

Лекция 9. Программы консультирования и психотерапии для восстановления семейных и детско-родительских отношений

По курсу «Психологическое консультирование и психотерапия семьи и ребенка».

Традиционно основной формой работы психолога с семьей являются групповые и индивидуальные консультации, в ходе которых родители знакомятся с возрастными особенностями детей, условиями эффективного взаимодействия с ними.

Однако в процессе такого психологического сопровождения, осуществляемого преимущественно на базе образовательных организаций, акцент в основном делается на информировании родителей с целью повышения их психологической компетенции в вопросах воспитания детей, но при этом мало внимания уделяется практической отработке навыков конструктивного взаимодействия с детьми.

В связи с этим актуальна разработка программ.

Приведем к примеру, программу регионального родительского клуба по содействию родителям в развитии навыков эффективного взаимодействия с детьми и подростками «Эффективность детско-родительских отношений как условие семейного благополучия»

Программа «Эффективность детско-родительских отношений как условие семейного благополучия»

- **Цель программы:** содействие в развитии внутрисемейного взаимопонимания, культуры детско-родительских отношений.
- **Задачи программы:**
 - повысить уровень психолого-педагогических знаний родителей в вопросах взаимодействия с детьми;
 - способствовать развитию у родителей способности к анализу своего и детского поведения;
 - отработать навыки эффективного взаимодействия родителей с детьми;
 - содействовать снижению уровня стресса у родителей, усилению чувства компетентности, росту самооценки, укреплению внутренних и внешних ресурсов семьи.

Адресат: Программа ориентирована на групповую форму реализации и предназначена для родителей, испытывающих трудности в построении взаимоотношений с детьми и подростками, или заинтересованных предупредить таковые в своей семье.

Группа может быть сформирована из родителей детей, обучающихся в различных образовательных организациях. Для обеспечения эффективности занятий, ввиду их практико-ориентированной формы, рекомендованное количество участников в группе до 20 человек.

Методология реализации программы:

Методология программы базируется на когнитивно-поведенческом подходе. Одним из основных принципов этого подхода является представление о том, что поведение человека определяется как внешними, так и внутренними факторами.

В поведенческом подходе значительную роль играет выработка необходимых поведенческих навыков. При этом подчеркивается значимость устойчивых характеристик личности, таких как мотивация, установки и убеждения, для формирования того или иного типа поведения.

Основываясь на этом подходе, в предлагаемой программе реализуются базовые методологические принципы изменения поведения, которые подразумевают обязательное включение в занятия трех компонентов: ***информационного, мотивационного и поведенческого.***

Информация об эффективных способах взаимодействия с детьми является обязательным условием для оптимизации детско-родительских отношений. Мотивация к изменениям, в свою очередь, определяет действия родителей, которые будут основываться на полученной информации о способах эффективного взаимодействия с детьми.

Выработанные навыки поведения в различных ситуациях являются последним элементом, необходимым для того, чтобы информация и мотивация реализовались в положительных поведенческих изменениях.

Методы и формы, используемые при реализации программы:

Основной формой реализации программы являются занятия с элементами тренинга.

Групповая форма работы с родителями в тренинговом режиме является наиболее эффективной: родители не только на практике отрабатывают эффективные приемы взаимодействия с детьми, но и сами получают психотерапевтическую помощь в силу механизмов групповой поддержки.

Участвуя в занятиях, родители смогут научиться лучше понимать своих детей, контролировать проблемное поведение детей, познакомятся с эффективными способами взаимодействия как с детьми, так и с другими членами семьи, что является важной составляющей благоприятной эмоциональной обстановки в семье в целом.

Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения; наглядноиллюстративный метод: схемы, таблицы.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи - это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

Тематическое планирование программы «Эффективность детско-родительских отношений как условие семейного благополучия»

№	Тема	Всего часов	Практических	Теоретических	Форма контроля
I.	Входное анкетирование	0,5 ч.	0,5 ч.	0 ч.	Анкета
II.	Основной блок	4,5 ч.	3,5 ч.	1 ч.	Рефлексия, наблюдение, листы явки
1	Занятие 1. «Первая встреча» 1.1 Приветствие 1.2 Упражнение «Я – это...» 1.3 Упражнение «Знакомство по цепочке» 1.4 Упражнение «Мои ожидания» 1.5 Теоретическая часть: Правила группы 1.6 Упражнение «Ребёнок в нас» 1.7 Упражнение «Моя гордость» 1.8 Рефлексия	1 ч. 30 мин..	1ч.10 мин.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
2	Занятие 2. «Родительская любовь и её проявления» 2.1 Приветствие 2.2 Упражнение-разминка «Меняющаяся комната» 2.3 Теоретическая часть: Ошибки воспитания 2.4 Упражнение «Проявления родительской любви» 2.5 Упражнение «Свинский родитель» 2.6 Упражнение «Рисуем свинского родителя» 2.7 Упражнение «Мусорка» 2.8 Рефлексия	1 ч. 30 мин..	1ч.10 мин.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
3	Занятие 3. «Слушать ребенка: как?» 3.1 Приветствие 3.2 Упражнение «Собери картинку» 3.3 Упражнение «Невпопад» 3.4 Упражнение «Неформальное общение» 3.5 Теоретическая часть: «Ты» высказывания и Я-высказывания 3.6 Упражнение «Слушаем чувства» 3.7 Упражнение «Знак конфликта» 3.8 Рефлексия	1 ч. 30 мин..	1ч.10 мин.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
III.	Итоговое анкетирование	0,5 ч.	0,5 ч.	0 ч.	Анкета