и достаточно болезненный процесс для обоих сторон. Широту чувств, эмоций, сопровождающих данный процесс описывает Ж.-М. Кинодо и дает им название – «сепарационная тревога». В понятие этого термина входит грусть, страх потери объекта, злость на отделяющийся объект.

Грусть является основной эмоцией, сопровождающей процесс сепарации. Однако также, как и злость, грусть является значимой эмоцией. Она сопровождает прощание, отделение, потерю. Грустно, когда уходит папа, когда прощаешься с другом, когда потерялась любимая игрушка. Если ребенок будет бояться и избегать эмоцию грусти, он будет избегать и ситуации, в которых он может эту эмоцию испытывать, а значит и тормозить процесс сепарации – неотъемлемую часть роста и развития ребенка.

Тот факт, что игра занимает важную роль в жизни ребенка не вызывает сомнений у психологов. Игра является ведущей деятельностью (А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин) у ребенка, именно в игре ребенок проживает все эмоции, моделирует будущее, развивает все психические функции. Обучение ребенка также происходит в игре. О значимости

игры писали Д. Винникотт, М. Кляйн, А. Фрейд и другие представителя психоаналитического подхода, поскольку именно в этом спонтанном действии проявляется бессознательное ребенка, его тайные мысли, фантазии, находят выражение эмоции.

Логично, опираясь на данные факты, предложить ребенку в игре отыграть, проговорить, прожить непростые эмоции, в том числе и грусть. Поиграв в расставание, поняв, что после разлуки наступает новая встреча, а тот с кем произошло расставание, тоже скучает и ждет, когда вернется, ребенок сможет переносить этот опыт и на ситуации в жизни. Уходя с детской площадки, он попрощается с другом и будет понимать, что завтра они увидятся снова, что друг тоже будет по нему скучать, а новая встреча принесет радостные эмоции. В игре ребенок приобретает опыт такого расставания, при котором происходит возвращение объекта. И на этот опыт можно опираться. Задание 6 тоже направлено на проживание расставания, в данном случае с мамой. Ребенок со стороны смотрит на уход мамы на работу. Слыша слова мамы о том, что она скучает и ждет встречи с ним, ребенок понимает, что мама не исчезла, а находится в другом месте в пространстве; мама не забывает о нем, она ждет встречи и скучает; что она обязательно вернется и заберет его. Этот опыт останется с ребенком и тогда, когда придет время идти в детский сад на самом деле.

Той же цели служит и игра в прятки. Но кроме описанного выше, ребенок понимает, что и он сам может прятаться, уходить, а мама в это время скучает по нему.

Следующие задания направлены на развитие у родителей функции контейнирования (У. Бион), под которой понимается способность матери понимать потребности, переживания, аффекты ребенка, «перерабатывать» их и возвращать в доступной для него форме. Мама распознает эмоцию ребенка, называет ее, облекает в слово, символизирует. Ребенок же чувствует, что его эмоция имеет право быть, она получает имя. О ней говорит мама, она дает ей название, а значит с ней можно справиться, принять, выразить ее.

Однако часто родителям сложно правильно и точно распознать эмоцию ребенка, а тем более вовремя назвать ее. Родителям сложно осознавать и свои чувства. И тогда предложенные задания помогут развить способность чувствовать, распознавать эмоции как родителю, так и ребенку. Радость, сострадание, грусть, злость, печаль – очень важные эмоции, которые нужно видеть и понимать. Проговаривая, разыгрывая ситуации, в которых обычно испытывают радость, вызывая эту эмоцию преднамеренно, можно прикоснуться к ней, прожить ее. То же самое можно сказать и о других эмоциях. И теперь, когда ребенку на самом деле станет радостно или грустно, он будет понимать, почему испытывает те или иные эмоции и как с ними обращаться, а мама будет знать, как

подключиться, разделить, «сконтейнировать» чувства ребенка. Повторить, закрепить, научиться различать эмоции, а также показать ребенку, что его принимают и любят вместе с самыми разными чувствами помогает задание 16.

Задание 9 помогает матери обратить внимание и на себя. Снова вспомним Д.Винникотта, который говорил, что мама должна быть «достаточно хорошей». Не идеальной. Она иногда злится, иногда устает, иногда хочет побыть одна. Такая мама хорошо понимает свои чувства, потребности, дает им место быть и тем самым показывает пример ребенку. В данном задании матери предлагается обратить внимание на свои чувства во взаимоотношениях с ребенком и понять, что приносит ей радость. Это важно и для ребенка. Когда он понимает, что именно радует маму, он может воспроизводить это действие, вызывать позитивные эмоции у мамы, а тем самым повышать свое чувство значимости.

Развивая понятие «достаточно хорошей матери», учитываем, что матери важно чувствовать и свои границы в отношении с ребенком, останавливать ребенка, если его действия причиняют ей дискомфорт. Это одновременно и забота о себе, но в то же время и помощь ребенку в формировании личных границ. На это направлены задания 10 и 12.

Личные границы показывают, где заканчивается мир ребенка, его тело, его психика, и начинается внешний мир или территория другого человека (тело мамы). Формируются они под воздействием ограничений, запретов, введенных исходя из правил и требований, существующих в обществе, из потребностей другого человека. Эти ограничения помогают ребенку обрести контроль над своими инстинктами и влечениями, что помогает развивать и укреплять Эго ребенка – ту часть психики, которая осознается, находится в контакте с окружающей действительностью, находит компромисс между желаниями и требованиями общества. (З.Фрейд). Ребенку важно развивать эту часть своей психики, это залог его психического здоровья. Большое внимание значимости этой части психики уделяет и А.Фрейд.

Д.Винникотт утверждает, что «способность индивида к одиночеству является одним из важнейших признаков зрелости эмоционального развития». [Д.В. Винникотт «Способность к одиночеству», электронный ресурс]. Он говорит о том, что прежде, чем ребенок научится находится в одиночестве, получать от этого удовольствие, чувствовать свою отдельность, ему важно быть одному в присутствии кого-то. Сперва ребенок находится в тесном контакте с мамой, через некоторое время он способе находиться короткое время один, удерживая с помощью переходных объектов (Д.Винникотт) – края одела, игрушек, которые вызывают ассоциации с матерью, образ матери, формировать «потенциальное пространство» (П.Фонда), в котором предметы, объекты приобретают

символическую форму, становятся внутренними репрезентациями. Эта способность к одиночеству является базовой для благополучного течения сепарационного процесса у ребенка, становления его идентичности.

Задание 11 предлагает ребенку в присутствии родителя поиграть в то, во что он захочет. Родителю же предлагается понаблюдать за ребенком, его игрой. Это поможет ребенку почувствовать свою значимость, значимость своей игры, действий, мыслей (помним, что их он выражает через игру), а родителям – лучше понимать ребенка, его мысли, чувства, желания, страхи, которые находят свое отображение в игре. Это улучшает взаимопонимание в паре «родитель-ребенок», а значит, улучшает психологическое благополучие ребенка.

В завершение родителям предлагается написать для ребенка сказку. Согласно положениям арт-терапии, сказка помогает ребенку лучше справиться со сложной ситуацией, увидеть ее со стороны. Сказка помогает обойти психологические защиты (З.Фрейд, А.Фрейд) ребенка, оказать терапевтическое воздействие, снизить аффект, подсказать решение. Ф.Дольто убеждена, что ребенку важно и нужно рассказывать историю его жизни, его семьи, объяснять сложные ситуации, которые случились с ним или с его близкими. Если у ребенка не достаточно информации о себе и своей семье, он начинает болеть. А лечение – доверительный разговор с ним о том, что для него важно, о чем он имеет право знать. И сказка – очень мягкая форма этого разговора. Чувства, ситуацию, важные для ребенка можно проговорить, однако сделать это не напрямую, говорить не о ребенке, а о сказочном персонаже. Ребенок бессознательно усвоит, что данная информация адресована ему.

Приложение 2

Описание программных мероприятий.

1. Задание на повышение чувства собственной значимости у ребенка (Видео: Чувство значимости у ребенка)

Ссылка на видео:
https://www.youtube.com/watch?v=ct4y5wknpSE&list=PLpRkyVUs4pRbNWmE2blbisgEpT85d6L7t&index=20

Текст для родителей: Для гармоничного развития ребенка ему просто необходимо формировать чувство собственной значимости, адекватную самооценку, а также ощущать себя любимым, ценным для своих родителей.

Речевое развитие также происходит активнее у малыша, который чувствует себя любимым и значимым. Ведь речь – это способ показать себя. И это хочется сделать, когда чувствуешь себя уверенно. Когда же «хочется спрятаться» от ощущения себя плохим, «прячется» и речь.

Сегодня для Вас задание в течение 5 минут говорить ребенку, как вы его любите и какие у него сильные качества. Важно говорить ласковым голосом и искренне. Чувствовать любовь к ребенку, восхищение им.

Следите за тем, чтобы у Вас сохранялся спокойный и ласковый голос в течение дня. Ведь ребенок «учит язык мамы», и ему будет гораздо приятнее повторять ласковые слова и интонацию.

В завершение скажите, что даже если он злится, грустит, делает что-то не так, как просите Вы, Вы все равно продолжаете его любить. Обнимите его и посидите несколько минут обнявшись.

Лучше, если Вы это сделаете не раз, а будете разговаривать с ребенком таким образом регулярно.

2. Задание на контакт с родителями (Видео: Как пить дать. О важности базовых психологических потребностей).

Ссылка на видео:
https://www.youtube.com/watch?v=JYz9o9iJLb4&list=PLpRkyVUs4pRbNWmE2blbisgEpT85d6L7t&index=2

Текст для родителей: Для ребенка очень важен контакт с родителями. Выполняя прошлое задание, Вы показали ребенку, насколько он значим для Вас. И Вы очень значимы для него. Любое совместно проведенное время ребенок запоминает надолго.

Сегодня предлагаю Вам нарисовать совместный рисунок. Понимаю, что Вы, скорее всего рисуете каждый день. Но это задание имеет особенности.

Главное – выберите время и место, когда вас никто не побеспокоит, и где не страшно запачкаться.

Достаньте краски, карандаши, фломастеры и большой лист бумаги, лучше ватман (можно склеить 4 листа А4, и получится большой лист).

Для себя решите, что это время Вы полностью посвящаете ребенку. Никакие другие мысли не должны Вас волновать (минут 15 можно позволить себе отдохнуть от всего остального)). Очень важно, думайте о ребенке с любовью. В это время Вы не учите его, не воспитываете, не ругаете, только любите и принимаете любым. Пусть тон Вашего голоса будет мягким и ласковым.

Скажите ребенку, как Вы его любите. Что Вы хотите нарисовать картину вместе с ним.

Выберете чем Вам удобнее будет рисовать. Пусть ребенок выберет сам. Рисуйте вместе. Можно не что-то конкретное, это могут быть просто линии, фигуры, пятна. Важно Ваше взаимодействие с ребенком через рисунок. (При этом разговаривать нельзя). Все делается молча. Обратите внимание, кто первым начнет рисунок, как распределится место на бумаге занятое Вами и ребенком. Попробуйте «пообщаться» на бумаге. Просто расслабьтесь, постарайтесь получать удовольствие от процесса.

Когда почувствуете, что хватит, скажите ребенку, как Вам понравилось с ним рисовать, как это было важно для Вас, как Вы любите ребенка. Обнимите ребенка, искренне похвалите.

Скажите, что этот рисунок он может повесить в любое место. Пусть это будет видное место, например, над кроваткой ребенка. Скажите, что это ваш семейный «талисман». Когда грустно, обидно, больно, можно посмотреть на него и вспомнить, как хорошо Вам было вместе.

Включите спокойную музыку, и предложите ребенку помочь Вам убрать, чтобы потом можно было бы рисовать снова. Задание еще не закончилось, просите ласково и с любовью. Если ребенок не хочет, не заставляйте, важно не испортить впечатление от рисования.

Это задание еще раз поможет повысить значимость ребенка, оно направлено на удовлетворение потребности в уважении, принятии, подарит ребенку ценные минуты

интересного совместного творчества вместе с Вами. Удовлетворение этих базовых психологических потребностей помогает ребенку развиваться также и в познавательной, и в речевой сфере.

3. Задание на проработку агрессивных чувств злость (видео «Маленький монстр. Что делать с детской злостью).

Ссылка на видео:
https://www.youtube.com/watch?v=oZbhrHtdaZA&list=PLpRkyVUs4pRbNWmE2blbisgEpT85d6L7t&index=9

Текст для родителей: Невыраженные эмоции, особенно злость, могут негативно влиять и на речевое развитие ребенка. Подавляются эмоции, подавляется спонтанность, активность, а значит, замедляется развитие речи.

Давайте попробуем выразить злость в игре!

Выберите удобное для Вас и Вашего ребенка время (когда он сыт, находится в хорошем настроении). Идеально, если Вам удастся подключить ребенка к этой игре в тот момент, когда он на самом деле злится.

Определите для себя, сколько Вы готовы находиться в этой игре. Рекомендовано от 5 до 15 минут.

Выберете безопасное место, где можно свободно подвигаться, попрыгать и ничего не сломать).

Достаньте ненужные бумаги, старые газеты, салфетки.

Теперь приступаем к игре:

Если ребенок злится на самом деле, скажите ему об этом. «Ты сейчас разозлился!» Проговорите из-за чего. Если нет, то напомните ребенку, что иногда он может злится (когда я запрещаю тебе прыгать на кровати, ты злишься. Ты начинаешь плакать, кричать, махать кулачками. Я тоже иногда злюсь. Это нормально. Давай я покажу тебе, как можно играть в злость!»)

Далее вы с ребенком приходите в выбранную комнату, показываете ребенку бумагу и говорите, что у вас есть 5-10 минут, чтобы злиться вместе.

Вы говорите ребенку: «ты злишься, когда я тебе не даю конфету (например), а я злюсь, когда не хочу идти на работу». Начинаете комкать и рвать бумагу, можете порычать. Предложите сделать то же самое ребенку.

Проговорите таким образом несколько ситуаций, в которых злится ребенок и в каких злитесь Вы.

Побросайтесь «бумажными снежками», порычите, потопайте ногами. «Вот так мы злимся».

Когда почувствуете, что хватит, постепенно выводите ребенка из игры: «мы позлились, злость вышла, мы успокаиваемся».

Потянитесь, глубоко подышите, включите спокойную музыку. Говорите, что Вы успокаиваетесь. Обнимите ребенка, скажите, что Вам понравилось с ним играть. Предложите вместе убрать бумажки, чтобы завтра можно было поиграть в злость снова.

В чем смысл игры:

Ребенок получает разрешение на злость, понимает, что это не страшно, что мама тоже злится и умеет с этим справляться. Ребенок получает другой способ выразить злость и учится успокаиваться.

4. Игра на проживание грусти (Видео: проживаем грусть вместе)

Ссылка на видео:
https://www.youtube.com/watch?v=HnBzQ0AE26Y&list=PLpRkyVUs4pRbNWmE2blbisgEpT85d6L7t&index=5

Текст для родителей: Сегодня предлагаю поиграть в грусть. Это неотъемлемая эмоция нашей жизни. Как и злость, ее очень важно не удерживать, не переключаться, а научиться распознавать и проживать. Грустно, когда мама уходит на работу; грустно, когда нельзя пойти поиграть на детской площадке, грустно, когда приходится расставаться с другом, грустно, когда папа очень далеко.

Предлагаю игру на проживание грусти:

У Вас и у ребенка по игрушке (какие больше нравятся ребенку). Эти игрушки встречаются друг с другом, обнимаются, говорят, как рады видеть друг друга. Поиграйте несколько минут в свободной форме так, чтобы игрушки взаимодействовали, общались друг с другом. Можно сказать ребенку, что, когда он встречается с папой, он тоже очень рад встрече.

Через некоторое время говорите: «Теперь игрушкам пришло время прощаться, они идут по домам». Скажите от имени своей игрушки игрушке ребенка: «Мне пора домой… Мне очень грустно с тобой прощаться (можно немного «поплакать»). Мне пора. Но завтра я приду снова, я буду рад видеть тебя снова». Игрушки обнимаются, «прощаются». Игрушка ребенка говорит, что ей тоже очень грустно, но она будет ждать. Разведите игрушки «по домам». Можно снова перевести на жизнь. Когда папа уезжает, ребенку грустно, он плачет. Папа тоже очень скучает. Но он позвонит, как только доберется, как только сможет, он снова обязательно приедет.

Наступила ночь. Поиграйте, что вы ложитесь спать. Утро. Встаете, завтракаете. Игрушки снова выходят из домиков и встречаются. Они говорят друг другу, как они рады друг друга видеть, обнимаются.

Эта игра помогает лучше справляться с эмоцией грусти, проживать ее, развивать эмоциональный интеллект ребенка, (помним, что проживание и выражение разных эмоций благоприятно влияет на развитие речи), помогает почувствовать, что за расставанием есть новая встреча, а за грустью будет радость.

5. Игра в «прятки». На постепенное «отделение» от мамы (Видео: Куда уходит детство)

Ссылка на видео: https://www.youtube.com/watch?v=oh0RGFsCZ-0&list=PLpRkyVUs4pRbNWmE2blbisgEpT85d6L7t&index=10

Текст для родителей: Предлагаю поиграть в игру «прятки», но таким образом, чтобы в процессе игры ребенок понимал, что если Вы исчезли на какое-то время, то Вы обязательно вернетесь.

Выберите удобное для Вас и Вашего ребенка время (когда он сыт, находится в хорошем настроении).

Определите для себя, сколько Вы готовы находиться в этой игре. Рекомендовано от 5 до 15 минут.

Выберете безопасное место, где можно свободно подвигаться, попрыгать и ничего не сломать).

Теперь приступаем к игре:

Скажите ребенку: «а сейчас мы поиграем с тобой в прятки. Я буду прятаться, а ты меня искать».

На счет «три» Вы прячетесь в пределах комнаты, ребенок Вас ищет. Когда находит, Вы обнимаете его, говорите, как Вы скучали.

Теперь предложите спрятаться ребенку. Некоторое время поищите его. Затем найдите и скажите, как Вы рады его видеть, как Вы скучали.

Обязательно скажите, что когда Вы прячетесь, то это временно, и Вы обязательно вернетесь.

Можно добавить одеяло или плед. Вы говорите: «я прячусь, но я скоро вернусь», и накрываетесь одеялом. Когда ребенок находит Вас, радуетесь и говорите, как скучали.

Предлагаете спрятаться ребенку. Находите его, говорите, что скучали и рады его видеть.

В конце скажите, что иногда Вы «прячетесь». Уходите в магазин, к соседке… (свой вариант), но Вы обязательно возвращаетесь. Вы скучаете по нему и очень рады его видеть снова.

Когда почувствуете, что хватит, постепенно выводите ребенка из игры. Потянитесь, глубоко подышите, включите спокойную музыку. Говорите, что Вы успокаиваетесь. Обнимите ребенка, скажите, что Вам понравилось с ним играть. Предложите вместе убрать, чтобы завтра можно было поиграть снова.

В чем смысл игры:

Ребенок в ходе игры понимает, что когда мама прячется (уходит), то она не исчезает совсем. Она находится в каком-то месте, и ее отсутствие временно. И она обязательно возвращается. Ребенок тоже может спрятаться и прочувствовать на себе, что значит «уйти», а потом «вернуться». Кроме того, он слышит главные слова, о том, что ее любят, ждут, о том, что мама, даже если не рядом, то все равно думает о нем и обязательно вернется.

6. Игра на «отделение» от мамы (Видео: что делать, если ребенок «цепляется» за маму)

Ссылка на видео: https://www.youtube.com/watch?v=-uZW47iNqQM&list=PLpRkyVUs4pRbNWmE2blbisgEpT85d6L7t&index=6

Текст для родителей: Когда Вы на работе, ребенок может сильно скучать. Даже если он уже привык и не показывает эмоции, ему важно понимать, что когда Вы находитесь на работе, Вы не забываете за него, думаете о нем. Он находится в Вашей голове, в Вашем сердце. И Вы ждете вечера, когда снова сможете встретиться.

Попробуйте разыграть эту ситуацию дома. Выберете место в комнате, где будет Ваша работа, и место, где будет садик ребенка.

Скажите ребенку, что Вам пора на работу, а ему в садик, «отведите» его в садик, попрощайтесь, скажите, что будете скучать, а вечером обязательно увидитесь.

Пусть ребенок на месте садика поиграет в игрушки. Пройдите на место «работы». «Сядьте за стол». Скажите вслух, что Вы скучаете по нему, но у Вас много важных дел. Когда Вы их сделаете, Вы снова вернетесь домой и увидитесь с ним. Сделайте вид, что работаете, что-то пишите. Периодически вспоминайте, как там ребенок говорите, что скучаете. Скажите, что вот наступает обед, наверное, он кушает, потом он пойдет гулять, а потом Вы/папа заберете его из сада домой.

Наступает вечер, Вы собираетесь домой, радуетесь, что скоро увидитесь с ребенком.

Выходите с «рабочего места», «заберите» ребенка, обнимитесь, скажите, как Вы по нему скучали, думали о нем, что переделали очень много важных дел и теперь так рады побыть с ним вместе.

В чем смысл игры: ребенок как будто изнутри видит, что даже если мама на работе, она не забывает за него, она скучает, вспоминает о нем, и обязательно вернется вечером. Это помогает ребенку лучше переносить разлуку, сохранять «образ мамы» в течение дня, сохранять уверенность в том, что его любят, о нем помнят, даже когда родители не рядом.

7. Игра «Праздник» (Видео: как перестать раздражаться на ребенка)

Ссылка на видео: https://www.youtube.com/watch?v=jJkb3uCbPAo&list=PLpRkyVUs4pRbNWmE2blbisgEpT85d6L7t&index=4

Текст для родителей: После непростой игры на расставание и грусть, предлагаю устроить праздник!

Сделайте соленое тесто (в равных пропорциях кладете муки и соли, немного подсолнечного масла, можно добавить пищевые красители для цвета).

Вместе с ребенком «испеките» праздничный пирог. Повод придумайте вместе (День рождения любимой игрушки, день радости, день улыбок как примеры).

Скажите, что сегодня праздник. Когда праздник, все радуются, улыбаются, поют песни.

Вы назовите, когда Вы радуетесь: когда светит солнышко, когда вы всей семьей рядом, когда ребенок учится чему-то новому (дальше придумайте сами). Скажите, что ребенок радуется, когда покупают новую игрушку, видит козочку, когда вы идете на детскую площадку, когда приезжает папа… перечислите все, что он любит. Предложите ребенку показать, как он радуется. (покажите, как: «он улыбается, хлопает в ладошки, кричит от радости, уголки рта поднимаются вверх, а глаза немного сужаются) После каждого повода для радости улыбнитесь, похлопайте в ладошки, покричите «ура»!

Скажите, что вы рады празднику, вы рады, что у вас есть такой замечательный ребенок. Обнимите его.

А теперь, дискотека! Приглушите свет, включите веселую музыку про радость, потанцуйте все вместе, смейтесь, хлопайте в ладоши.

Эта игра также развивает эмоциональный интеллект, помогает ребенку научиться распознавать свои эмоции. А эмоция радости здорово подталкивает ребенка и к познавательному, и к речевому развитию. (Музыка высылается).

8. Игра на развитие сострадания

Текст для родителей: Разыграйте ситуацию, когда игрушка, например, собачка, гуляет и вдруг натыкается на камень. Она ударяет лапку.

Собачке больно, она начинает скулить. «Уууууу». Пусть собачка ляжет на пол, поскулит. Скажите, что собачке больно, ее сейчас жалко. Когда ребенок болел, ему тоже было больно, его было жалко.

Мы сочувствуем собачке. Ребенок может сочувствовать собачке, потому что он знает, как это больно, когда ударишь лапку. Он ударялся, ему тоже было больно.

Теперь предложите полечить собачку. Возьмите бинтик, ватную палочку. Скажите: «собачка, потерпи. Мы тебе сейчас поможем, мы тебя вылечим». Вместе с ребенком «смажьте лапку «йодом» и перебинтуйте». Скажите, что собачке стало легче, лапка проходит. Скажите это от имени собачки. Скажите спасибо ребенку от имени собаки. Теперь собачка больше не скулит, она звонко лает.

9. «Радуем маму», повышаем чувство значимости ребенка

Текст для родителей: Сперва подумайте для себя: что вызывает у Вас радость, какие действия ребенка? Может Вам нравится, когда он рисует красками и дарит Вам рисунок, может, когда положит игрушку на свое место, а может, подметает игрушечным веником во время уборки или делает Вам массаж?

Расскажите ребенку, что Вам нравится, когда он это делает, что Вы радуетесь.

Попросите его сделать это действия очень ласково. Скажите, что Вам так приятно, когда он так делает, Вы радуетесь.

Когда ребенок сделает это, искренне порадуйтесь, улыбнитесь, скажите ему спасибо, обнимите. Скажите ребенка, как Вы его любите и как много он для Вас значит.

Если он не хочет делать по просьбе, не настаивайте, дождитесь, когда ребенок сделает это действие сам и выразите радость.

10. Учимся ждать

Текст для родителей: Сегодня предлагаю Вам задание на способность ребенка принимать запреты и ограничения в спокойной форме.

Очень важно ставить ограничение не разозлившись, спокойным, но уверенным тоном.

Определите время, в течение которого, Вы будете выдерживать свое ограничение. Рекомендовано 2-3 минуты.

Подумайте, на чем вы можете потренироваться. Ситуация должна быть понятной ребенку. И ожидание тоже оправданным.

Например, ребенок сильно хочет мороженое (или сок). Но сейчас оно холодное. Вам нужно поставить его в микроволновку на 2 минуты. Ребенку это время нужно подождать.

Расскажите, что он очень хочет мороженое, Вы это понимаете. Скажите, что сейчас оно холодное, нужно немного подождать. Дайте потрогать его пальцем. Снова скажите, что оно холодное, если съесть его сразу, может заболеть горло. Напомните, как когда-то ребенок болел ангиной. Говорите все спокойным, доброжелательным, но уверенным тоном (важно!). Чувствуйте при этом, что Вы знаете, что Вы делаете и зачем (тоже важно), что это лучше для ребенка, что Вы о нем заботитесь. Вы, как взрослый человек, знаете последствия съеденного холодного мороженного. Ребенок еще может не до конца это понимать.

Еще раз повторюсь, очень важен спокойный и уверенный тон, уверенность в том, что Вы делаете и чувство любви и заботы о ребенке. Именно из этого чувства делайте все остальное.

Вместе с ребенком поставьте мороженное в микроволновку, поставьте таймер и еще раз скажите. «Мы греем мороженное, чтобы его можно было бы кушать и не заболеть». Нужно подождать две минуты.

Теперь Ваша задача выдержать эти две минуты, не прибегая к крику и раздражению. Вы говорите ребенку, что нужно подождать, пока микроволновка не щелкнет.

Посадите ребенка на колени, обнимите его, скажите, что понимаете, как сложно ждать, что ему очень хочется мороженного. Но очень скоро он сможет его съесть, нужно подождать совсем немного. Если будет пытаться сойти с колен и подойти к микроволновке раньше времени, держите его и говорите, что время еще не прошло. Нужно еще подождать. Вы знаете, как ему сложно ждать, но Вы сейчас вместе. Вы справитесь. Через две минуты, говорите: «Ура, 2 минуты прошли, мороженное согрелось, его можно есть!». Радостно достаете мороженое и даете его ребенку. Говорите, что он большой молодец, что смог подождать.

Ситуация примерная, Вы можете взять свою. Главное, чтобы ребенок чего-то очень сильно хотел, этого нужно подождать короткое время, необходимость подождать обоснованная (как холодное мороженое, которое нужно согреть).

11. Игра на развитие способности ребенка быть одному в присутствии матери и развитию у матери наблюдательных способностей

Текст для родителей: Сегодня предлагаю Вам побыть рядом с ребенком в момент его игры, но не включаться, а просто наблюдать за ребенком.

Выберете время, когда он с удовольствием играет. Скажите ему, что Вы просто посидите рядом и посмотрите, как он играет. Выберете время, в течение которого Вы сможете делать задание. Рекомендовано 10-15 минут.

Возьмите блокнот и ручку. Записывайте все, что делает ребенок, но ничего не говорите вслух. Потом перечитайте записи, попробуйте понять, о чем игра, что чувствует ребенок во время игры, что для него сейчас важно, что могло бы значить то или иное его действие. Конечно, всего не угадаете. Такой цели и нет. Главное – стремление понять. Сложно «расшифровать», попробуйте придумать.

В чем смысл задания:

Ребенок находится сам, играет сам, но в присутствии мамы. Это помогает развивать его способность находиться одному и безопасно себя чувствовать.

Ваше наблюдение за его игрой со стороны придаст ему ощущение значимости для Вас, усилится его чувство, что Вам интересно, что он делает, что его игры (его мысли, чувства) интересны и важны для Вас.

Вам это поможет подмечать делали в поведении и игре ребенка, лучше понимать его, его игры, чувства, потребности, его символический язык.

12 Задание на формирование и осознание ребенком своих личных границ.

Текст для родителей: Скажите ребенку, что сейчас Вы будете с ним играть. Но когда ему что-то не понравится, будет неприятно, больно, он Вам даст об этом знать. Скажите, что и Вы скажете ребенку, когда Вам будет неприятно какое-то его действие.

Во время игры попробуйте обнять, поцеловать ребенка, обнять немного крепче, чем обычно. Посмотрите на его реакцию. Если он сморщился, немного отодвинулся от Вас, оттолкнул Вас, скажите ему, что сейчас он не хотел, чтобы Вы так делали. Ему было неприятно. В следующий раз он может сказать об этом Вам.

Понаблюдайте и за своими чувствами. Если ребенок ущипнул Вас, сделал больно, укусил, или Вы больше не хотите играть в игру, в которую хочет ребенок. Скажите: «мне сейчас больно/неприятно/я устала». Не делай больше так пожалуйста/ давай поиграем во что-то другое.

Лучше специальную ситуацию не создавать, а наблюдать во время игры, еды, купания, и других ежедневных действиях.

Наблюдайте за реакцией ребенка на все Ваши действия. Как видите, что ему неприятно, проговорите это. Если чувствуете, что неприятно Вам из-за действия ребенка, скажите ему об этом. Помните – отношения с Вами – это модель будущих отношений ребенка с окружающим миром, остальными людьми.

Таким образом, Вы лучше поймете ребенка, лучше заметите, что ему нравится в общении с Вами, а что нет. Поймете, что Вам доставляет удовольствие, а что наоборот. Вы научитесь чувствовать свои границы и показывать пример ребенку. Ребенок поймет, что говорить, когда неприятно – это нормально, что в дальнейшем поможет ему защищать себя, свои границы, уметь отказывать.

13. Задание на взаимодействие с мамой и формирования позитивных детско-родительских отношений

Текст для родителей: Сегодня предлагаю вам немного порисовать.

Подготовьте место, где можно не переживать о том, что можно что-то запачкать, одежду для себя и ребенка, в которой можно пачкаться, небольшой тазик, где можно будет помыть руки и тряпочку.

Приготовьте гуашь. Покажите ребенку, как смешиваются краски на бумаге. А потом дайте попробовать ему самому. Помните, в это время вы не учите, не воспитываете ребенка, у Вас для этого будет еще достаточно времени. Вы его очень любите, играете с ним и получаете от этого удовольствие.

Цель этой игры: Дать как можно больше приятных эмоций от взаимодействия с Вами.

Попробуйте нарисовать смешанной краской разные узоры.

Теперь раскрасьте свои ладони желтым цветом, а ладони ребенка – синим. (Можно другими, какие понравятся).

Прикоснитесь своими ладонями к ладоням ребенка, при этом улыбайтесь, скажите ему, как Вы его любите, как вам нравится с ним играть и просто проводить время. Цвета на Ваших ладонях смешались.

Оставьте отпечаток своей ладони на листке, а рядом отпечаток ладони ребенка.

Теперь возьмите в свои ладони сына, вместе, касаясь к ладошкам друг друга, промойте руки и вытрите тряпочкой.

Важно в этой игре проявить внутреннюю свободу, не бояться запачкаться, разрешить себе и ребенку немного больше. Краски часто используются для проработки чувств, для того, что сложно сказать словами. Здесь значим сам процесс. Когда вы прикасаетесь ладонями друг у другу, Вы вступаете в контакт, но немного другой. Контакт в игре, на равных, без цели научить, а с целью получить удовольствие.

Обнимите ребенка, скажите, как Вы его любите и как Вам хорошо было с ним играть. Сохраните рисунок. Периодически показывайте его ребенку и вспоминайте, как Вы рисовали.

14. Игра на формирование самоконтроля и уважения ребенка к своим и чужим личным границам

Текст для родителей: Объясните ребенку, что иногда вы устаете и хотите отдохнуть, поспать. В это время вы просите ребенка вести себя тихо. Когда спит ребенок, вы тоже все делаете тихо, чтобы не разбудить его, дать отдохнуть.

Предложите ребенку немного потренироваться, поиграв. Возьмите два предмета (мячики, шарики, кусочки картона) красного и синего цвета.

Вы говорите ребенку, что, когда вы показываете красный цвет – это время веселья. В это время вы вместе с ребенком прыгаете, бегаете, кричите «Ура», радуетесь и веселитесь, как захочется. Но когда вы показываете синий, наступает «время отдыха», сперва вы вместе с ребенком ходите тихо, говорите шепотом, листаете книжки, складываете кубики (как бы показывая ребенку, что можно делать, пока мама спит). Если ребенок понял, Вы ложитесь на кровать и «спите». Ребенку в это время нужно соблюдать время «тишины». Затем встаете, снова показываете красный и веселитесь. Теперь снова «время отдыха», но теперь отдыхает ребенок, а вы ведете себя тихо. Чередуйте время отдыха и время веселья несколько раз, каждое «время» длится около минуты. Минуту вы веселитесь, минуту отдыхаете. Заканчивать лучше минутой отдыха. При регулярной такой игре ребенок будет лучше себя контролировать, когда ему нужно вести себя тихо, а когда можно пошуметь.

15. Забота родителей о себе (видео: «как уделять внимание себе и не чувствовать вины перед ребенком»)

Ссылка на видео: https://www.youtube.com/watch?v=HOBh9MI43nY&t=8s

Текст для родителей: В процессе взаимодействия с ребенком, родители часто забывают о себе, своих потребностях. Часто бывает, что даже в туалет сходить некогда. Однако постоянное напряжение, отсутствие отдыха, сна, времени для себя негативно

сказываются на родителе. Это как бутылка молока, из которой только пьют, но не добавляют молоко. В конце концов, оно закончится, и пить будет нечего. Так и у родителей, ресурс может закончиться, наступает апатия, депрессия, потеря сил. Кто будет тогда заботиться о ребенке?

Чтобы этого не случилось, важно родителям чувствовать свои потребности и по возможности удовлетворять их. Когда вы раз за разом игнорируете, со временем вы просто перестаете чувствовать, что уже не ели целый день или не спали неделю, или что у вас что-то болит.

Давайте вернем себе эту способность – осознанно относиться к своим потребностям. А начнем с ощущений. Прямо сейчас почувствуйте, комфортно ли вам находиться в той позе, в которой вы находитесь.

Если не комфортно, то что, какое движение хочется вделать? Почему вы его до сих пор не сделали? Сделайте его. Доведите до сильных ощущений в мышцах (например, потянитесь сильно, так, что почувствовать свои мышцы). Как вы чувствуете себя сейчас?

Обращайте на ощущение в теле свое внимание как можно чаще. У вас сформируется привычка чувствовать сигналы своего тела, а значит и свои потребности. Далее, когда у вас появится потребность, осознайте ее, признайте для себя. Теперь подумайте, как можно ее удовлетворить. Если нельзя сейчас, то почему. Главное, чтобы этот процесс был осознанным. (Например, «я хочу есть. У меня на руках маленький ребенок. Сейчас я не могу его бросить. Я звоню мужу/соседке/маме, прошу с ним посидеть, а сама иду обедать»).

Это относится не только к заботе о ребенке. Если вы слишком погружены в ребенка, работу, отношения, заботу о доме, что забыли о себе, то это для вас!

16. **Игра «Пластилин»**

Текст для родителей: Скажите ребенку, что сейчас вы будете играть в волшебную игру: «Пластилин». Покажите ребенку кусочек пластилина, помните его, покажите, какой он может быть мягкий, как из него можно слепить любую фигуру.

Скажите ребенку, что теперь он превратится в пластилин. Сделайте ребенку небольшой массаж, помните руки, тело, ноги. Скажите, что он расслабляется, ему спокойно. Обнимите ребенка, скажите, что вы его любите любым.

А теперь слепите из него волчонка. Скажите, что волчонок злится, рычит. (Скажите, что ребенок злится, когда… (ваш ответ). Порычите вместе с ребенком, покажите зубки, покажите коготки. Обнимите его. Скажите, что вы его любите и тогда, когда он злится.

Снова помните тело ребенка. Теперь он превращается в зайку. Зайка боится волка. Покажите вместе с ребенком, как боится зайка. Назовите ситуации, когда боится ребенок. Когда зайка боится, он сворачивается в клубочек, дрожит, прячется. Покажите зайку. Обнимите ребенка, скажите, что любите его и когда он чего-то боится. В это время вы рядом и готовы его защитить.

Теперь превратите ребенка в мишку. Мишка большой и неуклюжий. Покажите ребенку, как ходит мишка, походите так вместе. Ребенок тоже может делать что-то неидеально, например, непонятно говорить некоторые слова, разбить кружку или тарелку, просыпать крупу. Но вы все равно его любите.

Теперь превратите ребенка снова в малыша. Порадуйтесь, что он вернулся, обнимите его. Скажите, что вы любите его любым. Вы всегда рядом, всегда готовы помочь и поддержать его.

Игра помогает укрепить контакт с ребенком на телесном уровне (прикосновения, массаж), расслабить его, снять зажимы. Кроме того, понять, что он может быть любым: и злиться, как волчонок, и бояться, как зайка, и быть неуклюжим, как мишка. Вы все равно рядом и любите его. Ребенок будет чувствовать больше принятия и безусловной любви.

17. **Пишем сказку для ребенка!**

Текст для родителей: Сегодня предлагаю Вам побыть немного в роли сказочника, придумать и рассказать ребенку интересную и полезную сказку. Мы все с детства знаем, что «сказка ложь, да в ней намек»… Нормы и ценности мы усваиваем через сказки. А еще сказки могут подсказывать как поступить, как решить сложную ситуацию, как перестать бояться, на что опираться. Если Вы напрямую скажите ребенку, что, например, идти в темную комнату не страшно, там нет никаких чудовищ, ребенок может воспринять это как отрицание его страха, его чувств. А если Вы расскажете сказку, как мальчик, очень похожий на него, тоже очень боялся темноты. Но однажды он встретил друга, который согласился пойти вместе с ним в темное место, где они светили фонариком, смотрели вокруг, радовались, что там нет ничего страшного, а даже столько всего интересного, чего не видно при свете… И теперь мальчик больше не боится ходить в темное помещение, или берет с собой фонарик.

Так вы показываете ребенку, что его проблема, страх решаемы. Есть кто-то, кто уже справился. И этот «кто-то» передает опыт ребенку. Такая подача информации воспринимается намного эффективнее.

Попробуйте!

1. Выберите ситуацию, с которой хотите поработать. (Страх темноты, нежелание ходить в садик, нежелание спать отдельно, ребенок ударил другого ребенка и т.д.)
2. Придумайте героя, который будет похож на Вашего ребенка (такой же тихий, так же любит динозавров и шоколад). Лучше, если будет созвучное имя.
3. Опишите, что у этого героя есть схожая проблема (он тоже боится темноты).
4. Герой встречает персонажа, у которого тоже была такая ситуация, но он с ней справился. (Друг, герой любимого мультика, любой значимый для ребенка персонаж).
5. Этот персонаж показывает, рассказывает о своем опыте. Вместе с героем делает то, чего он боится, дает ему ресурс. (Персонаж говорит ребенку то, что хотите сказать Вы).
6. Герой справляется со своей проблемой, идет и успешно ее решает.
7. В конце он получает вознаграждение.

Расскажите сказку ребенку и понаблюдайте за его реакцией.