

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида «Детский сад №3 «Ромашка»
Корсаковского городского округа Сахалинской области

694020, Российская Федерация, Сахалинская область, г. Корсаков, улица Нагорная, дом 13,
тел/факс (42435) 4-12-54, e-mail: kgo.madoudsr.3@sakhalin.gov.ru

РАССМОТРЕНА:
на заседании Управляющего совета
МБДОУ «Детский сад № 3 «Ромашка»
от 20.08.2020 протокол № 5

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 3 «Ромашка»
№ 109.8 от 01.09.2020

Программа психолого-педагогической помощи
родителям, воспитывающих детей
с ограниченными возможностями здоровья
«Я РЯДОМ»

Корсаков, 2020

Пояснительная записка

Семья всегда была в центре государственной политики и отечественной педагогической мысли. В течение многих столетий, воспитательный потенциал семьи подпитывался и поддерживался традициями русской культуры и усилиями выдающихся отечественных педагогов (Ш.А. Амонашвили, В.Г. Белинского, А.И. Герцена, С.И. Гессена, Н.А. Добролюбова, П.Ф. Каптерева, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, Л.Н. Толстого, К.Д. Ушинского и др.).

Семья, в которой воспитывается ребенок с ограниченными возможностями здоровья (далее – ребенок с ОВЗ) – это целостный, социальный организм, развивающийся по единым с другими семьями законам. В настоящее время такая семья рассматривается как реабилитационная структура, обеспечивающая условия оптимального развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья (С.Д. Забрамная, И.Ю. Левченко, Э.И. Леонгард, Н.В. Мазурова, Г.А. Мишина, Е.М. Мастюкова, Л.И. Солнцева, В.В. Ткачева и др.).

Современные исследования выявили прямую зависимость между влиянием семейного фактора и особенностями развития ребенка: чем сильнее проявляется неблагополучие в семье, тем более выражены нарушения развития у ребенка.

Концепция психологической помощи семьям, воспитывающим детей с ОВЗ, опирается на системный подход, позволяющий оказывать таким семьям комплексную всестороннюю психокоррекционную помощь, включающую их психологическое изучение, консультирование и психокоррекцию.

В концепции психологической помощи семьям, воспитывающим детей с нарушениями развития, учитываются базовые положения ряда теорий и исследований:

- психолого-педагогические закономерности развития ребенка с психофизическими нарушениями есть результат сложного процесса его социализации (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин);
- развитие в условиях дизонтогенеза требует создания специальной коррекционно-развивающей среды (В.В. Лебединский, В.И. Лубовский, Е.М. Мастюкова, М.С. Певзнер, У.В. Ульенкова);
- психологическая травмированность родителей, возникшая вследствие рождения в семье ребенка с ОВЗ, может негативно влиять на его развитие (В.А. Вишневский, И.Ю. Левченко, Р.Ф. Майрамян, Н.В. Мазурова, Е.М. Мастюкова, В.В. Ткачева).

Внедрение в практику модели комплексной психологической помощи семье, воспитывающей ребенка с ОВЗ, позволяет индивидуализировать подход к каждому ребенку, снижает «фрустрационную» нагрузку на членов семьи и повышает реабилитационные возможности.

Таким образом, актуальность созданной нами программы обусловлена проблемами гармонизации личности родителей воспитывающих детей с ОВЗ, детей-инвалидов.

Такое направление выбрано неслучайно.

МАДОУ «Детский сад №3 «Ромашка» имеет прекрасную ресурсную базу для работы с детьми с ОВЗ и их родителями. Это, прежде всего, сплоченный коллектив единомышленников, профессионалов своего дела, постоянно повышающих профессиональную компетентность. Людей творческих, живущих в ногу со временем (педагог-психолог, учителя-логопеды, учитель-дефектолог, инструктор по физической культуре, педагог дополнительного образования, музыкальный руководитель). В учреждении накоплен богатый дидактический и методический материал, имеется сенсорная комната и отдельные кабинеты с самым современным оборудованием. Ежегодно техническая база учреждения пополняется новыми образовательными материалами: специальным оборудованием для сенсорной комнаты, играми для занятий в групповых помещениях и кабинетах специалистов, дидактическими играми и пособиями, методической литературой.

Новизна программы «Я рядом» состоит в том, что в ней центральным является психологическое состояние самого родителя и его коррекция с опорой на внутренний или внешний ресурс, тогда как большинство программ психолого-педагогической помощи родителям детей с ОВЗ направлены на их обучение взаимодействию со своим ребенком.

Цель программы: преодоление состояния фрустрации и оптимизация самосознания родителей.

При этом целесообразно решать следующие задачи:

- установление причин, дестабилизирующих внутрисемейную атмосферу и межличностные отношения, и их коррекция;
- повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания, развития и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями развития;
- оптимизация самосознания родителей, снижение уровня фрустрированности их личности.

Программа ориентирована на поддержку семей, воспитывающих детей с ОВЗ, на активное использование в деятельности специалистов эффективных форм работы по взаимодействию с семьей и сотрудничеству с родителями.

Программа представлена индивидуальной и групповой формами работы, которые представляют собой два программных блока:

Блок	Количество часов
1. Блок индивидуальной работы: - диагностическое обследование родителей (в начале и в конце реализации программы); - психологическое консультирование; - индивидуальная работа с родителями	Не менее 4 часов на каждого из родителей (по необходимости)
2. Блок групповой работы	13 встреч по 60 - 90 минут каждое

Программа направлена на реабилитацию семей, в которых воспитываются и живут дети с нарушениями психического или физического развития.

Периодичность встреч по программе – 3 встречи в месяц, с октября по март. Продолжительность одного встречи – 60 - 90 минут. Количество человек в группе: 10 - 15.

Психокоррекционный процесс организуется на диагностической основе, что предполагает систематическое проведение мониторинга эмоционального состояния родителей, определение психологического типа родителей и избранной ими модели воспитания в семье, включающие этапы: первичный и итоговый.

Первичная диагностика проводится с родителями в сентябре. Данная диагностика включает в себя сбор информации о семье, характере реакций родителей на сложившуюся психогенную ситуацию (рождение в семье ребенка с недостатками в развитии), на изучение их психических свойств.

Итоговая диагностика проводится с родителями в марте (апреле). Она направлена на выявление динамики (изменения) в характере реакций родителей на сложившуюся психогенную ситуацию (рождение в семье ребенка с недостатками в развитии), на изучение их психических свойств.

Для проведения первичной и итоговой диагностики используются следующие методики (Приложение 1)

№	Название методики	Цель методики	Источник
1.	Анкета «Психологический тип родителя» (В.В. Ткачева)	Определяется психологический тип родителя (невротичный, авторитарный, психосоматичный).	В.В. Ткачева. Семья ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Диагностика и консультирование.
2.	Социограмма «Моя семья» (В.В. Ткачёва)	Определяется динамика развития семьи, изменения в ее структуре, связанные с рождением ребенка с ОВЗ.	
3.	Опросник родительского отношения – ОРО (А.Я. Варга, В.В. Столин)	Определяется характер родительского отношения к ребенку (принятие-отвержение, кооперация, симбиоз, авторитарная гиперсоциализация, «маленький неудачник»).	

4.	Адаптированный тематический апперцептивный тест – АТАТ (В.В. Ткачёва)	Определяются ценностные ориентации родителей в отношении ребенка с ОВЗ.	В.В. Ткачева. Семья ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Диагностика и консультирование.
5.	Методика «История жизни с проблемным ребенком» (В.В. Ткачёва)	Определяются причины субъективных переживаний родителей.	
6.	«МЦВ - Метод цветочных выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера» (Л.Н. Собчик).	Изучение эмоционального и физиологического состояния человека.	Л.Н. Собчик. МЦВ – Метод цветочных выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство.

Материально-техническое обеспечение программы

Сведения о помещениях для организации деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество мест
1	Музыкальный зал (82 кв.м)	20
2	Сенсорная комната (18 кв.м)	6
Сведения об информационно-техническом оборудовании для организации деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Интерактивное оборудование	1
2	Ноутбук	1
3	Принтер	1
4	Музыкальный центр (набором музыкальных произведений, композиций)	1
Сведения об оборудовании для организации деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Стул	20
3	Магнитная доска	1

Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Неделя	№ встречи	Тема, основная цель встреча	Затраченное время (мин.)
1.	Сентябрь	1, 2-я неделя	Первичная диагностика, проводится для получения полных информационных данных о семье, характере реакций родителей на сложившуюся психогенную ситуацию (рождение в семье ребенка с недостатками в развитии), на изучение их психических свойств (по результатам проведенной диагностики составляется психологическое заключение на каждую семью).		
		3, 4-я неделя	Первичная диагностика, проводится для получения полных информационных данных о семье, характере реакций родителей на сложившуюся психогенную ситуацию (рождение в семье ребенка с недостатками в развитии), на изучение их психических свойств (по результатам проведенной диагностики составляется психологическое заключение на каждую семью).		
2.	Октябрь	1, 2-я неделя	Встреча № 1	«Давайте познакомимся!» познакомить участников друг с	60 - 90

				другом и с группой. Создать атмосферу доверия, снизить напряженность и тревожность родителей.	
		4-я неделя	Встреча № 2	«Моя жизнь» , помощь родителям в осознании личностных проблем, связанных с появлением ребенка с ОВЗ. Помощь в поиске возможных путей их решения.	60 - 90
3.	Ноябрь	1, 2-я неделя	Встреча № 3	«Люди говорят» , обучение техникам, снимающим эмоциональный стресс, негативные переживания. Оказание психологической поддержки участникам группы.	60 - 90
		3-я неделя	Встреча № 4	«Мои страхи» , обучение технике преодоления чувства страха, связанного с рождением ребенка с ОВЗ.	60 - 90
4.	Декабрь	1-я неделя	Встреча № 5	«Я и мой ребенок» , помощь родителям в осознании различий между внутренним миром ребенка и взрослого. Обучение родителей навыкам анализа причин поведения ребенка, исходя из его позиции.	60 - 90
		2, 3-я неделя	Встреча № 6	«Моё «Я» , Помощь в формировании понимания своей индивидуальности и неповторимости	60 - 90
5	Январь	1, 2-я неделя	Встреча № 7	«Маски» , помощь в формировании понимания своей индивидуальности и неповторимости.	60 - 90
		4-я неделя	Встреча № 8	«Я глазами окружающих» , помощь в формировании социальной идентичности, чувства самооценности и ценности другого человека.	60 - 90
6.	Февраль	1, 2-я неделя	Встреча № 9	«Наследство» , помощь в анализе и синтезе позитивного и негативного жизненного опыта.	60 - 90
		3, 4-я неделя	Встреча № 10	«Зона прочности» , помощь в активизации внутренних личностных ресурсов родителей детей с ОВЗ.	60 - 90
7	Март	1-я неделя	Встреча № 11	«Эффективное взаимодействие» ,	60 - 90

				помощь родителям в осознании позиций в общении с ребенком и их эффективности. Раскрытие психологического смысла способов общения, их влияние на ребенка.	
		2-я неделя	Встреча № 12	«Принятие», помощь в формировании представлений о безусловном принятии как главном условии удовлетворения потребности ребенка в любви, а также развитии навыков выражения негативных эмоций в адрес ребенка.	60 - 90
		3-я неделя	Встреча № 13	«Планы на будущее», помощь в осознании ресурсов будущего, представление позитивной картины будущего.	60 - 90
9.	Апрель	1, 2-я неделя	Итоговая диагностика, проводится для получения полных информационных данных о семье, характере реакций родителей на сложившуюся психогенную ситуацию (рождение в семье ребенка с недостатками в развитии), на изучение их психических свойств, после проведения коррекционной работы (по результатам проведенной диагностики составляется психологическое заключение на каждую семью).		
		3, 4-я неделя	Итоговая диагностика, проводится для получения полных информационных данных о семье, характере реакций родителей на сложившуюся психогенную ситуацию (рождение в семье ребенка с недостатками в развитии), на изучение их психических свойств, после проведения коррекционной работы (по результатам проведенной диагностики составляется психологическое заключение на каждую семью).		

План-макет встречи № 1

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)		
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	упражнение «Имя» (Приложение 3)				
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Что я люблю?» (Приложение 3)				
3	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	знакомство с «Правилами общения в группе» (Приложение 2). Заполнение тематического опросника «Мой жизненный путь. Моя точка опоры в жизни» (Приложение 6)	мяч; бланки (Приложение 6); ручки (по количеству участников встречи); релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90		
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Создание внутреннего личного места» (Приложение 4)				
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)				
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроения, полученного в процессе встречи	упражнение «Снежный ком» (Приложение 3)				

План-макет встречи № 2 «Моя жизнь»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	игра «Игра-шутка с почесыванием» (Приложение 3)	карточки с чувствами и эмоциями (20 шт.); старые журналы; ножницы; клей; кисточки; по 2 листа бумаги А 3 (на каждого участника встречи); релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90
2	Разминка «Мои чувства»	Сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Мои чувства» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое оно вызвало. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?		
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире.	коллаж «Моя жизнь до рождения и после рождения ребенка» (Приложение 3)		
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Познакомьтесь со своим проводником» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроения, полученного в процессе встречи	упражнение «Аплодисменты» (Приложение 3)		

План-макет встречи № 3 «Люди говорят»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	игра «Люди говорят» (Приложение 3)		
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Интервью» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?		
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	упражнение «Иной» (Приложение 3)	бумага А4; карандаши; мелки; краски; пластилин; ручки (по количеству участников); релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Судно, на котором я плыву» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроя, полученного в процессе встречи	участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.		

План-макет встречи № 4 «Мои страхи»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	упражнение «Зеркало» (Приложение 3)	бумага А4; карандаши; мелки; краски; пластилин; ручки (по количеству участников); релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	игра «Я не могу себя реализовать» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?		
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	упражнение «Страхи» (Приложение 3)		
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Ласковые волны» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроя, полученного в процессе встречи	участники, сидя по кругу, прощаются, демонстрируют (любым способом), сидящему слева, свое доброе отношение.		

План-макет встречи № 5 «Я и мой ребенок»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	упражнение «Я тебе желаю...» (Приложение 3)	релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	игра «Родитель и ребенок» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?		
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	упражнение «Мои мысли о ребенке» (Приложение 3)		
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Дом моей души» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроя, полученного в процессе встречи	участники, сидя по кругу, прощаются, говоря, сидящему слева, свои пожелания.		

План-макет встречи № 6 «Моё «Я»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	упражнение «Перевоплощение» (Приложение 3)		
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Самохарактеристика» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?	по два листа бумага А4 на каждого участника встречи; карандаши; мелки; краски; пластилин;	
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	упражнение «Я глазами окружающих» (Приложение 3)	ручки; ножницы; клей; кисточки (по количеству участников); старые журналы;	60-90
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Мудрец из храма» (Приложение 4)	крупы; природный материал; мелкие украшения;	
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)	релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроя, полученного в процессе встречи	участники, сидя по кругу, прощаются, говоря, сидящему слева, комплимент.		

План-макет встречи № 7 «Маски»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	упражнение «Приветствие» (Приложение 3)	по два листа бумаги А4 на каждого участника встречи; карандаши; мелки; краски; пластилин; ручки; ножницы; клей; кисточки (по количеству участников); старые журналы; крупа; природный материал; мелкие украшения; релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Ветер дует на ...» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?		
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	упражнение «Маски: скрытая и видимая» (Приложение 3)		
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Путешествие в лес» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроя, полученного в процессе встречи	участники, сидя по кругу, прощаются, подарив, сидящему слева, воображаемый подарок.		

План-макет встречи № 8 «Я глазами окружающих»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	упражнение «Связующая нить» (Приложение 3)	<p align="center"> клубок шерстяных ниток; пальчиковые краски; бумага А 4 с нарисованным в середине кругом и чистый лист; булавки; листы бумаги 10х15; фломастеры; ручки (по количеству участников встречи); релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон </p>	60-90
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Рисунок в кругу» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?		
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	упражнение «Я – глазами окружающих» (Приложение 3)		
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Горная вершина» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психологи и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроя, полученного в процессе встречи	участники, сидя по кругу, прощаются, выражая сожаление о расставании.		

План-макет встречи № 9 «Наследство»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	игра «Молекулы» (Приложение 3)	листы бумаги А 4; ручки; листы бумаги А 3 разделенные на 4 части; карандаши; мелки; краски; ножницы; клей; кисточки (по количеству участников встречи); старые журналы; релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Рассказ о детстве» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?		
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире.	упражнение «Наследство» (Приложение 3)		
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроя, полученного в процессе встречи	пусть каждый участник начнет фразу, которая заканчивается так: "... и поэтому сегодня я стал чуточку сильнее"		

План-макет встречи № 10 «Зона прочности»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	Подготовка участников к психологической работе	упражнение «Короткое приветствие» (Приложение 3)		
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Зона прочности» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?	по два листа бумаги А4, на каждого участника встречи; карандаши; мелки; краски; цветная бумага; ручки; ножницы; клей; кисточки (по количеству участников встречи); старые журналы; крупа; природный материал; мелкие украшения; скотч;	
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	упражнение «Цветы жизни» (Приложение 3)	релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Цветение розы» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроения, полученного в процессе встречи	игра «Я дарю тебе букет – просто так!» (Приложение 3)		

План-макет встречи № 11 «Эффективное взаимодействие»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	упражнение «Я сегодня вот такой» (Приложение 3)	различные предметы и игрушки в количестве не менее 20 штук; релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Эффективное взаимодействие» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?		
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	упражнение «Психологические скульптуры» (Приложение 3)		
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Моя жизнь» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроения, полученного в процессе встречи	упражнение «Чутьочку сильнее» (Приложение 3)		

План-макет встречи № 12 «Принятие»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	упражнение «Хорошо, что ты пришел, потому что...» (Приложение 3)	бланки «Язык принятия», «Язык не принятия» (Приложение 6); релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Передай свою любовь ребенку» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?		
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	мини-лекция, упражнение «Я тебя понимаю, а значит, принимаю» (Приложение 3)		
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	упражнение «Ручеёк» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психолог и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроения, полученного в процессе встречи	игра «Комплимент ребенку» (Приложение 3)		

План-макет встречи № 13 «Планы на будущее»

№ п/п	Название упражнений	Цель	Инструкция	Необходимые материалы	Продолжительность (мин)
1	Ритуал приветствия	подготовка участников к психологической работе	упражнение «Комплимент» (Приложение 3)	мяч; листы бумаги А4; карандаши; мелки; краски; ножницы; клей; кисточки (по количеству участников встречи); старые журналы; крупа; мелкие украшения; природный материал; релаксационная музыка (на «флеш-накопителе»); магнитофон	60-90
2	Разминка	сокращение коммуникативной дистанции между участниками.	упражнение «Звери, птицы, рыбы» (Приложение 3)		
3	Повторение	вспомнить предыдущую встречу. Поделиться эмоциями и мыслями, которые она вызвала	ведущий напоминает о том, что делали на предыдущей встрече, и просит высказаться о состоянии, которое она вызвала. Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали?		
4	Основное задание	приобретение нового опыта Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире	упражнение «Сосуд» (Приложение 3)		
5	Медитативные техники	снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	Упражнение «Сон героя» (Приложение 4)		
6	Рефлексия	подытожить то, о чем говорили, какие выводы сделали психологи и участники группы	резюмирование в форме метафоры (притчи, истории) (Приложение 5)		
7	Ритуал прощания	закрепление положительного эмоционального настроя, полученного в процессе встречи	упражнение «Осуществление ожиданий» (Приложение 3)		

Список используемой литературы:

1. Акатов Л.И. Дети с ограниченными возможностями здоровья в системе семейных отношений. //Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. – М., 2004.
2. Алексеева Е.Е. Психологические особенности семейного воспитания ребенка с проблемами в развитии/Алексеева Е.Е.//Дошкольная педагогика. 2010.
3. Арсенова Л.А. Зависимость психического развития детей с особыми потребностями от семейных отношений /Арсенова Л.А.//Коррекционная педагогика. 2006. № 5
4. Богданова Т.Г. Психологические проблемы семьи, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии / Богданова Т.Г., Жилина А.В. // Специальная психология. 2004. № 1
5. Варжавинова Н.А. Программа «Шаг в мир» психосоциального сопровождения семей с детьми, имеющими особенности в развитии/ Варжавинова Н.А
6. Велиева С.В. Формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья в системе комплексного сопровождения /Велиева С.В.//Детский сад от А до Я. 2009. № 3
7. Иванова И.А. Особенности родительно-детских отношений в семьях, воспитывающих детей с проблемами в развитии/Иванова И.А.//Коррекционная педагогика: теория и практика. 2007. №3
8. Любезнова Е.В. Семья как развивающая среда для ребенка с ограниченными возможностями здоровья /Любезнова Е.В.//Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2006. № 1
9. Основы психологии семьи и семейного консультирования / под. Ред. Н.Н. Посысоева М.: Владос-Пресс, 2004
10. Лешко И.П. Методическая газета для педагогов-психологов. Программа психокоррекционной работе с матерями детей с ограничениями в развитии «Цветы жизни»// ИД Первое сентября. Школьный психолог, №№ 11, 12, 13, 14, 2010.
11. Мастюкова Е.М., Московкина А.Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии/ под. Ред. В.И. Селиверстова. М.: Гуманит. Изд. Центр «ВЛАДОС», 2003.
12. Посысоев Н.Н. Психолого-педагогическое сопровождение семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья. Ярославль: ГОАУ ИРО, 2011.
13. Ткачева В.В. Психологическое изучение семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии. М: УМК «Психология»; Московский психолого-социальный институт, 2004.
14. Ткачёва В.В., Устинова Е.В., Болотова Н.П. Психокоррекционная работа с семьями детей с ограниченными возможностями здоровья: учеб.-методич. пособие; под ред. В.В. Ткачёвой. – М.:ИНФРА-М, 2019, - 191 с.
15. Ткачёва В.В. Семья ребенка с ограниченными возможностями здоровья: диагностика и консультирование. – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 160 с.

Документация психолога по изучению семьи

Схема экспресс-диагностики семьи

Схема экспресс диагностики семьи имеет два раздела. Первый раздел включает общие сведения о семье. Второй раздел направлен на определение психологического типа родителей и избранной ими модели воспитания в семье.

РАЗДЕЛ I. Сведения о семье

Сведения о семье могут быть получены из документации о ребенке, в процессе беседы с родителями, а также в результате наблюдения.

Заполняет специалист

1. ФИО ребенка с ОВЗ (указать дату рождения)

Состав семьи: полная, неполная, родители в разводе (нужное подчеркнуть, отметить):

Состав семьи	Н-норма, А-аномалия	Состав семьи	Н-норма, А-аномалия
Отец	Н, А	Мать	Н, А
Бабушка	Н, А	Бабушка	Н, А
Дедушка	Н, А	Дедушка	Н, А
Брат	Н, А	Брат	Н, А
Сестра	Н, А	Сестра	Н, А
Другие лица (если есть отклонения от нормального психофизического развития)	Н, А	Другие лица (если есть отклонения от нормального психофизического развития)	Н, А

2. Материальное благосостояние семьи (нужное подчеркнуть, отметить):

2.1. Проживает в отдельной одно-, двух-, трех-, комнатной квартире, отдельном доме (особняке) с/без прародителями (указать, чьи – отца или матери – родители проживают с семьей ребенка с ОВЗ).

2.2. Работающие члены семьи:

Отец	
Мать	
Другие члены семьи	

2.3. Оформлена ли инвалидность на ребенка, какие из льгот заявлены, но ребенок ими не пользуется (машина, путёвки, талоны на такси и др.), получает ли пенсионное пособие.

2.4. Кто является опекуном ребенка с ОВЗ, подростка с ОВЗ, молодого человека с ОВЗ:

Родство	ФИО, профессия, место работы и др.
Мать	
Отец	
Родственник	
Чужое лицо	

2.5 Средний достаток семьи (выше или ниже прожиточного минимума в расчете на одного человека).

2.6. Имеются ли в семье транспортные средства:

Родство	Имеются/не имеются
У мужа	
У жены	

2.7. Есть ли в семье другие инвалиды (указать кто, если есть) _____

3. Социально-культурный уровень членов семьи:

3.1. Образование (указать профиль полученного образования – гуманитарное, педагогическое, дефектологическое, техническое; название образовательного учреждения):

Образование	Отец	Мать
Высшее		
Среднее специальное		
Среднее		

3.2. Кем работает (указать должность):

Отец _____

Мать _____

3.3. Каких религиозно-философских воззрений придерживаются родители:

Воззрения	Отец	Мать
Православие		
Католицизм		
Мусульманство		
Иудаизм		
Атеизм		
Другое		

3.4. Культурные интересы и предпочтения:

Отец _____

Мать _____

4. Особенности общения по наблюдению (нужное подчеркнуть, отметить):

4.1. Во время консультации:

Поведение	Отец	Мать
Корректное		
Некорректное (в чем проявляется)		
Скрытность		
Тревожность		
Дистанция (держит или не держит)		
Склонность к конфликтам		

Стремление к контакту		
Другое		

2.5. Отношения в семье (с точки зрения каждого из родителей):

Отношения	Отец	Мать
Конфликтные		
Отчужденные		
Псевдосолидарные		
Адекватные		
Гармоничные		

ДАННЫЕ О РАЗВИТИИ РЕБЕНКА
(заполняет специалист)

Фамилия, имя _____

Дата рождения _____

Заключение ПМПК _____

Какое учреждение посещает или посещал _____

Особенности протекания беременности и родов _____

Раннее развитие и перенесенный диагноз _____

Диагноз _____

Состояние интеллекта _____

Состояние речи _____

Состояние двигательной сферы _____

Состояние эмоционально-волевой сферы _____

Особенности личности и межличностных отношений _____

**Сводная таблица результатов
первичного обследования родителя (матери/отца), воспитывающего ребенка с
ограниченными возможностями здоровья**

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата _____

Методики (выбор психолога) (кратко представить результаты, полученные при обследовании)

1. Анкета «Психологический тип родителя» _____

2. Социограмма «Моя семья» _____

3. АТАТ _____

4. Родительское сочинение «История жизни с проблемным ребенком» _____

5. ОРО (может быть замена на АСВ или PARI) _____

Психологический тип: _____

Модель взаимодействия с ребенком (нужное подчеркнуть):

- «сотрудничество»;

- отказ от взаимодействия».

Коррекционная группа: _____

**Сводная таблица результатов
итогового обследования родителя (матери/отца), воспитывающего ребенка с
ограниченными возможностями здоровья**

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата _____

Методики (выбор психолога) (кратко представить результаты, полученные при обследовании)

1. Анкета «Психологический тип родителя» _____

2. Социограмма «Моя семья» _____

3. АТАТ _____

4. Родительское сочинение «История жизни с проблемным ребенком» _____

5. ОРО (может быть замена на АСВ или PARI) _____

Общий результат психокоррекции: _____

Модель взаимодействия с ребенком (нужное подчеркнуть):

- «сотрудничество»;

- отказ от взаимодействия».

Анкеты для родителей

АНКЕТА 1

Фамилия, имя ребенка, группа, в которой обучается _____

Дата рождения ребенка _____

Фамилия, имя, отчество матери ребенка (лица, ее замещающего) _____

Возраст матери _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Образование _____

Занимаемая должность _____

Фамилия, имя, отчество отца ребенка (лица, его замещающего) _____

Возраст отца _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Образование _____

Занимаемая должность _____

Состав семьи (указать лиц, страдающих психическими и хроническими соматическими заболеваниями)

ребёнок с ОВЗ _____

другие дети в семье, которые родились

до него (возраст, пол, имя) _____

после него (возраст, пол, имя) _____

брат или сестра-близнец, если он ребенок с нарушениями в развитии, является одним из двойни

(возраст, пол, имя) _____

мать _____

отец _____

бабушка _____

дедушка _____

другие родственники _____

Материальные условия проживания семьи (ниже прожиточного уровня, удовлетворительные, хорошие) _____

АНКЕТА 2

Уважаемый родитель!

Просим Вас ответить на перечисленные ниже вопросы. При ответе долго не задумывайтесь, отвечайте сразу. Нужный ответ подчеркните.

Вопросы	Варианты ответов
1. Как Вы считаете, что оказывает большее влияние на формирование личности вашего ребенка?	Семья Детский сад, школа
2. Необходимо ли Вашей семье взаимодействовать со специалистами?	Да Нет
3. Как часто Вы общаетесь с психологом по поводу проблем воспитания ребенка?	При первой необходимости Редко Никогда
4. Возникают ли конфликтные ситуации	Да

между Вами (членами Вашей семьи) и специалистами?	Нет
5. Какие формы работы, предлагаемые психологом Вашей семье, Вы считаете наиболее предпочтительными?	Беседа Общение по телефону Консультирование Семинары-практикумы Психологические тренинги
6. Оцениваете ли Вы помощь психолога, оказываемую Вам, как эффективную?	Да Нет
7. Уверены ли Вы в достаточной компетенции психолога?	Да Нет

АНКЕТА 3

Уважаемый родитель!

Просим Вас ответить на перечисленные ниже вопросы. Нужный ответ подчеркните.

Вопросы	Варианты ответов
1. Считаете ли Вы, что родители должны активно участвовать в обучении и воспитании своего ребенка (или этот вопрос полностью должен решаться образовательными учреждениями)?	Да Затрудняюсь ответить Нет
2. Считаете ли Вы, что недостатки в развитии Вашего ребенка являются серьезной проблемой (или вас это не беспокоит)?	Да Затрудняюсь ответить Нет
3. Какие, по Вашему мнению, трудности могут возникнуть у Вашего ребенка в жизни из-за нарушений в его развитии?	Ограничение в выборе профессии Трудности в обучении Трудности социальной адаптации Никаких
4. Считаете ли Вы необходимыми консультации у специалистов образовательного учреждения?	Да Затрудняюсь ответить Нет
5. Как Вы относитесь к выполнению домашних заданий, которые дают специалисты (учитель-логопед, воспитатель, учитель-дефектолог, педагог-психолог)?	Выполняю с ребенком постоянно Выполняю с ребенком время от времени, когда свободен (свободна) Не выполняю никогда

АНКЕТА 4

Определение воспитательских умений у родителей детей с ОВЗ

Уважаемые родители!

В анкете содержатся вопросы, которые помогут определить Ваши способности как воспитателя своего ребенка. Прочтите каждое утверждение и оцените его как верное или неверное по отношению к Вам. В том случае, если оно верное, подчеркните слово «ДА», если неверное, то слово «НЕТ». В анкете нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте так, как Вы сами думаете.

Вопросы	Варианты ответов
1. Трудно ли вам угадывать желания и настроения вашего ребенка?	Да Нет
2. Принимаете ли вы своего ребенка таким, каков он есть, со всеми	Да

его недостатками и проблемами?	Нет
3. Любите ли вы проводить с ребенком свободное время: играть, читать книги, совершать прогулки, отдыхать и др.?	Да Нет
4. Проявляете ли вы к ребенку нежность и ласку в обращении? (прижимаете к себе, гладите по головке, качаете на руках и др.)	Да Нет
5. Сопереживаете ли вы ребенку, если он ушибся, ударился или расстроен чем-то?	Да Нет
6. Есть ли у вас с ребенком эмоциональный контакт?	Да Нет
7. Нравится ли вам улыбка вашего ребенка?	Да Нет
8. Довольны ли вы тем, что у вас такой ребенок?	Да Нет
9. Понимаете ли вы, что в развитии вашего ребенка имеются проблемы, может быть и значительные?	Да Нет
10. Считаете ли вы возможным разрешение этих проблем только собственными усилиями?	Да Нет
11. Нуждаетесь ли вы как родитель в профессиональной помощи педагогов и других специалистов учреждения, в котором обучается ваш ребенок?	Да Нет
12. Читаете ли вы педагогическую литературу? Если да, то укажите, как часто и какую?	Да Нет
13. Считаете ли вы, что обучение вашего ребенка в специальном учреждении поможет преодолеть проблемы в его развитии?	Да Нет
14. Как вы считаете, повлияют ли на позитивную динамику развития ребенка ваше личное участие и помощь?	Да Нет
15. Понимаете ли вы, что будущее вашего ребенка, в силу имеющихся у него нарушений, будет отличаться от будущего других детей?	Да Нет
16. Считаете ли вы себя ответственным за воспитание ребенка?	Да Нет
17. Считаете ли вы, что процесс воспитания, оказывает положительное воздействие не только на вашего ребенка, но и на вас?	Да Нет
18. Считаете ли вы возможным наказывать ребенка за провинность физически (ремнем, шлепком и др.)?	Да Нет
19. Проявляете ли вы терпение, если ребенок капризничает или не послушен?	Да Нет

20. Часто ли вы хвалите ребенка?	Да Нет
21. Повышаете ли вы голос на ребенка?	Да Нет
22. Оставляли ли вы ребенка одного в темной комнате в качестве наказания?	Да Нет
23. Уважительно ли вы относитесь к личности ребенка?	Да Нет
24. Какой тип поощрения ребенка вы используете: - подарок (материальный); - похвалу (моральный); - проявление ласки, нежности (эмоциональный)	Да Нет

АНКЕТА 5

Психологический тип родителя (В.В. Ткачева)

Инструкция: в анкете содержатся утверждения, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Прочтите каждое утверждение и оцените его как верное или неверное по отношению к Вам. В том случае, если оно верное, подчеркните слово «Да», если неверное, то слово «Нет». В анкете нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте так, как Вы сами думаете.

Вопросы	Варианты ответов
1. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.	Да Нет
2. Мне часто кажется, что у меня комок в горле.	Да Нет
3. Я всегда полон (полна) энергии.	Да Нет
4. Я придерживаюсь принципов нравственности и морали более строго, чем большинство других людей.	Да Нет
5. Жизнь с ребенком, имеющим нарушения в развитии, всегда связана для меня с напряжением.	Да Нет
6. Я верю в перспективу развития моего ребенка.	Да Нет
7. У меня часто возникают боли в сердце, когда я расстраиваюсь из-за проблем ребенка.	Да Нет
8. Когда я думаю о ребенке, меня никогда не покидают тревожные мысли.	Да Нет
9. Родитель не виноват, если ребенок своим поведением вынудил наказать его физически.	Да Нет

10. Когда я волнуюсь, у меня дрожат руки или меня тошнит.	Да Нет
11. Я всегда стремлюсь ограждать моего ребенка от трудностей и обид.	Да Нет
12. Ребенок всегда зависит от родителя и должен его слушаться.	Да Нет
13. Я заработал (заработала) язву из-за постоянных проблем с ребенком.	Да Нет
14. Ребенок с психофизическими недостатками – обуза для родителя.	Да Нет
15. Все дети должны воспитываться в строгости.	Да Нет
16. Считаю, что ребенок с нарушениями в развитии постоянно нуждается в особом уходе и внимании со стороны родителей.	Да Нет
17. Моя жизнь изменилась в худшую сторону из-за проблем развития моего ребенка.	Да Нет
18. Если у ребенка слишком много проблем со здоровьем, его можно поместить в учреждение социальной защиты (интернат с постоянным проживанием) или от него лично отказаться.	Да Нет
19. Родители всегда ответственны за будущее своих детей.	Да Нет
20. Мой ребенок всегда берет «верх» надо мной в спорных ситуациях.	Да Нет
21. Я не остановлюсь ни перед чем в достижении целей, поставленных в отношении ребенка.	Да Нет

**Тест-опросник
родительского отношения – ОРО (А.Я. Варга, В.В. Столин)**

Инструкция: поставьте около высказываний, с которыми согласны «+», а с которыми не согласны «-».

Текст опросника

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.

8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не заслуживают.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное, как губка.
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспособливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка – эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка – сплошная нервозность.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.

55. Мой ребенок вырастет неприспособленным к жизни.
 56. Мой ребенок нравится мне таким, каков он есть.
 57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья своего ребенка.
 58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
 59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
 60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
 61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Адаптированный тематический апперцептивный тест - АТАТ (В.В. Ткачевой)

Вопросы	Критерии оценки
1. Опишите, что происходит на картинке. Кто эти дети?	
2. О чем они думают, и что чувствуют?	
3. Что привело к этой ситуации и чем она закончится?	
4. Каково, на ваш взгляд, будущее детей, изображенных на картинке?	
5. Как, по вашему мнению, относятся здоровые дети к детям-инвалидам?	

<p>6. Как относятся к детям-инвалидам, изображенным на картинках, их родители?</p>	
<p>7. Как бы вы относились к такому ребенку, если бы оказались его родителем?</p>	

Приложение 2

Ведущий объясняет участникам основные цели и задачи предстоящей работы, особенности групповой формы работы и знакомит с правилами работы группы (правила записываются на листе ватмана и вывешиваются на каждой встрече):

«Правила общения в группе»

- Доверительный стиль общения - рассказывая другим о себе, мы надеемся на взаимность.
- Искренность в общении – если не будет искренности, мы не сможем общаться.
- Конфиденциальность – никто не может говорить за пределами группы о том, что в ней происходит. Каждый должен быть уверен в том, что все, что он сказал на встрече, останется в группе.
- Группа оказывает поддержку каждому участнику.
- Предметом обсуждения на встречах являются проблемы семьи, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии.
- Личная активность каждого участника.

УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ

1 встреча**Упражнение «Имя»**

Участники группы сидят в кругу. Каждый называет свое имя в той форме, которая ему больше нравится. Затем на первую букву имени называет качество, которое помогает ему в общении, а на последнюю – качество, которое мешает. Начинает ведущий.

Упражнение «Что я люблю?»

Участники, передают, по кругу, друг другу мяч и говорят при этом: «Я люблю делать...»

Упражнение «Снежный ком»

Участники на прощание называют свое имя и имя стоящего перед ним участника со словами: «Я – Оля и я говорю Вам: «доследующей встреча!»- «Я Юля и я говорю Вам: «до следующей встречи, Оля» и т.д.

В заключении педагог-психолог прощается, перечисляя по именам всех присутствующих.

2 встреча**Игра «Игра-шутка с почесыванием»**

Участники становятся в круг. Первый играющий называет свое имя: “Меня зовут Лена, я почесываюсь здесь” (почесывает, например, голову). Следующий участник говорит: “Ее зовут Лена, она почесывается здесь” (демонстрирует, дотягиваясь до головы Лены). Потом называет свое имя и показывает, где почесывается он. И дальше по кругу.

Упражнение «Мои чувства»

Участникам раздаются карточки с различными чувствами: грусть, злость, радость, обида, спокойствие, стыд, вина, зависть и др. (по одной). И предлагается описать жизненные ситуации, в которых у них возникает выбранное чувство.

Коллаж «Моя жизнь до рождения и после рождения ребенка»

Участники группы получают по два листа бумаги формата Аз. Психолог предлагает рассмотреть журналы и вырезать из них любые иллюстрации, заголовки и тексты, имеющие отношение к их жизни, и объединить их в коллажи. Первый лист – жизнь до рождения, второй – после рождения ребенка с ОВЗ. Задание выполняется под музыку, в течение 30 минут.

Представление работ: дать название, рассказать о своей работе так, как хотят. В процессе представления ведущий может попросить прокомментировать те или иные части работы, прояснить их значение (педагог-психолог может фокусировать внимание участников группы на цветах и символах: что они означают, о чем они говорят ему?)

Просит рассказать о том, что чувствовали в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения. Просит описать работу от первого лица, построить диалоги между отдельными частями работы.

В конце представления работ педагог-психолог обобщает высказывания, вычленяет основные проблемы и общие трудности, связанные с рождением ребенка с ограничениями.

Упражнение «Аплодисменты».

Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами.

3 встреча**Игра «Люди говорят»**

Ведущий. Окружающие люди, встречая ребенка с ограничениями, часто бросают вслед неприятные и грубые фразы. Я прошу вас вспомнить подобные слова, которые звучали в ваш адрес или в адрес вашего ребенка. Сейчас вы по очереди будете их говорить, даже если это очень грубо звучит.

После того как участник скажет то, что вспомнил, психолог просит остальных сказать любую фразу в поддержку участника или продемонстрировать ее жестом, действием.

Обсуждение

Участники высказываются о чувствах, которые испытали, когда проговаривали неприятную фразу и слушали поддержку в свой адрес.

Ведущий. Мы не можем изменить общество, но если человек знает, что есть люди, которые его поддерживают, — становится легче. Когда нам больно, кажется, что весь мир ополчился против нас. Важно помнить, что есть люди, которые нас поддерживают.

Упражнение «Интервью»

Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Упражнение «Иной»

Ведущий. До того как родился ребенок, родители психологически готовятся к его появлению. Они мечтают о ребенке и фантазируют, о его будущем. Они хотят здорового ребенка, и, может быть, даже мечтают об идеальном малыше. Ребенок, который рождается, вероятно, всегда отличается от того, о котором родители мечтали, и это различие нужно преодолеть и принять. Но если родившийся ребенок совсем не похож на того, которого ждали, если у него имеются ограничения, барьер между ожиданиями и реальностью может стать труднопреодолимым. Больной ребенок часто вызывает отчаяние. Ограничение обнаруживается в основном внезапно, и ни одна мать к этому не подготовлена ни морально, ни физически.

У каждого из вас прошел разный промежуток времени после того, как вы узнали о болезни вашего ребенка. Все вы переживали разные чувства и испытывали определенные трудности. Сейчас я прошу вас вспомнить время, когда вы узнали об ограничениях вашего ребенка, и, используя любые изобразительные средства, сделать работу под названием «Иной». Данная работа должна символически отображать образ вашего особого ребенка. Время — 20–30 минут.

Представление работ

Дать название работе, рассказать о ней так, как хочет клиент. Попросить прокомментировать те или иные части работы, прояснить их значение. Психолог может фокусировать внимание участников группы на цветах и символах: что они означают, о чем говорят ему? Просите рассказать о том, что чувствовали участники в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.

В конце представления работ психолог обобщает высказывания, вычленяет основные проблемы и общие трудности.

4 встреча

Упражнение «Зеркало»

Участники становятся парами лицом друг к другу. Один из них производит замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». Через 3 минуты они меняются местами.

Игра «Я не могу себя реализовать»

Ведущий. Запишите: «Я всего лишь мать ребенка с ограничениями, хотя могла бы...»

Ответьте себе на вопросы: почему «могла бы»? А что сейчас? Кто вы? Где вы? И как долго вы будете в этом пребывать? Вспомните, ведь вы же интересная, образованная женщина, у вас есть профессия, вы нужны людям. Заявите о себе во всеуслышание прямо сейчас. Вы достойны всего самого лучшего в этой жизни самим фактом своего рождения. Помните об этом.

Обсуждение по кругу.

Упражнение «Страхи»

Ведущий. Используя изобразительные средства, покажите свои страхи, связанные с вашим ребенком. (15–20 минут.)

Представление работ. Каждый участник показывает свою работу группе, остальные сообщают, какие ассоциации вызывает работа. Затем автор говорит, насколько ассоциации совпали с тем содержанием, которое он сам вкладывал в работу. Психолог просит рассказать о чувствах, которые испытывали в процессе изготовления работ, прослушивания ассоциаций.

После представления работ психолог предлагает участникам выписать в столбик все свои страхи, затем записать, с чем связан каждый страх, и что можно сделать, чтобы его уменьшить или избавиться от него.

Обсуждение.

Встреча 5

Упражнение «Я тебе желаю...»

По кругу продолжить предложение: «Я желаю тебе ...»

Упражнение «Родитель и ребенок»

Ведущий поясняет роль телесных прикосновений в общении между людьми. Затем предлагает участникам разбиться на пары, в которых один выполняет роль «родителя», а другой роль – «ребенка».

«Родитель» должен выразить свои чувства по отношению к «ребенку», прикасаясь к частям его тела (от головы до ног) и сопровождая свои действия ласковыми словами. Через три минуты участники меняются ролями.

Обсуждение

— Кем вам больше понравилось быть? Почему?

Встреча 6

Упражнение «Перевоплощение»

Участники приветствуют друг друга, используя перевоплощение в любой предмет. Группа должна догадаться, что это за предмет (например: «Добрый день, друзья, я радо слепить ваши глазки своими яркими лучами сегодня...»)

Упражнение «Самохарактеристика»

Участники на листочках составляют самохарактеристики, не указывая при этом каких-то явных признаков (например, детали одежды, цвет волос и пр.) (15 минут).

Затем психолог собирает листочки, перемешивает их и зачитывает вслух. Группа должна угадать, чья это характеристика.

Далее идет обсуждение, что чувствовали участники, когда читали вашу характеристику:

- когда вас угадали?

- когда вас не угадали?

Упражнение «Я — глазами окружающих»

Ведущий. Сегодня я хочу предложить вам работу с масками. На этой встрече мы будем делать одну маску. Вы знаете, что восприятие человеком самого себя отличается от того, как воспринимают нас окружающие люди. Сегодня вы будете изготавливать маску на тему: «Я — глазами окружающих».

Надо будет изобразить себя таким, каким вас, на ваш взгляд, воспринимают люди; какие черты и особенности видят в вас ваши близкие, соседи, коллеги.

Изготовьте вашу маску, используя любые материалы (30 минут).

Необходимо придумать маске имя, историю или сказку о ней.

Представление масок по кругу от первого лица.

В процессе представления психолог может спрашивать у «маски» о чувствах, которые она испытывает, что бы она хотела сказать или сделать.

Обсуждение

Психолог просит рассказать о чувствах, которые испытывали участники в процессе изготовления масок, до начала работы, после ее окончания и в процессе представления масок.

Затем психолог предлагает рассмотреть свои маски и, если что-то в них не нравится, — изменить их (уничтожать нежелательно). Участники рассказывают об изменениях в масках и о чувствах, которые вызвали эти изменения.

Встреча 7

Упражнение «Приветствие»

Участники ходят по комнате и молча, не произнося ни слова, здороваются друг с другом за руку. Форма приветствия время от времени меняется. Каждые 30 секунд ведущий говорит, как именно надо приветствовать друг друга:

-как друга, которого очень давно не видели

-как важного-преважного человека

-как чемпиона мира

-как пожилого человека

-как незнакомца

-как кого-то из родных...

Упражнение «Ветер дует на...»

Ведущий дает задание – «Поменяйтесь местами те, у кого голубые глаза... кудрявые волосы...кто сегодня приехал на машине...»

Упражнение «Маски: скрытая и видимая»

Ведущий. С древних времен люди изготавливали маски для того, чтобы отразить какой-то образ. Сегодня вы тоже будете изготавливать две маски. Одна маска должна символически отразить то, что в вас видят окружающие, то, что вы демонстрируете: черты характера, какой вы человек, муж (жена), друг и пр. Вторая маска должна отражать скрытую сторону вашей личности, то, что вам мешает.

Нарисуйте на листах А4 овалы, в них глаза, рот, затем вырежьте и, используя подготовленные материалы (краски, карандаши, старые журналы), изготовьте ваши маски (30–40 минут).

Необходимо придумать имена маскам, а также монолог или сказку от имени каждой маски.

Участники представляют обе маски от первого лица в любом порядке и так, как они этого хотят, при этом надев ее.

Обсуждение

Психолог просит рассказать о чувствах, которые испытывали участники в процессе изготовления обеих масок, до начала работы, после ее окончания и в процессе представления масок. Можно предложить построить диалог между масками.

Встреча 8

Упражнение «Связующая нить»

Передавая клубок по кругу, делая несколько витков, говорим свое мнение по поводу того, что общего у вас и людей, сидящих в кругу.

Упражнение «Рисунок в кругу»

Участникам в парах предлагается, используя краски, пальцами закрасить пространство круга. Звучит релаксационная музыка. Во время презентации и обсуждения каждый участник самостоятельно поясняет, какие цвета он использовал и что они для него значат. На что, по его мнению, похоже получившееся изображение.

Упражнение «Я – глазами окружающих»

Ведущий: сейчас возьмите большие листы. Эти листы Вы, при помощи других участников, прикрепите себе на спину, и те, с кем Вы здесь встретитесь, будут писать на них свои впечатления о вас: какой Вы родитель, какой человек во взаимоотношениях с другими.

Однако вы можете заранее выразить свои пожелания: если вы хотите, чтобы вам писали больше хорошего, в углах нарисуйте солнышко. Если для вас важно, чтобы написали о ваших особенных сторонах, в углах нарисуйте тучки. А если вам интересно и то и другое, в углах нарисуйте вопросительные знаки.

На маленьких листочках напишите что-то о себе хорошее и прикрепите на грудь. Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем? К какому человеку вам хотелось бы подойти?

Многим из вас это покажется странным - ходить и смотреть друг на друга.

Да, взрослым часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи. (Пока ведущий произносит этот текст, все участники игры ходят под тихую музыку).

А теперь вы можете подходить друг к другу, но не торопитесь что-то записать, постоит друг перед другом проанализируйте свои ощущения. (Игра продолжается 10 минут). Листочки пока не снимайте. Поднимите руки, кому было интересно?

Опрос: Кому было интереснее формулировать свое впечатление, чем думать о том, какое ты производишь на него впечатление? Кому важнее было то, что напишут ему? Теперь можете снять листы и прочитать, а маленькие оставьте на груди.

Встреча 9

Игра «Молекулы»

Члены группы - «атомы» - свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа.

Упражнение «Рассказ о детстве»

Упражнение помогает участникам вспомнить тот детский опыт, который может оказаться полезным в жизни. Члены группы получают задание представить себя в том возрасте, когда они только начинали учиться писать, и затем написать о себе детским почерком небольшой рассказ. Получившиеся детские каракули позволяют преодолеть защиту взрослого человека.

После выполнения такого рода упражнений все невербальные приемы нуждаются в последующем вербальном объяснении и обсуждении.

Обсуждение

Каким образом описанный вами опыт может способствовать разрешению ваших нынешних проблем?

Упражнение «Наследство»

Участники получают листы А3, разделенные на четыре равные части. Психолог предлагает с помощью арт-приемов (в символах, цветах, коллаже и др.) изобразить в верхней левой части листа то наследство, которое им передали бабушки и дедушки: характер, внешность, духовное и физическое наследство и пр.

В верхней правой части — то, что получили от родителей. В нижней левой части — наследство, которое получили от мира (детский сад, школа, институт и др.). В нижней правой части листа — духовное и физическое наследство, которое передали или передадут своим детям.

Во время представления работ рассказать о своей работе так, как хотят. В процессе представления ведущий может попросить прокомментировать те или иные части работы, прояснить их значение. Попросите рассказать о том, что чувствовали участники в процессе создания каждой части работы, до ее начала, а также после ее завершения.

Встреча 10

Упражнение «Короткое приветствие»

Группа делится на подгруппы по 2-3 человека. Ведущий дает задание придумать короткое приветствие всем участникам. Через 2 минуты подгруппы по очереди демонстрируют то, что они придумали.

Упражнение «Зона прочности»

Ведущий дает участникам задание – возьмите лист бумаги. Напишите в центре заглавную букву «Я». Проведите несколько линий от «Я» и напишите под ними области реализации своих способностей. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может проявить себя, быть реализовано. Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любых, самых неожиданных. Но важное условие – они должны быть вполне реальны.

Обсуждение.

Ведущий просит участников посмотреть на эту «звездную карту» своей жизни и сказать: может ли эта карта быть картой неудачника? Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими!

Далее ведущий говорит о том, что, конечно, для реализации этих возможностей необходимы компетентность, приобретение умений и навыков в разных областях, умение налаживать контакты, общаться с разными людьми. Эти навыки призваны сделать человека независимым и свободным для жизни.

Упражнение «Цветы жизни»

Ведущий. Каждый человек в своей жизни сталкивается с различными трудностями, проблемами, потерями, разочарованиями. Однако даже самая негативная ситуация обогащает человека новым опытом, личностными качествами, духовным ростом. Сейчас прошу вас подумать, что вы приобрели с рождением ребенка с ограничениями. Дети — это цветы нашей жизни, и мы будем сегодня делать эти цветы. Возьмите, пожалуйста, бумагу для рисования. Придумайте, нарисуйте и вырежьте не менее семи лепестков несуществующего цветка. Затем с помощью

изобразительных средств (рисование символов, закрашивание, коллаж и др.) на каждом лепестке изобразите свои приобретения.

После того как лепестки будут готовы, их нужно объединить в цветок, используя клей, скотч и другие необходимые материалы, и сделать трехмерную композицию. Придумайте цветку название, историю (сказку) его жизни с того момента, как он был семечком.

Участники дают название своей работе и рассказывают историю цветка. В процессе представления ведущий может попросить прокомментировать те или иные части работы, прояснить их значение. Попросить рассказать о том, что чувствовали в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения (описание работы от первого лица).

Встреча 11

Упражнение «Привет! Как твои дела?»

Все участники ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?» Главное правило: здороваясь, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь здороваться еще с кем-то еще. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-то из группы постоянно.

Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Каждый участник выбирает себе какой-либо предмет или игрушку. Далее присутствующие разбиваются на пары. Задача упражнения, уговорить партнера отдать свой предмет. Участник, которого уговаривают, может отдать этот предмет тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

Следующий шаг – упражнение выполняется с использованием невербальных средств общения.

Обсуждение:

-когда было легче просить предмет?

-почему вы решили все-таки расстаться со своим предметом?

-какие слова или действия побудили вас к этому?

Упражнение «Психологическая скульптура»

Ведущий делит участников на пары («ребенок» и «взрослый»). «Ребенок» садится на стуле, «взрослый» становится рядом. Каждый из участников должен зафиксировать, что он видит (стоящий не должен опускать голову, а сидящий поднимать её – голова держится ровно). Вы сейчас ощущаете, что видит ребенок, общаясь с вами, каким он вас видит.

Не удивительно, что многие дети изображают людей в виде «головоногов».

«Родители» могут приласкать «ребенка», погладить его. Затем участники меняются ролями.

Теперь пусть «Скульптура» несколько изменится. Дайте друг другу руки и подержите так (не наклоняясь и не приподнимаясь при этом).

Можно с уверенностью сказать, что ваши руки через некоторое время устанут – захочется их либо приподнять, либо опустить. Это, скорее всего, приведет к тому, что вы почувствуете раздражение друг к другу, сами не желая этого.

Обсуждение.

Что вы видели глазами «ребенка»?

Что при этом чувствовали?

Что вы видели глазами «взрослого»?

Вывод: Итак, оказывается, что ребенок и взрослый видят окружающее и друг друга совершенно по-разному. Поэтому часто бывает, что контакт затруднен. Наилучший контакт устанавливается, когда собеседники могут видеть глаза друг друга. А также, когда занимают позиции, равные в психологическом плане: ни один не считает себя более значимым, умным, чем другой. Возможна ситуация, когда один из собеседников занимает позицию «сверху», а второй послушно принимает позицию «снизу». Возможен ли в этом случае компромисс? Да, если эта позиция устраивает того и другого партнера. Но будет ли это взаимодействие развивающим обоим? Безусловно, нет. Именно такое общение закрепляет стереотипы: уверенность в собственной непогрешимости у одного и подавление инициативы, веры в собственные силы у другого. Каким, по вашему мнению, видит вас ребенок, когда вы занимаете позицию «сверху»? Захочет ли он продолжать такое общение? А теперь подумайте над таким вопросом: бывает ли наоборот – родитель занимает позицию «снизу», а

ребенок «сверху»? – Да. Бывает. Тогда мы идем на поводу у ребенка, исполняем его прихоти и капризы, стараемся угодить ему. Но это, может быть, еще не так и страшно. Плохо, когда дети пользуются подобным положением и все дальше и больше, что называется, «салятся на голову». Обратите внимание: какая позиция преобладает в вашем общении с ребенком?

Упражнение «Чутьочку сильнее»

Пусть каждый присутствующий начнет фразу, которая заканчивается так: «... и поэтому сегодня я стал чутьочку сильнее».

Встреча 12

Упражнение «Хорошо, что ты пришел, потому что...»

Участники сидят в кругу. Каждый по очереди говорит соседу справа: «Хорошо, что ты пришел, потому что...» – и объясняет причину своей радости.

Упражнение «Передай свою любовь ребенку»

Участники разбиваются по парам: один из них выполняет роль «ребенка», а другой — «родителя», затем — меняются. «Родитель» должен разными способами (вербальными и невербальными) продемонстрировать любовь к своему «ребенку».

Мини-лекция

Введение понятия «принятие».

Мы мечтаем видеть своих детей красивыми, умными, успешными, счастливыми, при этом, возможно, даже определяем судьбу ребенка тем или иным образом. Но по мере взросления наши дети часто не оправдывают наших надежд: будущая фотомодель набирает лишние килограммы, а будущий светила медицины не увлекается биологией. Родители с грустью осознают, что ребенок не оправдывает их ожиданий.

Непринятие ребенка

О непринятии говорится и пишется очень много педагогами и психологами. Суть этого явления заключается в том, что родители пытаются изменить своих детей, не принимая их такими, какие они есть на самом деле. Дети либо мешают своим родителям, либо не оправдывают их надежд.

Принятие ребенка

Появление в семье ребенка – это важный шаг. Необходимо, чтобы родители совершали его осознанно, с пониманием сложностей материнства и отцовства и, конечно, ответственности. К счастью, невозможно запрограммировать внешность, характер и способности ребенка. Именно поэтому каждый человек уникален и неповторим.

Ваш ребенок уникален и неповторим! Он имеет свой набор качеств, которых нет больше ни у кого другого. Уже за это нужно любить своего ребенка и принимать все его особенности. В этом заключается безусловное принятие ребенка.

Правила безусловного принятия:

- Я люблю своего ребенка, потому что это МОЙ ребенок.
- Я принимаю ребенка таким, какой он есть.
- Мой ребенок хороший, хотя и может иногда поступать плохо. Плох не ребенок, а поступок.
- Я верю в то, что у моего ребенка много достоинств, главное – их найти.
- Я хочу, чтобы он нашел себя в жизни.

Жизнь ребенка должна соответствовать не вашим желаниям, а его склонностям, способностям и предпочтениями. Принимая своего ребенка, вы учитесь правильно с ним взаимодействовать.

Принятие как главный принцип воспитания

Дети не всегда ведут себя так, как нам хочется. Важно понять, что именно в общении нужно изменить, чтобы сделать его продуктивным.

Принимая любое детское поведение, вы принимаете себя как родителя и воспитателя.

Вас все устраивает? Есть над чем задуматься?

Вам помогут наши рекомендации.

• Ищите подход к ребенку. Сначала поймите, чего ждете от него вы, а затем объедините это с возможностями ребенка. Возможно, ребенок обладает определенным типом восприятия

информации. Он плохо воспринимает ее на слух, или ему трудно усвоить большой текст – требуются пошаговые инструкции. Постоянно учитывайте его особенности.

- Говорите с ребенком на одном языке. Ребенок что-то не понимает, потому что ему плохо объясняют. Учитесь говорить с детьми на их языке.

- Наблюдайте за ребенком. Люди часто говорят не то, что думают, и скрывают эмоции. Это относится и к детям. Детям трудно скрыть свои эмоции, и при наблюдении становится очевидным, что нравится ребенку, что вызывает у него негатив, а что откровенно ранит.

- Откажитесь от нереальных задач. Нужно ли мучить ребенка музыкальными встречами, если у него нет слуха? Ответ очевиден. Это правило должно соблюдаться во всех сферах деятельности. Откажитесь от собственных идей и ожиданий. Важно то, что может ваш ребенок, а не то, что хотите от него вы.

- Воспитание не имеет временных ограничений. Воспитание не заключается в нотациях. Воспитательный процесс протекает постоянно – даже тогда, когда ребенка нет рядом. Дети имеют свойство меняться. С возрастом меняются характер, внешность, интересы и склонности ребенка. Учитывайте эти изменения в процессе воспитания.

- Устанавливайте для ребенка личные границы. Безусловное принятие не означает вседозволенности. Не отказывайтесь от требований к своим детям. Ребенок должен понимать границы своей дозволенности.

- Примите ребенка таким, какой он есть, и вы научите его принимать себя. Это очень важно для его будущего. Взрослый человек, знающий свои особенности, интересы, способности, имеет больше шансов быть счастливым и успешным.

Упражнение «Я тебя понимаю, а значит принимаю»

А теперь поучимся разговаривать на «языке принятия». Желаящие побывать в «шкуре» ребенка, будут говорить от лица ребёнка фразы, которые мы слышим во время прогулок, игры, а остальные составляют ответные фразы сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны взрослого, «ребенок» сидит, а родитель встаёт.

Затем «ребенок» делится впечатлениями.

Во время выполнения задания помните, что между согласием и принятием есть различия. Легко продемонстрировать принятие, во всём соглашаясь с другим человеком. Гораздо труднее, не соглашаясь, вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его как личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

Игра «Комплимент своему ребенку»

Участники по кругу говорят о своем ребенке то хорошее, что в нем есть, добрые слова в его адрес.

Встреча 13

Приветствие «Комплимент».

Необходимо бросить мяч и сказать комплимент участнику.

Упражнение «Никто не знает, что я...».

Инструкция: все участники сидят в кругу на стульях. По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать друг другу мяч (свободный выбор), при этом бросающий мяч заканчивает фразу: «Никто не знает, что я (умею, люблю, знаю и т.п.)». Ведущий внимательно следит, чтобы все приняли участие в игре.

Упражнение «Звери, птицы, рыбы»

Ведущий. Вы идете по кругу. Представьте себя хищной птицей... Маленьким цыпленком... Кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... Слоном... Снова птицей... рыбой... бабочкой... Представьте себя любым зверем — таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи; побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличье этого зверя? А теперь вы снова люди. Темп движений спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Упражнение «Сосуд»

Ведущий. Возьмите, пожалуйста, листы бумаги, нарисуйте на весь лист любой сосуд и вырежьте его. Сосуд во многих древних культурах является универсальным символом женского

начала, любой сосуд, будь то кувшин, ваза или котел. В более широком значении сосуд — символ движения внутрь и внутренних ценностей.

Сейчас вы будете заполнять сосуды своими внутренними ценностями. Для этой работы вы можете использовать любые изобразительные материалы.

После того как участник представит свою работу, психолог задает остальным вопрос:

— Какими ценностями вы могли бы дополнить этот сосуд?

Таким образом, дополняется сосуд каждого участника.

Обсуждение. Участники рассказывают о мыслях и чувствах, которые они испытывали в процессе изготовления сосудов, а также когда слышали дополнения других участников.

Упражнение «Осуществление ожиданий»

Уважаемые родители, обратите внимание на лист ожиданий с изображением аиста, который в клюве несет младенца. Младенец ассоциируется с новой жизнью, чем-то удивительным, светлым, обязательно счастливым. Поэтому предлагаю вам написать на бантиках пожелания себе или участникам наших встреч и прикрепить их на изображение одеяла, в которое завернут младенец.

Встреча 1

Упражнение “Создание внутреннего личного места”

Ведущий. Займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке природы. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть, вы захотите построить дом или другое пристанище, а может быть, просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее...

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить свое личное место.

С этих пор это ваше собственное личное внутреннее место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите оказаться там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, когда захотите.

Может оказаться, что ваше личное место время от времени изменяется независимо от вас или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества — быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности.

Встреча 2

Упражнение “Познакомьтесь со своим проводником”

Ведущий. Идите в свое внутреннее личное место и проведите там несколько минут, расслабляясь и настраиваясь...

Теперь представьте, что в этом личном месте вы стоите на дороге, уходящей вдаль... Вы идете по дороге, а навстречу вам движется существо, излучающее чистый, яркий свет...

По мере приближения вы начинаете различать, мужчина это или женщина, как он (она) выглядит, какого возраста, в какой одежде. Чем ближе он (она) подходит, тем больше деталей вы видите... Поприветствуйте этого человека и спросите, как его зовут. Пусть это будет любое имя, какое придет вам в голову.

Теперь покажите своему проводнику ваше личное место... Ваш проводник будет указывать вам на что-то, чего вы никогда до этого не замечали, вы оба будете рады общению друг с другом.

Спросите своего проводника, не хочет ли он сказать вам что-либо или дать какой-либо совет... Если хотите, можете задавать какие-то особенные вопросы... Возможно, вы получите незамедлительный ответ, в противном случае не отчаивайтесь, ответ придет к вам позже в той или иной форме...

Когда, насладившись присутствием своего проводника, вы почувствуете, что на этот раз достаточно, поблагодарите его, выказывая ему свое уважение, и попросите снова посетить ваше личное место...

Откройте глаза и вернитесь во внешний мир.

Ваш проводник может время от времени менять форму или имя, а может оставаться неизменным многие годы. В одно и то же время у вас может быть несколько проводников.

Ваш проводник ждет вас всегда, когда вам нужна помощь, поддержка, мудрый совет, творческое вдохновение, любовь или дружба. Многие люди, наладив с ним свои отношения, встречают его каждый день во время медитации.

А теперь изобразите то, что вы видели.

Встреча 3

Упражнение “Судно, на котором я плыву”

Ведущий. Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их. Старайтесь сохранять то положение, которое приняли.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично.

Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки (текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и биения сердца).

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... и вот уже мышцы ног расслабляются — от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко и ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он — в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко и ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... все мышцы лица расслаблены... Легкий прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр — это воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то — уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то — просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь идёте по дороге и вот уже слышите шум моря — волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами всю ширь, в полмира — вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева,

и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины ...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснастки. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что вам подходит, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это огромный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Вас кто-то встречает или на борту никого нет? Как выглядит тот, кто Вас встречает? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюту и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне.

Посмотрите — здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги... Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться сюда, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности — вплоть до того момента, когда я назову цифру “один” и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь свои мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, покрутите головой. Вы бодрый, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

Обсуждение

При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называется?

- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?
- Что сказал вам тот, кого Вы встретили?
- Что любопытного вы обнаружили при осмотре судна?
- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?
- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Какая стояла погода при вашем выходе из порта?
- Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: “А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?” Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмыслить о символике образов, подаренных им подсознанием.

Встреча 4

Упражнение «Ласковые волны»

Ведущий. Сядьте удобно, расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая...

Вы у моря. На берегу вы погружаетесь в морскую прохладу. Запах моря во всем: в солоноватом привкусе питьевой воды, бьющей из маленького фонтанчика, в легком ветерке, доносящемся с моря, в выброшенных на берег ракушках и камешках, причудливо расположившихся на мелком желтом песке. Запах моря в водорослях, выброшенных голубой волной на золотой берег. Кажется, что он даже в солнце, которое здесь светит по-особенному, по-морскому. Морские волны едва касаются ваших ног. Они шаловливо убегают назад, маня вас причудливыми гребешками пены. Песок мягкий, теплый, сыпучий. Он обволакивает вас, ваше тело, и песчинки — мельчайшие дары моря — остаются на вашей коже.

Происходит чудо из чудес: воздух, песок и морская вода укутывают вас во что-то теплое, нежное, мягкое. Все, что тревожило вас там, в большом городе, уходит прочь, уносится вдаль с морским ветерком. Вы забываете обо всем, вы всецело поддаетесь этому чуду и позволяете себя ласкать, нежить, любить. Вы сами начинаете себя так сильно любить, как никогда прежде. Вы достойны любви, потому что прекрасны!

Все кругом прекрасно! Нет проблем. Они ушли в песок... Вы счастливы!

Встреча 5

Упражнение «Дом моей души» (укороченный вариант, из книги Козлова Н.И.)

Ведущий: расслабьте свои руки...Внимание на кистях рук – они сразу стали большими, тёплыми. Мягкими, большими, тёплыми. Свободные плечи...

Сбросьте напряжение с лица... В голове – легкий туман, спокойная пустота... Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно – и выдохнуть... воздух проходит через нос и выходит... Дыхание лёгкое и спокойное... Чем дышите вы? Лёгкостью, голубизной...

И мир становится волшебным... легкий синий туман вокруг вас... Вы будто растворяетесь в нём, становитесь мягкими, теплыми... И вы чувствуете, как будто ДУША ВАША ОСВОБОДИЛАСЬ... и будто полетела в лёгком воздухе... в небо... высоко, в голубизну... Вы раскинули руки, вы летите ... Как красиво вокруг вас... Впереди – горизонт... далекие горы ... зеленый лес...

Можно подняться к облакам... будто купаться в них... отдохнуть на них... Можно кувыряться... наслаждаться своей свободой... Можно полететь к земле... вниз... и найти на земле место, где вам очень хорошо...

Ваше ЛЮБИМОЕ МЕСТО на земле... Какое оно? Это тихая лесная речка... Поляна, где растёт много разных цветов... Ты ложишься в цветы, и какой-то из них окажется совсем близко от твоего лица... Ты улыбнёшься ему...-Кто-то окажется высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух...

А может ты очутишься на скале, с которой открывается вид на море... Я не знаю, в каком месте очутишься ты, но я знаю, что в твоём мире возможны чудеса...

И на этом месте ты ПОСТРОИШЬ СВОЙ ДОМ... Каким он будет?... Он будет большой...

высокий... Или маленький, тихий, аккуратный...? Какие будут стены у твоего дома? Большие, толстые или тонкие?... А есть в доме глубокие подвалы, большие, запутанные?... Что находится в этих подвалах?... Или это будет легкий дом... с лёгкими летними стенами... потому что в твоём мире никогда не бывает зимы? ...

Какие окна в твоём доме: попробуй увидеть их... Это большие... лёгкие... стеклянные... всегда открытые окна... Или маленькие, аккуратные... очень тёплые окошки... со ставнями...? Какой вход в твой дом... дверь...? Представь... Это тяжёлая дверь с золотой ручкой... Или это стеклянные двери, которые открываются от лёгкого толчка в них?... Будут ли замки на дверях твоего дома?...

Что человек увидит, когда войдёт в эти двери: просторную гостиную... длинные коридоры...? Сколько будет этажей в этом доме: один... два...? Какая будет крыша у твоего дома... что будет под ней...? Чердак? Чердак для старых, заброшенных вещей...? На что будет похож твой дом?...И какая будет твоя самая любимая комната в твоём доме?... В этой комнате ты проводишь много часов... Это комната для работы или отдыха...?

Подойди к окну: какое оно?... За этим окном тепло и светло...? Или окна закрыты тяжелыми шторами, которые создают уют...? Что стоит в любимой комнате...? Какая мебель...? Какое место в любимой комнате самое любимое... - где ты работаешь или где ты отдыхаешь...?

Вокруг – книги ...? Вещи ...? Всё ли ты хорошо видишь...? Какие у тебя чувства ко всему, что ты видишь вокруг...? Прислушайся, есть ли звуки вокруг тебя...? Есть ли люди в твоём доме...? Дети... друзья... родители... Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости...? Этот дом гостеприимен...?

А что вокруг твоего дома – посмотри.. . Лес... или высокие горы, синее море...? Трава... Цветы...? Посмотри на свой дом со стороны: нравится ли он тебе...? Может что-то недостроенное...? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Сохрани в памяти этот свой дом... Запомни этот мир – это важно для тебя... Что бы ни происходило с тобой, ты всегда сможешь прийти сюда – здесь тебе будет хорошо...

Здесь будут вещи, которые тебе дороги... Сюда приходят люди, которые близки тебе... Здесь будут чудеса, которые любишь ты... Это твой мир... никто не сможет отнять его у тебя... Постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели... И медленно возвращайтесь сюда...

Встреча 6

Упражнение «Мудрец из храма»

Ведущий. Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. В течение нескольких минут прислушивайтесь к своему дыханию, почувствуйте, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них. Дыхание становится более глубоким и свободным, ваше тело расслабляется...

Представьте себя стоящей на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносится пение птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду. Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы, не торопясь, идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от городской суеты и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма — полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах — старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, — большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча. Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы

можете спросить его о том, что вас волнует, — и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведи те взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата — запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день.

Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к поляне, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Обсуждение эффектов упражнения.

Встреча 7

Упражнение «Путешествие в лес»

Ведущий. Примите удобную для расслабления позу. Закройте глаза и постарайтесь расслабиться, снять накопившееся напряжение.

Я приглашаю вас в воображаемое путешествие. Однажды вы отправились в лес, может быть, вам хотелось испытать нечто невиданное, может быть, вас переполняло чувство полноты жизни, которое вы иногда испытываете, а может быть, вы захотели чего-то еще.

Итак, вы входите в лес. Солнце уже село, и сгустились сумерки. После теплого дня в воздухе ощущаются ароматы хвои и листвы. Вы ощущаете также запах трав и лесных цветов. Все эти запахи, смешиваясь, создают удивительный коктейль, который вливается в вашу грудь и распространяется по всему вашему телу. Вечерний воздух постепенно остывает, закат сулит прохладу. Вы медленно идете по лесной тропинке, в полутьме различаете очертания деревьев, кустов и трав. Время от времени то одна, то другая птица издает трель. Эта особая музыка ночного леса — обещание чего-то удивительного, почти таинственного.

Вы выходите на опушку леса и видите поляну. Она почти круглая и похожа на внутренний двор замка. Вы чувствуете себя хорошо, защищенные стеной леса вокруг. Это место вам очень нравится. Вы ощущаете здесь особый покой и умиротворенность. Это ваша поляна, место, где вы можете побыть наедине с собой, погрузиться в себя и свои ощущения.

Вы идете к центру поляны и останавливаетесь там. Это не только центр поляны, но, как вам кажется, центр вашего существа, вы зачарованы и в таком блаженном состоянии пребываете здесь в течение некоторого времени.

Вы вслушиваетесь в ощущения своего тела, вглядываетесь в образы, проникающие в ваше сознание, в загадочную картину мира, окружающую вас со всех сторон. Вам бы хотелось стоять здесь еще и еще, но пора возвращаться домой.

Ваши ноги словно приросли к земле, и вы наклоняетесь, чтобы попросить ее отпустить вас. И тут ваше внимание привлекает один предмет, лежащий у ваших ног. ЧТО ЭТО? Ваша рука тянется к этому предмету, вы поднимаете его. Оказывается, эта ночная прогулка подарила вам что-то, словно вы ожидали какой-то находки, которая увенчает ваше удивительное путешествие. Вы внимательно рассматриваете найденный предмет, пытаетесь угадать, как он мог оказаться здесь, какова его история, что он несет вам.

А теперь вы возвращаетесь обратно.

Ведущий. Нарисуйте в цвете предмет, который вы нашли. Найденный вами предмет — это образ вашей САМОСТИ, вашего Я. В зависимости от того, каким вы себя воспринимаете, принимаете ли себя, таким и будет этот предмет.

Желающие могут показать свои рисунки и рассказать о найденном предмете.

Встреча 8

Упражнение «Горная вершина»

Ведущий. Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой... Почувствуйте спинку кресла... Поставьте поудобней ноги.

Почувствуйте ногами пол. Расположите удобно руки. Шею и голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Закройте глаза и постарайтесь расслабиться...

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рожицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Для вас не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените — стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами? Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство по лета. Пусть оно надолго запомнится вам...

А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы. Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира. Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Обсуждение эффектов упражнения.

Встреча 9

Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека»

Ведущий. Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами. Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее.

Вы сидите за столом. Напротив окна, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами — таким, каким видите его вы. Поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, все то, что в сочетании создает его уникальную личность.

Вы прислушиваетесь к себе и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваша работа подходит к концу. Вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и всплываете в тело

человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит.

С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя – в того человека, который только что был так увлечен написанием книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываетесь в себя глазами человека, который вас любит, узнаете качества и свойства, которые были вам незнакомы или которые другие привыкли считать недостатками.

Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть, и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас. Хорошо запомнив всё, только что услышанное и увиденное, вы медленно возвращаетесь в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит.

Обсуждение: Участники рассказывают о своих чувствах после упражнения и отмечают разницу между безоценочной любовью, принятием себя таким, какой есть, и оценением в категориях «хорошо — плохо».

Встреча 10

Упражнение «Цветение розы»

Ведущий. Сядьте удобно. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре внимания. Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков. Лепестки начинают медленно раскрываться. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая прекрасная роза во всем своем великолепии и полном цветении. Попробуйте уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем. Теперь представьте себе, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее. В течение некоторого времени удерживайте это изображение.

Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. Удостоверьтесь, что роза находится внутри вас. В символическом смысле вы и есть эта роза. Та же самая сила, которая создает розу, способна пробудить в вас ваше внутреннее «Я» и проявить все, что оно излучает.

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

Вообразите, что вы — другие розовые кусты, растения и деревья. Вы — все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удержать это ощущение в течение какого-то времени. Затем откройте глаза и вернитесь сюда.

Обсуждение

Участники рассказывают о своем впечатлении от упражнения, о чувствах, которые оно вызвало, при желании могут зафиксировать важную для себя информацию.

Информация для ведущего

Обычно внутреннее «Я» отождествляется символически с уже раскрытым цветком. Хотя это и статичное изображение, его визуализация оказывает стимулирующее действие на работу центральной нервной системы человека. Однако наиболее эффективным средством стимуляции подсознательных резервов психики и процессов, там протекающих, является динамическая визуализация, когда из закрытого бутона рождается цветок во всем своем великолепии. В результате происходит рост внутренней энергии человека, его жизненной силы.

Встреча 11

Упражнение «Моя жизнь»

Ведущий. Закройте глаза и постарайтесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться от ваших проблем и сосредоточьтесь на том, что вы услышите. Итак, начали...

Летнее утро. Солнышко уже поднялось. Вы лежите на поляне. Запах цветущих полевых цветов

и трав слегка дурманит голову. Слышно щебетание птиц и стрекотанье кузнечиков. Постепенно начинает припекать. В вышине голубое, голубое небо. На вашем лбу выступают капельки пота. Вы вытираете их рукой. Проведите рукой по лбу — вам очень жарко. Вытрите пот. Затем вы приподнимаетесь — наконец-то освежающий ветерок дует в лицо. Вы ощущаете негу во всем теле. Приятно греет солнце, приятно холодит кожу и шевелит волосы легкий ветерок. Вы отдыхаете, отдыхаете, отдыхаете... вдохните глубоко- глубоко. Все в вашей жизни прекрасно, прекрасно, прекрасно! Как прекрасна эта поляна, цветы, это небо и солнце.

Но самое главное — прекрасны вы! Вы прекрасны, прекрасны, прекрасны. Ваша жизнь прекрасна, прекрасна, прекрасна! Повторяйте за мной, не открывая глаза: **МОЯ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА! ПРЕКРАСНА! ПРЕКРАСНА!**

Открываем глаза.

Встреча 12

Упражнение «Ручеек»

(Музыкальное сопровождение: В. Калинников отрывки из первой симфонии)

«Я — маленький ручеек. Я еле пробиваюсь из-под земли. Мое журчание еле слышно. Меня почти не видно среди травы. А трава густая, она поднимается надо мной и шумит как густой, дремучий лес... Но я быстро бегу, извиваясь по полю, и понемногу становлюсь шире и сильнее... Вот во мне уже начинает бурлить энергия. Я весело перепрыгиваю с камня на камень и вприпрыжку лечу вперед. А за мной уже и не угнаться. Я лечу вперед стремительно, наслаждаясь своей силой. Да, конечно, вот я и стал рекою: сильной, быстрой, смелой, сметающей все препятствия на своем пути. Мне все нипочем. Я все могу. Я сильна и полноводна. Я полна энергии. Моя сила в моем разуме. Я становлюсь более спокойной и уверенной. Теперь я теку спокойно и властно. Ничто не остановит меня на моем пути. И я сделаю то, что должна сделать в своей жизни. Я сделаю то, что мне предназначено судьбой, то, для чего я появилась на свет.

Каждый появляется на этом свете, чтобы стать счастливым! Я хочу быть счастливой! Я **СЧАСТЛИВА! Я СЧАСТЛИВА, СЧАСТЛИВА, СЧАСТЛИВА!**

Встреча 13

Упражнение «Сон героя»

Ведущий. Вы долго трудились и, наверное, устали. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет... (пауза 75 секунд.)

Обратите внимание на то, как вы выглядите через пять лет, где вы живете, что вы делаете (пауза 15 секунд.) Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (пауза 75 секунд.) Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели. Сейчас каждый возьмет лист бумаги и нарисует, каким он будет через пять лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого. На выполнение рисунка дается 10 минут.

Обсуждение

Закончив свои рисунки, участники вновь занимают свои места в кругу и отвечают на вопросы: -

- Довольны ли вы увиденным образом будущего?
- Что понравилось больше всего?
- Было ли что-то, что не понравилось?
- Что хотели бы изменить в своем образе будущего?
- Какие шаги для этого нужно предпринять?

Ведущий. Конечно, универсальных смыслов нет, и ценности одного человека не могут быть ценностями другого, но у каждого человека есть собственный смысл жизни.

ПРИТЧИ И МЕТАФОРЫ

Резюмирование: Наша встреча подошла к концу. Я прошу вас высказать свое мнение по поводу встречи, какие чувства испытываете, как изменилось ваше состояние. На прощание для размышления я хочу прочитать вам:

Встреча 1

Даосская притча.

Одноногий завидовал Сороконожке. Сороконожка завидовала Змее. Змея завидовала Ветру. Ветер завидовал Глазу. Глаз завидовал Сердцу.

Одноногий сказал Сороконожке:

— Подпрыгивая на одной ноге, я передвигаюсь медленнее тебя, но как ты справляешься с таким количеством ножек?

— Не знаю, как. Я двигаюсь при помощи своего естественного механизма, — ответила Сороконожка. — Разве ты не видел плюющего человека? Когда он плюет, образуются капли: большие, похожие на жемчуг, и маленькие, похожие на туман. Смешиваясь, они падают вниз, и сосчитать их нельзя. Так же и я двигаюсь при помощи моего естественного устройства и не знаю, почему это так.

Сороконожка сказала Змее:

— Я передвигаюсь при помощи множества ног, однако, не могу догнать тебя, у которой ног нет. Почему?

— Мною движет естественное устройство, — ответила Змея. — Разве можно это изменить? Зачем мне пользоваться ногами?

Змея сказала Ветру:

— Я перемещаюсь, двигая хребтом и ребрами, так как обладаю телесной формой. Ты же с воем поднимаешься в Северном океане и переносишься в Южный океан, хотя ты вовсе лишен тела. Как же это происходит?

— Да, это так. Я поднимаюсь с воем в Северном океане и переносюсь в Южный океан, однако если кто-либо тронет меня пальцем, то победит меня; если станет топтать ногами, то тоже меня одолеет. Хотя это и так, но ведь только я один могу ломать большие деревья и разрушать большие дома. Поэтому я использую множество маленьких не побед и превращаю их в одну большую победу. Однако стать великим победителем может только постигший собственную сущность.

Встреча 2

«Сидя под палящим солнцем, мальчик наблюдал, как молодой человек сосредоточенно откалывал куски от большой скальной глыбы.

— Почему ты делаешь это?

— Потому что внутри спрятан ангел, и он хочет выйти наружу, — ответил Микеланджело».

Встреча 3

японская мудрость: «Если ты на своем пути не встретил препятствий — значит, ты не состоялся».

Встреча 4

«Сказка о милостивой судьбе»

Цвели рядышком два деревца, молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

— Я вырасту высоким и раскидистым, — говорило одно. — У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные...

— Нет, — говорило другое, — расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался.

Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уж — спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них — то, что было когда-то первым деревцем, — расскажет, как вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

Встреча 5

Притча «Птица в клетке»

Одна птичка очень долго жила в клетке. Она часто смотрела сквозь прутья клетки в окно, где виднелись деревья и луг. Она видела других птиц, которые весело летали на свободе, и часто задумывалась о том, каково это — чувствовать, как солнце пригревает спинку, ветер расправляет крылья и, взмывая и пикируя вниз, ловить на лету мошек.

Когда птичка думала об этом, ее сердце начинало учащенно биться. Она садилась повыше на перекладину и, глубоко дыша, почти ощущала трепет возможного полета.

Иногда другая птица садилась на карниз у окна, немного отдыхала там и рассматривала птичку, сидевшую в клетке. Путешественница склоняла голову набок и как бы спрашивала себя: возможно ли такое? Птица в клетке! Немыслимо!

И в эти моменты птичка чувствовала себя совсем несчастной. Ее горло сжималось, а на сердце ложилась печаль.

Однажды владелец птички оставил дверцу клетки открытой. Птичка сидела и смотрела наружу сквозь открытую дверцу. Она видела птиц, порхающих там, на свободе, видела, как солнце играет на их спинках, а ветер ворошит перышки, и почувствовала волнение. Птичка заметила, что окно открыто, и ее сердечко забилося еще сильнее. Она пыталась решить, что делать? И она все еще думала, когда на закате вернулся хозяин и запер дверь клетки.

Птичка, какими бы ни были ее мотивы, предпочла безопасность - свободе.

(David Werner & Bill Bower. Helping health workers learn)

Встреча 6

Суфистское предание

«Перфекционист»

Однажды перфекционист наткнулся на поврежденное чучело ястреба, которое было спрятано в подвале. Он взял его и тщательно осмотрел.

— Боже, бедная птичка! — воскликнул он. — Но что же ты за птица? Ты неправильно выглядишь.

Он взял ножницы и отрезал уродливую кривизну хвоста так, что отныне птица была со спины прямой. Потом он подрезал крылья, чтобы они тоже стали прямыми. Наконец, он взял кусачки и срезал когти ястреба до самого основания.

— Вот, — сказал он, любуясь своей работой. — Теперь ты больше похожа на птицу.

Сандра Мэйтри (Sandra Maitri)

Встреча 7

История «Самонадеянность»

Две машины быстро ехали в противоположных направлениях по деревенской дороге. Было позднее лето, и живые изгороди, росшие вдоль заборов, были настолько пышными, что не было никакой возможности увидеть, что находится за следующим поворотом. Оба водителя ехали с открытыми окнами, потому что была уже середина дня. Они смотрели на дорогу перед собой. И, как это часто случается, один из водителей был мужчиной, а другой — женщиной. Они ехали на очень высокой скорости и лишь в последнюю минуту заметили друг друга. Они ударили по тормозам и разъехались, едва не задев друг друга.

Как только они остановились, женщина повернулась к мужчине и через открытое окно крикнула:

— СВИНЬЯ!

Мужчина не заставил себя долго ждать:

— Сама КОРОВА!

Он надавил на педаль газа, завернул за угол и... врезался в большую свинью.

Встреча 8

Притча «Знай свою цену»

Однажды к Мастеру пришёл молодой человек и сказал:

— Я пришёл к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчёмным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил:

— Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, – и, немного подумав, добавил: – Но если ты согласишься помочь мне в моём деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.

— С... с удовольствием, Мастер, – пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.

— Хорошо, – сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо с красивым камнем.

– Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее! Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета – это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну, в крайнем случае, серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удручённый неудачей, он вошёл к Мастеру.

— Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, – с грустью сказал он. – В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

— Ты только что произнёс очень важные слова, сынок! – отозвался Мастер. – Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать это лучше, чем ювелир? Скачи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне. Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

— Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.

— Семьдесят монет?! – юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад.

— Садись сюда, – сказал Мастер, выслушав оживлённый рассказ молодого человека. И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?

Встреча 9

Суфистское предание «Самый счастливый человек»

Человек, который обладал всеми мыслимыми и немыслимыми материальными благами, деньгами и имуществом, чувствовал, что в его жизни чего-то не хватает. Он чувствовал тоску и внутреннюю пустоту. Поэтому он отправился к человеку, который слыл отличным лекарем. Лекарь сказал:

— Это естественная и распространенная болезнь всех людей, которые имеют больше, чем им нужно. Если ты хочешь избавиться от нее, это не составит большого труда, но потребует терпения и некоторой храбрости. Ты готов к изменениям? Богач ответил, что готов.

— Твоя задача проста. Все, что тебе нужно, это найти самого счастливого в мире человека и поносить его рубашку. Как только ты достанешь его рубашку, ты достигнешь мира, которого так ищешь.

И богач отправился на поиски счастливейшего в мире человека. Он искал его во всех уголках мира. Он нашел много счастливых мужчин и женщин. Он слышал залиvistый смех, видел сияющие улыбки, но каждый из счастливых людей, которых он находил, говорил, что есть кто-то более счастливый. Наконец богач прибыл к горе, на которой, по мнению многих, жил самый счастливый на свете человек.

Еще издали он услышал отзвуки смеха, который разносился по склону горы и долине. Этот человек был настолько счастлив, что даже цветы вокруг него улыбались, а деревья пели.

— Верно, ли люди говорят, что ты самый счастливый человек на свете? — спросил странник.

— Да, это истинная правда, — ответил человек.

— Меня зовут так-то и так-то, у меня тоска и внутренняя пустота, и, как сказал мне величайший лекарь, я могу избавиться от них, только надев твою рубашку. Прошу тебя, дай ее мне, а взамен я дам тебе все что угодно.

Человек пристально посмотрел на него — и рассмеялся. Он смеялся все сильнее и радостней, и звонче. Когда он немного успокоился, ищущий, задетый таким поведением, произнес:

— Ты, видимо, не в своем уме, если можешь смеяться над такой серьезной просьбой.

— Может быть, может быть, — у человека от смеха выступили слезы. — Но если бы ты только взглянул, ты бы увидел, что у меня нет рубашки.

— Но что же мне теперь делать?

— Сейчас ты получишь исцеление. Ибо стремление к чему-то недостижимому дает необходимые силы для достижения того, что нужно, — как если бы человек, прыгая через поток, мысленно представил его себе гораздо более широким, чем на самом деле. Тогда он наверняка перепрыгнет поток.

Сказав это, самый счастливый человек на свете снял тюрбан, скрывавший его лицо, и ищущий увидел, что перед ним не кто иной, как сам великий лекарь.

— Но почему же вы не сказали мне все это при нашей первой встрече, много лет тому назад? — недоумевал ищущий.

— Потому что тогда ты еще не созрел для понимания подобного. Тебе недоставало определенных переживаний, и нужно было, чтобы они пришли к тебе таким путем, который гарантировал бы, что ты действительно их испытаешь

Встреча 10

Суфистское предание «Ценность времени»

Один бизнесмен накопил состояние, составляющее три миллиона золотых долларов. Он решил, что возьмет себе год отдыха от работы и поживет в роскоши, которую мог себе позволить благодаря своему богатству.

Но не успел он принять это решение, как к нему спустился ангел смерти.

Будучи профессиональным торговцем, он решил любым способом уговорить ангела смерти, чтобы тот продал ему немного времени. Отчаявшись, богач сделал ангелу предложение:

— Дай мне еще три дня жизни, и я отдам тебе треть моего состояния, один миллион долларов золотом.

Ангел отказался.

— Хорошо, оставь мне еще два дня жизни, и я отдам тебе две трети своих денег, два миллиона долларов.

Ангел снова отказался.

— Дай мне всего один день, чтобы еще раз насладиться красотой этой земли и провести немного времени с семьей, которую я так долго не видел, и я отдам тебе все, что имею. Три миллиона долларов.

Но ангел был непоколебим.

Наконец человек спросил, может ли ангел дать ему немного времени, чтобы написать прощальную записку? Это желание было удовлетворено.

«Правильно используйте время, которое отведено вам для жизни, — писал он. — Я не смог купить даже часа жизни за три миллиона долларов. Проверьте, прислушавшись к своему сердцу, все ли вещи, окружающие вас, обладают действительной ценностью»

(Источник: Idris Shah. The way of the sufi)

Встреча 11

притча «Всё в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответ?»

Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно.

Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Встреча 12

Притча «Ангел»

За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:

- Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?

Бог ответил:

- Я подарю тебе Ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.

Ребенок задумался, затем сказал снова:

- Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.

Бог ответил:

- Твой Ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.

Затем ребенок спросил:

- Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?

- Твой Ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.

- Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...

- Твой Ангел расскажет тебе обо мне, и я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса, и ребенок в спешке спросил:

- Боже, скажи же мне, как зовут моего Ангела?

- Его имя не имеет значения. Ты будешь называть его просто Мама...

Любите своих детей, будьте всегда для них Ангелами-хранителями...

Встреча 13

На прощание, я хочу прочитать вам «Приветствие заре» индийского драматурга Калидасы.

Взгляни на этот день!

Ведь в нем заключена жизнь, самая сущность жизни.

В его коротком отрезке

Лежат все правды и сущности нашего существования:

Блаженство роста,

Великолепие действия,

Величие достижения.

Ведь вчерашний день — всего лишь сон,

А завтрашний день — лишь неясное видение.

Если сегодняшний день хорошо прожит,

То вчерашний кажется нам счастливым сном,

А каждый завтрашний день — видением надежды.
Призываю вас жить сегодняшним днем!
Это и есть приветствие заре.

Тематический опросник

(участники группы заполняют бланки опросника, затем подробно обсуждают ответы каждого (примечание для ведущего: если участник называет в качестве своей личной неудачи рождение больного ребенка. Ведущий должен найти аргумент, чтобы подвергнуть сомнению это высказывание)

МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

Мои успехи:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Мои неудачи:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

МОЯ ТОЧКА ОПОРЫ В ЖИЗНИ

Что мне помогает:

1. _____
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Что мне мешает:

1. _____
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ОЦЕНКА КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА

Качества, которые мне нравятся:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Качества, которые мне не нравятся:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ЧТО Я ЛЮБЛЮ, И ЧТО МНЕ НЕ НРАВИТСЯ В МОЁМ РЕБЁНКЕ

Нравится:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Не нравится:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Бланк к встрече № 12

«Язык принятия»	«Язык непринятия»
Оценка поступка, а не личности	Отказ от объяснений
Похвала	Негативная оценка личности
Комплимент	Сравнение не в лучшую сторону
Ласковые слова	Постоянный язык
Поддержка	Указание на несоответствие родительским ожиданиям
Выражение заинтересованности	Игнорирование
Сравнение с самим собой	Команды
Одобрение	Приказы
Согласие	Подчеркивание неудачи
Позитивный телесный контакт	Оскорбление
Улыбка	Угроза
Контакт глаз	Наказание
Доброжелательные интонации	Угрожающие позы
Эмоциональное присоединение	Негативные интонации
Поощрение	
Выражение своих чувств	
Отражение чувств ребенка	