

Коррекционно-развивающая программа для родителей детей с ООП, направленной на снижение стресса, повышение уверенности в себе и укрепление родительских компетенций

«Счастливы вместе»



Авторы: педагоги-психологи

Жанасова Сауле Кундакпаевна, КГУ «СОШ» № 6
Ахметжанова Сандугаш Маконовна, КГУ «СОШ № 2
Ахметова Гульмира Ораловна, КГУ «СОШ им.Мәшүр Жұсупа

Павлодар 2025г.

Пояснительная записка:

Рождение ребенка с нарушениями в развитии для каждой семьи - сложное испытание, где семье необходима квалифицированная помощь, психологическая поддержка, нужная информация.

Умение наладить доверительные отношения с родителями — это путь успешного взаимодействия специалистов.

Стимулирование родителей к совместному участию в коррекционных мероприятиях. Главное условие - взаимодействие, сотрудничество семьи и специалистов.

Актуальность программы обусловлена увеличением количества детей, имеющих соматическую патологию. По данным официальной статистики доля инфекционных и соматических заболеваний за последние десять лет значительно возросла. Кроме того, анализ современной литературы свидетельствует об увеличении численности детей с различными видами задержки психического развития. При этом каждый второй хронически неуспевающий ребенок имеет диагноз-ЗПР. Рассматриваемая тема относится к числу наиболее актуальных, что и послужило основой для разработки методического пособия: «Счастливы вместе».

Работа с родителями, имеющими детей с особыми образовательными потребностями в большинстве случаев ограничивалась консультациями по вопросам его обучения и воспитания, но при этом упускался из внимания очень серьезный аспект — психоэмоциональное состояние самих родителей и его влияние на ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Психологами отмечается, что родители, которые воспитывают детей с ООП, испытывают колоссальное психоэмоциональное напряжение. Ответственность и сложность «родительского труда», усугубленная бытовыми проблемами и заботами, увеличивают риск развития депрессивных состояний, что очень сильно влияет на любого человека, подрывая его физическое и психическое здоровье, желание и умение радоваться жизни, быть счастливым, успешным.

Эффективной формой профилактики эмоционального выгорания родителей, мы считаем психологические тренинги, которые позволяют познакомить родителей с приемами саморегуляции (дыхательная гимнастика, релаксация, мышечное расслабление, визуализация, концентрация);

- развить навыки управления стрессом и позитивного мышления;
- снять психофизическое напряжение, повысить стрессоустойчивость;

Благодаря участию в тренинговых занятиях, родители имеют возможность получить психологическую поддержку от специалистов, но и обменяться опытом и личными наработками с другими родителями, получить их поддержку.

На данных тренингах у родителей есть возможность познавать себя, устанавливать новые отношения, изменять характер своей самооценки, осваивать новые модели поведения. Создание поддерживающей, принимающей среды является приоритетным.

Данный курс: для родителей учащихся с особыми образовательными потребностями основан на деятельности. Он состоит из основных трех направлений:

- 1.Знакомство с основами принятого и непринятого поведения. Определение языка принятия.
2. Профилактика и снижение эмоционального напряжения, повышение уверенности.
3. Использование игр и упражнений для взаимодействия с детьми с ООП.

Цель программы: улучшение психоэмоционального состояния родителей и содействие созданию конструктивных детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- создавать условия для эффективного взаимодействия и формирования коммуникативных умений, эмоционального принятия;
- активизировать процессы самопознания и самораскрытия родителей в процессе занятий;
 - формировать позитивное видение будущего, развивать мотивацию для принятия изменений и улучшения качества жизни.
 - формировать у родителей навыки мышечного расслабления, достижения эмоционального комфорта, саморегуляции и самовосстановления;
 - укреплять отношения между семьями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья, в целях расширения круга взаимодействия;
 - развивать взаимное доверие в системе отношений с семьей.
 - создание и укрепление отношений между семьями, воспитывающими детей с особыми образовательными потребностями, в целях расширения круга взаимодействия.

Режим проведения занятий – 1 раз в месяц в малых группах 5-10 человек.

Время проведения групповых занятий: продолжительность занятий может варьироваться от 40-45 минут.

Программа состоит из 9 занятий, осуществляемых в течение учебного года, 9 часов в год при 1 встрече в месяц.

Форма проведения тренинга: свободное перемещение по залу, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Максимальное число участников: 10-12 родителей.

Основные методы и приемы:

Беседы, дискуссии, игры-коммуникации, игры-знакомства, индивидуальные, релаксационные упражнения, музыкотерапия,

сказкотерапия, динамические паузы, энергопластика, арттерапия, творческие задания.

Примерная структура тренингового занятия.

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основное содержание занятия (игры и упражнения).
4. Рефлексия занятия.

Направления коррекционной работы:

- развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков.
- формирование произвольной регуляции деятельности и поведения.
- развитие познавательных процессов.
- обеспечение успеха в различных видах деятельности, повышения мотивации к школьному обучению.
- развитие форм и навыков личностного общения в группе, коммуникативной компетенции.
- формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний.

Принципы работы:

- открытость в общении;
- обязательное участие в работе группы в течение всего времени;
- конфиденциальность обсуждаемых проблем;
- право каждого участника сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем;
- каждый участник говорит от своего имени, т.е. От себя «Я»;
- не критиковать и признавать право каждого участника на своё мнение;
- общение между всеми участниками на «ты».

Предполагаемые результаты освоения родителями программы коррекционной работы:

- овладение навыками коммуникации, социальным взаимодействием.
- умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.
- оптимизация детско-родительских взаимоотношений.
- формирование адекватных поведенческих и эмоциональных реакций;
- овладение родителями психологическим приемам саморегуляции;
- формирование у родителей активной жизненной позиции.
- повышение уровня компетентности родителей, их активности в образовательном процессе.
- создание безопасной среды для успешной социализации и формирование взаимного доверия.

Критерии и показатели оценки результативности реализации программ:

Ожидаемый результат:

- положительная динамика развития высших психических функций. (восприятие, внимание, память, мышление, речь).
- объем выполненной работы.
- результаты труда.
- повышение уровня эмоциональной и поведенческой саморегуляции у родителей учащихся с ООП.
- наличие системы работы с родителями обучающихся, нуждающихся в Поддержке.
- развитие коммуникативных функций и эмоционально-волевой регуляции поведения.
- анализ клинико-психологического и психолого-педагогического статуса в динамике его психического развития.
- создание безопасной среды — это поможет ему чувствовать себя в безопасности и уверенности в социальных ситуациях.
- развитие коммуникационных навыков (взаимодействие с другими.)
- социальные навыки через игру (навыки сотрудничества и понимания социальных норм).
- понимание чувства других, управление эмоциями, проявление эмпатии.
- постепенное расширение круга общения.
- саморегуляция.
- открытость деятельности.
- стабилизация эмоционального состояния, избавление от страха, агрессии.

Степень новизны: таким образом, степень новизны работы будет высока, поскольку она соединяет несколько подходов и направлена на комплексную поддержку семей, сталкивающихся с воспитанием детей с особыми образовательными потребностями.

Заключение

Совместная деятельность педагога-психолога и родителей обучающихся поможет сформировать дружеские взаимоотношения, продуктивное общение, социальные навыки через игру, самораскрытие, общение и поддержки, постепенное расширение круга общения, комфортный и благоприятный климат.

Работа в tandemе родитель-ученик–психолог, позволяет добиться быстрых и хороших результатов, комплексного подхода в поддержке ребенка и его семьи.

Проектируемые этапы и задачи тренингов

Этапы	Задачи
1 блок «Знакомство с основами принятого и непринятоого поведения. Определение языка принятия».	<p>Познакомить участников группы и принятие правил участия; развивать умение эффективно выражать свои чувства и эмоции; формировать способность принятия ситуации.</p> <p>Использовались упражнения: «Правила работы в группе», «Первая реакция», «Техника Я-сообщений», «Коридор пожеланий», «Ресурсы и поддержка», «Принятие и благодарность», «Визуализация будущего», «Принятие и поддержка ребенка».</p> <p>Участники получат возможность адаптироваться к различным ситуациям, рассказать о себе и своих детях, делиться своими эмоциями.</p>
2 блок «Профилактика и снижение эмоционального напряжения, повышение уверенности».	<p>Помочь родителям распознавать признаки стресса у себя и у своих детей. Обсудить источники стресса, связанные с родительством. Развивать навыки эмоциональной регуляции. Формирование поддерживающей среды.</p> <p>Использовались упражнения:</p> <p>«Мой уровень выгорания», «Мои личные границы», «Ритуалы восстановления», «Мои сильные стороны», «Воздушный шар», «Мой стресс», “Стоп-эмоция”, “Мои сильные стороны как родителя”:</p> <p>Ролевая игра “Сложная ситуация”, “Письмо поддержки самому себе”, "Как договориться с ребенком без крика?"</p> <p>Участники смогут осознать признаки выгорания, разобраться в его причинах и освоить методы восстановления эмоционального ресурса. Обучение</p>

	техникам управления стрессом. Безусловно принимать своего ребенка таким, какой он есть, с его индивидуальностью и особенностями, с эмпатией и пониманием.
3 блок «Использование игр и упражнений для взаимодействия с детьми с ООП».	<p>Развивать коммуникативные навыки, слушать и понимать других. Формировать навыки выражения своих мыслей и чувств, навыков решения проблем. Развивать умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения, чувства собственной ценности. Развивать стрессоустойчивость, творческие способности.</p> <p>Использовались упражнения: «Никто не знает, что я...», «План по выполнению ресурсов», «Как лучше поддерживать», «Колесо баланса», «План развития», “Поменяйтесь местами те, кто...”, «Знакомство руками», «Рисунок вдвоем», а также просмотр видеоролика: «Настройтесь на исполнение желаний».</p> <p>Участники смогут управлять свои негативные эмоции с помощью рисунка, развивать коммуникативные навыки, быть увереннее в своих силах, слышать и понимать других.</p>

Оглавление

Содержание программы

Раздел	Страница
Пояснительная записка, актуальность программы:	2
Актуальность программы:	2
Цели задачи программы:	3
Организация и проведение занятий:	3
Направления коррекционной работы:	4
Принципы работы:	4
Предполагаемые результаты освоения родителями программы коррекционной работы:	4
Критерии и показатели оценки результативности реализации программ.	5
Ожидаемый результат:	5
Степень новизны:	5
Заключение:	5
Проектируемые этапы и задачи тренингов	6-7
Комплекс тренинговых занятий: «Технологии работы с семьей ребенка с ООП: повышение ресурсности родителей».	7-27
<u>1 блок.</u> Знакомство с основами принятого и непринятого поведения. Определение языка принятия.	9-16
2 блок. Тренинги на снижение стресса, профилактика эмоционального напряжения, повышение уверенности.	17-21
3 блок. Использование игр и упражнений для взаимодействия с детьми с ООП.	22-28
Список использованной литературы:	29
Дополнительный материал:	30-38

Комплекс групповых занятий
"Технологии работы с семьей ребенка с ООП: повышение
ресурсности родителей"

1 блок. Знакомство с основами принятого и непринятого поведения.

Определение языка принятия.

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: создание условий для формирования умений родителей учащихся с ООП адаптироваться к ситуации, научиться принимать особенности ребенка, а также справляться с эмоциональными и практическими трудностями.

Задачи: познакомить участников группы и принятие правил участия; развивать умение эффективно выражать свои чувства и эмоции; формировать способность принятия ситуации.

Материалы: бумага А-4, ручки.

Ожидаемый результат: упражнения помогают родителям не только понять, как принимать и поддерживать своих детей, но и осознать, что они не одиноки в своих переживаниях и могут развивать позитивные отношения как с ребенком, так и с окружающим миром.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Приветствие и знакомство с участниками. Краткая презентация, опыт работы с детьми с ООП. Участники рассказывают о себе, о своих детях.

Знакомство. Участники называют свое имя и качество на первую букву имени, имя своего ребенка и рассказывают о его качествах.

Правила работы в группе

1. «Отключить мобильный телефон»

Желательно, чтобы все участники поставили телефон на беззвучный режим. В случае необходимости ответить на звонок участник тихо молча покидает аудиторию и также молча возвращается.

2. «Правило активности»

Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. От выполнения упражнений отказаться не нужно и все в любом случае должны попробовать свои силы.

3. «Здесь и сейчас»

Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. А также все, что обсуждается в группе не выносится за ее пределы.

4. «Микрофон»

Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

5. «Я-высказывания»

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это

не понятно...». Страйтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

6. «Принцип доброжелательности»

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

2. Основная часть.

- Любой человек хочет быть счастливым. Он стремится к успеху, благополучию, комфорту. Человек хочет, чтобы его любили и уважали. Всё это необходимо для здоровой и счастливой жизни. Когда мы счастливы, нам лучше работает, мы ощущаем себя более здоровыми, наши чувства острее и тоньше. Каждый день – это смешение добра и зла. В мире и личной жизни постоянно присутствует различные факторы, которые создают дисбаланс в нашем мире. Сегодня мы с вами попробуем научиться адаптироваться к различным ситуациям и принимать их.

Упражнение «Первая реакция»

Цель: осознание своих первых эмоций и реакций на принятие ситуации, что ребенок особенный, а также понять, что с ними можно и нужно работать.

Инструкция:

1. Попросите родителей на листе бумаги или в тетради записать свои первые реакции и мысли, когда они узнали, что ребенок с ООП. Пусть они не сдерживаются — важно записать все эмоции, мысли, переживания.
2. Затем попросите выделить три основные эмоции, которые они переживали в тот момент.

Обсуждение: как эти эмоции могут влиять на поведение в семье и на отношение к ребенку? Какие из этих эмоций полезны для принятия, а какие могут стать преградой? Как вы справились с этими эмоциями? Что или кто вам помог в этом?

Упражнение «Техника Я-сообщений»

Цель: обучение родителей эффективно выражать свои чувства и потребности, избегая обвинений и негатива, что поможет в принятии ситуации и взаимодействии с ребенком.

Инструкция:

1. Объясните родителям, что «Я-сообщение» — это способ общения, при котором акцент делается на собственных чувствах, а не на обвинениях.

Пример: «Я чувствую себя уставшим, когда мне не удается найти время для отдыха, потому что я постоянно занят заботой о ребенке.»

2. Попросите родителей сформулировать три «Я-сообщения» по поводу своего текущего состояния или переживаний. Это могут быть как положительные, так и отрицательные эмоции.

Обсуждение: часто ли мы используем такие сообщения? Какая на них реакция? В каком формате лучше воспринимаются сообщения? Как Я- сообщения могут быть полезны в общении с ребенком и другими членами семьи?

3.Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Коридор пожеланий»

Цель: повышение самооценки, принятия похвалы, развивать умение проявлять эмпатию.

Участники становятся напротив друг друга, создавая коридор для прохождения каждого участника через него. Когда каждый участник проходит через коридор все по очереди говорят комплименты или пожелания.

- Как себя чувствуете после прохождения коридора?
- Легко ли говорить слова поддержки?
- Сможете ли вы применить полученные на тренинге новые навыки и знания в жизни?

Продолжите фразу: «Сегодня меня удивило...»

Благодарю за участие! Берегите себя и своих близких!

Занятие 2. «Наше будущее»

Цель: формирование понимания потребности и особенности детей, а также сформировать у них более глубокое принятие и готовность поддерживать ребенка на всех этапах его развития.

Задачи: помочь родителям принять своего ребенка; развивать позитивное видение будущего, мотивацию для принятия изменений и улучшения качества жизни.

Материалы: бумага А-4, маркеры, релаксационная музыка, цветные стикеры.

Ожидаемый результат: осознание доступных ресурсов и готовность родителей активно искать помочь и поддержку, укрепление позитивного восприятия ребенка, развитие благодарности и принятия.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Упражнение - активатор «Те, кто...»

Участники сидят по кругу. Ведущий стоит и говорит задание, что сейчас должны поменяться местами те....

- у кого сегодня был хороший день,
- у кого ребенок любит рисовать,
- кто вчера хорошо отдохнул,
- кто не смог сегодня быть спокойным со своим ребенком.
- кто с утра улыбнулся.

2. Основная часть.

Упражнение «Ресурсы и поддержка»

Цель: помочь родителям в понимании, где они могут получить поддержку, информацию и помочь, а также какие ресурсы могут быть полезны для их семьи.

Инструкция:

1. Попросите родителей составить список всех возможных ресурсов, которые могут им помочь: друзья, семья, психологи, группы поддержки, онлайн-ресурсы, организации для людей с ООП, медицинские учреждения и т. Д.

2. Поделитесь примерами таких ресурсов и обсудите, как родители могут их использовать.

3. Попросите каждого родителя выбрать один ресурс, с которым они могут начать работать, и написать план действий на следующую неделю.

Обсуждение: легко ли воспользоваться данным перечнем? В чем возникает трудность при обращении?

Упражнение «Принятие и благодарность»

Цель: развитие способности родителей принимать ситуацию, концентрироваться на положительных аспектах жизни и находить источники радости и благодарности.

Инструкция:

1. Попросите родителей подумать о трех вещах, которые они ценят в своем ребенке, несмотря на особенности развития.

2. Пусть они запишут эти вещи и объяснят, почему они для них важны.

3. Поблагодарите своего ребенка сейчас за какие -либо три вещи.

Обсуждение: помогает практика благодарности чувствовать себя более позитивно и открыто в отношении ребенка? Что произойдет, если данную практику использовать каждый день?

Упражнение «Визуализация будущего»

Цель: выстраивание позитивного будущего для себя и своего ребенка, сосредоточившись на возможностях, а не на ограничениях.

Инструкция:

1. Попросите родителей закрыть глаза и представить себя через год, пять лет, десять лет. Как выглядит их жизнь? Как развивается их ребенок? Как они взаимодействуют?

2. Пусть они запишут свои мысли, сосредоточив внимание на положительных изменениях и достижениях.

Обсуждение: какие шаги можно предпринять, чтобы это будущее стало реальностью? Какие изменения можно внести в повседневную жизнь уже сейчас?

3. Заключительная часть. Рефлексия.

Упражнение «Комplименты»

Цель: повышение самооценки, развитие умения поддержать участников.

Каждый участник в течении 3-5 минут пишет на стикерах комплименты другим участникам не подписывая авторство. Затем участникам предлагается, перемещаясь по кабинету приклеить стикеры на спину участнику. Когда все стикеры будут расклейены, предлагается снять и прочитать то, что ему пожелали. Понравилось ли читать комплименты, какие ощущения после таких слов?

Продолжи фразу «Я поняла, что...», «Я попробую ...». До новых встреч!

Занятие 3. «Мир глазами ребенка»

Цель: развитие способностей принятия ребенка с его особенностью.

Задачи: помочь родителям глубже понять переживания ребенка с ограниченными возможностями здоровья; развивать эмпатию и улучшить взаимопонимание; научиться видеть мир через восприятие ребенком.

Материалы: спокойная музыка.

Ожидаемый результат: родители развиваются более глубокое понимание и принятие своего ребенка, учат себя ставить себя на его место и реагировать с учетом его переживаний и потребностей.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Упражнение – активатор.

Участникам предлагается по цепочка продолжить фразу «Если бы я был волшебником, то сегодня я бы ...» (исправил, сделал, добавил, похвалил, помог).

2. Основная часть.

Сегодня мы с вами во время упражнения попробуем «встать на место» своего ребенка и пережить некоторые моменты из его жизни, чтобы лучше понять его переживания, потребности и ощущения. Мы стараемся понять особенности поведения, а не идеализировать или уменьшить реальные трудности, с которыми сталкивается ребенок.

Упражнение «Мир глазами ребенка»

Цель: формирование нового взгляда на своего ребенка с ограниченными возможностями как на личность с уникальными достоинствами и потребностями, повышение эмпатии, осознание уникальности ребенка и своих обязанностей как родителей, уменьшение стереотипов и ограничений.

Инструкция:

1. Попросите родителей представить, что они могут на один день стать своим ребенком. Как бы они чувствовали себя? Как бы они воспринимали мир?

2. Пусть они записывают свои мысли и ощущения в форме дневниковых записей. Сядьте удобно и закройте глаза (включается спокойная музыка). Представьте себя в теле своего ребенка. Постарайтесь сосредоточиться на том, что чувствует ваш ребенок в разных ситуациях.

Обсуждение: каково это — быть в теле своего ребенка? Как они ощущают физические особенности или ограничения? Как выглядит мир глазами их ребенка? Какие сложности он встречает на пути, какие радости или маленькие победы он переживает? Как он воспринимает окружающих? Как реагирует на людей, какие у него эмоции в отношениях с окружающим миром? Пусть родители подумают о трех моментах, которые могут быть трудными для их ребенка, и трех моментах, которые могут приносить ему радость. Поделитесь своими мыслями о том, как это упражнение изменило ваше восприятие ребенка.

Ролевая игра

Цель: понимание важности, что именно ребенок может чувствовать в тех или иных ситуациях, а также понимания, как поддержать его в процессе адаптации и принятия.

Инструкция:

Участники делятся на пары. Один из партнеров будет играть роль ребенка, а другой — взрослого.

Роль взрослого: это родитель, который пытается понять своего ребенка в определенной ситуации (например, при посещении нового врача, в школе, в общении с другими детьми или в моменты стресса). Важно, чтобы родитель в этой роли проявлял поддержку и внимание.

Роль ребенка: родитель в теле ребенка должен проявлять свои чувства, как если бы он был ребенком с ограниченными возможностями. Пусть родитель-партнер почувствует, как это — сталкиваться с трудностями, требующими дополнительных усилий, и какие эмоции могут возникать в процессе.

Попросите партнеров сменить роли после 7 минут, чтобы каждый из участников почувствовал и понял ситуацию с обеих сторон.

Обсуждение: какие чувства они испытывали, находясь в теле ребенка? Какие моменты были особенно яркими или неожиданными? Как изменилось их восприятие ребенка после выполнения этого упражнения?

Упражнение «Принятие и поддержка ребенка»

Цель: обучение родителей умению разобраться в типичных ситуациях, с которыми они могут столкнуться в повседневной жизни, и выработать стратегии, как правильно реагировать на поведение ребенка в общественных местах или в школе.

Инструкция:

Родителям предлагаются разделиться на 3 группы и обсудить предложенные ситуации, подобрать оптимальный вариант поведения к ним.

Подготовьте несколько типичных сценариев. Примеры ситуаций могут быть такими:

1. В общественном месте (например, в магазине или на улице): Ребенок ведет себя агрессивно или громко кричит, потому что не может получить то, что ему нужно, или потому что чувствует себя перегруженным от внешних раздражителей.

2. В школе: Ребенок сталкивается с трудностью выполнения задания, начинает расстраиваться, проявляет агрессию или замкнутость. Учитель не всегда понимает, как правильно реагировать.

3. Социальные взаимодействия: Ребенок не может наладить контакт с другими детьми, испытывает сложности в общении и может замыкаться в себе или становиться раздражительным.

Каждая группа представляет свои выводы и предложения по решению ситуации. Обсудите, какие из предложенных решений кажутся наиболее эффективными, и почему. Можно предложить родителям как альтернативу

Дополнительные решения.

Обсуждение:

- сложно ли сразу найти верное решение? Почему иногда нам трудно проявить адекватную заботу?

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

- Что было интересным, новым, полезным? Что было трудным? Что хотелось бы сделать сейчас?

- Дорогие родители, вы научились безусловно принимать своего ребенка таким, какой он есть, с его индивидуальностью и особенностями, с эмпатией и пониманием. Это длительный процесс, путь к глубокому принятию ребенка и его особенностей, поэтому желаю вам безусловной любви и огромного терпения.

2 блок. Тренинги на снижение стресса, профилактика эмоционального напряжения, повышение уверенности.

Занятие 1: «Эмоциональное выгорание родителей»

Цель: помочь родителям осознать признаки выгорания, разобраться в его причинах и освоить методы восстановления эмоционального ресурса. Обучение техникам управления стрессом.

1. Вводная часть

Приветствие, знакомство.

Мини-опрос: «Что вас больше всего истощает в родительстве?»

Обозначение целей тренинга.

2.Основная часть: что такое эмоциональное выгорание?

Определение выгорания и его стадии (энтузиазм → напряжение → истощение → апатия). Основные симптомы:

- постоянная усталость, раздражительность, тревожность.
- потеря интереса к жизни, апатия, чувство вины
- снижение концентрации, ухудшение памяти.
- проблемы со сном, головные боли, снижение иммунитета.

Упражнение «Мой уровень выгорания»

(участники заполняют мини-анкету с вопросами о своем состоянии).

Причины выгорания у родителей

Физические: нехватка сна, переутомление, хронические болезни.

Эмоциональные: чувство вины, завышенные ожидания, отсутствие поддержки.

Социальные: изоляция, осуждение окружающих, конфликты в семье.

Работа в парах: участники делятся своими сложностями и находят общие моменты.

4. Как восстановить ресурсное состояние?

Методы восстановления

Физический ресурс: режим сна, питание, спорт.

Эмоциональный ресурс: работа с эмоциями, самопринятие.

Когнитивный ресурс: смена фокуса внимания, благодарность.

Социальный ресурс: помощь и поддержка, делегирование обязанностей.

Практические упражнения:

1. **«Мои личные границы»** – участники учатся говорить «нет» чрезмерным требованиям.

2. **«Ритуалы восстановления»** – поиск приятных ритуалов для расслабления.

Упражнение: «Мои сильные стороны»

- Вспомните три своих сильных качеств и подумайте, как вы можете их использовать для преодоления негатива и стресса.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе пол минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух.

Одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. Д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполнять это упражнение нужно до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

3. Заключение и подведение итогов

Рефлексия:

- Что полезного узнали?

План действий: каждый участник формулирует один шаг, который сделает для своего эмоционального здоровья. Раздача памятки с техниками восстановления.

Занятие 2. «Снижение стресса и повышение уверенности родителей»

Цель: формирование у родителей навыков стрессоустойчивости, уверенности в своих силах, укрепление их эмоционального состояния для более эффективного взаимодействия с детьми.

1. Вводная часть

Приветствие участников, представление темы.

Упражнение “Моя сила сегодня”:

Каждый участник отвечает на вопрос:

- Что дает мне уверенность или ресурс сегодня?
- Уменьшить уровень стресса.
- Повысить уверенность родителей в их родительских навыках.
- Поделиться практическими техниками саморегуляции.

Упражнение “Мой стресс”

1. Участникам предлагается написать, что чаще всего вызывает у них стресс в повседневной жизни.

2. Вопросы для обсуждения:

- Какие из этих ситуаций можно изменить?
- Какие – нужно принять?

Техника осознания “Стоп-эмоция”:

Упражнение, где участники учатся останавливать негативные реакции:

Шаг 1: назвать свою эмоцию (например, “Я злюсь”).

Шаг 2: спросить себя: “Почему это сейчас со мной происходит?”

Шаг 3: принять решение: “Что я могу сделать прямо сейчас?”

3. Техники снижения стресса

Упражнение “Мои сильные стороны как родителя”:

Участники пишут 3 качества, которые помогают им быть хорошими родителями. Групповое обсуждение: обмен опытом, что помогает чувствовать себя уверенно.

Игровое упражнение: “Ситуации”

Участники разыгрывают ситуацию, в которой они сталкиваются с трудностью (например, капризы, непонимание, недоверие, ссоры, тревожность).

Обсуждение, как можно справиться с ситуацией уверенно и экологично.

Упражнение “Письмо поддержки самому себе”:

Участники пишут себе письмо, где описывают свои достижения как родителей, свои сильные стороны и то, за что они могут себя похвалить.

“Как договориться с ребенком без крика?”

Цель: развитие навыков эффективного общения. Анализ причин крика. Научиться говорить с ребенком спокойно и уважительно.

1. Говорите спокойно и уверенно: дети лучше воспринимают спокойный тон. Если вы нервничаете, делайте паузы и говорите медленнее.

2. Спускайтесь на уровень ребенка: смотрите в глаза, говорите мягко – так ребенок почувствует ваше уважение и внимание.

3. Объясняйте причины: вместо «Нет, потому что я так сказал!» попробуйте «Это опасно, поэтому мы так не делаем».

4. Используйте альтернативы запретам: вместо: «Не кричи!» скажите: «Давай говоритьтише, чтобы нас услышали».
5. Давайте выбор. Например: «Ты наденешь синюю или зеленую куртку?» – так ребенок чувствует себя причастным к решению.
6. Применяйте метод “Я-сообщений». Вместо «Ты меня раздражашь!» – «Мне трудно сосредоточиться, когда вокруг шумно».
7. Предлагайте компромиссы: если ребенок хочет играть, а вам нужно уходить, предложите: «Еще 5 минут, а потом собираемся».
8. Используйте игровые методы: Дети легче воспринимают просьбы через игру. Например, собирать игрушки «на скорость» или одеваться, как супергерой.
9. Будьте последовательны. Если сегодня что-то запрещено, а завтра разрешено – ребенок запутается и перестанет реагировать на просьбы.
10. Давайте позитивный пример

Если вы кричите – ребенок тоже будет так делать. Демонстрируйте уважительное общение.

Практика: разбираем фразы "как не надо" и "как лучше" (20 мин)

Ведущий предлагает родителям примеры фраз, которые часто используют в общении с детьми, и обсуждает, почему они не работают. Затем вместе формулируем более конструктивные варианты.

Примеры для разбора:

- Как не надо: «Перестань кричать, ты меня уже достал!»

Как лучше: «Я слышу, что тебе трудно. Давай попробуем сказать это спокойно.»

- Как не надо: «Ты опять все разбросал, почему ты такой неаккуратный?»

Как лучше: «Давай вместе разберем игрушки, так будет удобнее играть.»

- Как не надо: «Если ты не оденешься сейчас, мы никуда не пойдем!»

Как лучше: «Ты хочешь одеться самому или помочь тебе выбрать одежду?»

- Как не надо: «Не ной, ничего страшного!»

Как лучше: «Я вижу, что тебе грустно. Давай поговорим, что тебя расстроило.»

Дополнительно:

Участники могут предложить свои примеры сложных ситуаций и вместе находить более уважительные альтернативы.

Можно сделать карточки «Плохая фраза – Хорошая фраза» и предложить родителям сопоставить их.

Упражнение: «Ролевые игры»

(Отработка навыков эффективного общения в различных ситуациях).

5. Заключение

Упражнение “Ресурс на завтра”:

Участники составляют список из 3 действий, которые они могут сделать в ближайшие дни для повышения своего ресурса (например, отдых, прогулка, разговор с другом).

Рефлексия:

Участники делятся своими впечатлениями от тренинга.

- Что было самым полезным для вас сегодня?

Занятие 3. "Стрессоустойчивость родителей. Где найти ресурсы?"

Цель: помочь родителям научиться справляться со стрессом и эмоциональным выгоранием.

Формат: обсуждения, телесные практики, арт-терапия.

1. Вводная часть:

Игра "Как я справляюсь со стрессом?"

Родители пишут на карточках свои способы борьбы со стрессом.

Обсуждение:

- Какие методы работают, а какие — нет?

Игровое упражнение: «Мой островок спокойствия»

Участники по очереди рассказывают о своем островке спокойствия, месте или занятии, которые помогают им расслабиться и восстановиться.

Техники саморегуляции: дыхание, расслабление

«Дыхание "4-4-4"», прогрессивная релаксация.

«Квадратное дыхание»

Проблема: Страх неудачи

Решения:

Формирование позитивного отношения к ошибкам.

Поддержка вместо критики.

Развитие уверенности через успехи в других сферах (спорт, творчество).

Арт-терапия "Коллаж радости"

Родители создают коллаж из вырезок, рисунков, слов, символизирующих ресурсные моменты в их жизни.

3. Итог. Рефлексия: Какие методы помогут мне заботиться о себе? Раздача памятки с советами.

Игровое упражнение: «Вечер благодарности».

Цель: укрепление отношений.

- Каждый участник делится тем, за что он благодарен другим, это помогает создать позитивную атмосферу и укрепить отношения.

З блок. Использование игр и упражнений для взаимодействия с детьми с ООП.

Занятие 1.

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности и профилактика эмоционального выгорания родителей детей с ООП.

Задачи: показать способы снятия эмоционального напряжения.

-сформировать у родителей навыки мышечного расслабления, достижения эмоционального комфорта, саморегуляции и самовосстановления.

-улучшать эмоциональное состояние, повышать ресурсность средствами арттерапии.

-развивать стрессоустойчивость, творческие способности.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Приветствие:

- Я очень рада видеть вас! Предлагаю вам всем познакомиться. Я буду передавать мяч по кругу, а вы называете свое имя, и продолжаете фразу: «Никто не знает, что я....», при этом, добавьте одно свое качество или умение. После передаем мяч следующему участнику.

Игра: «Никто не знает, что я...».

2. Основная часть:

Упражнение: «План по выполнению ресурсов».

- Мы встречаемся с трудностями каждый день. Расскажите с какими трудностями встречаетесь вы? Какие ресурсы и сильные стороны есть у вас? Каких ресурсов вам не хватает? Что помогает вам справляться с трудностями.

- Предлагаю вам отличные идеи по восполнению ваших ресурсов и пополнение вашей копилки.

- Как выглядит подавленный человек, у которого много трудностей?

- Как выглядит счастливый человек?

- Как меняется внешность человека?

- Что изменяется в мимике, жестах, голосе?

Пример: человек говорит одно, а выглядит по-другому.

«Жизнь прекрасна и удивительна». «Жизнь сплошные проблемы».

Вывод: главное, не то, что говорит человек, а как он это говорит. Наш мозг получает от тела сигнал, что все прекрасно и тогда все плохие мысли уходят, и сама жизнь меняется к лучшему!

Упражнение «Как лучше поддерживать?»

Участники делятся на группы по 4-5 человек и придумывают как можно больше видов поддержки. После этого все собираются в круг и делятся своими вариантами.

Метод: «Ключ». (5 приемов за 5 минут).

Данная методика служит для саморегуляции человека, управления стрессом, улучшения психического здоровья, развитие желаемых качеств, творческих способностей.

5 приемов за 5 минут помогает не только снять стресс, но и сбросить нервное напряжение, раскрепоститься, успокоиться, ощутить прилив сил.

Эффект упражнения зависит от вашей внутренней, мысленной настройки с которой вы делаете эти упражнения. Пусть мысли текут свободно, думаете о том, о чем думается.

1 упражнение: «Хлест».

2 упражнение: «Лыжник».

3 упражнение: «Шалтай-болтай».

4 упражнение: «Вис вперед-назад».

5 упражнение: «Вибрация».

Беседа: «Что такое мандала».

«Мандалотерапия» - еще один способ управления своих негативных эмоций. Этот способ помогает, успокоиться, найти позитив. Дарит хорошее настроение. Показ на листе бумаги круга.

- Что это? Какой он?

- На первый взгляд, это обычный белый круг, нечем не примечательный. Но это не так. Этот круг необычный, волшебный. Если на него нанести цветные узоры, он превратиться в мандалу. Волшебство мандалы заключается в том, что, если у человека накопились эмоциональные переживания, психическое напряжение, он может выразить это через творчество и почувствовать успокоение.

Рисование мандал помогает развивать образную память, интуицию, эмоциональный интеллект, творческие способности, мышление, восприятие и мелкую моторику.

- *созерцание мандалы*- только при систематическом созерцании можно говорить о переменах во внутреннем мире и состоянии. Наблюдать нужно начиная с краев и приближаясь к середине по часовой стрелке.

- *раскрашивание готовых мандал*-начиная с простых узоров, заканчивая более сложными.

- *рисование, создание мандалы*-использование различных материалов: песок, соль, природный материал.

Практическая работа: рисование мандалы с использованием цветного песка, красок.

Презентация работ

Просмотр видео: «Настройтесь на исполнение желаний».

3. Заключительная часть:

Рефлексия: Анкета обратной связи.

- Благодарю вас за искренность и активность! Надеюсь, что наши сегодняшние знания найдут отражение в вашей повседневной жизни, в понимании себя и своих детей. Делитесь этими упражнениями со своими друзьями и близкими. Будьте всегда в ресурсе, счастливы, позитивны и любимы!

Занятие 2.

Цель: показать способы снятия эмоционального напряжения.

Помочь родителям научиться справляться со стрессом и эмоциональным выгоранием.

Задачи: развивать коммуникативные навыки, слушать и понимать других. Формировать навыки выражения своих мыслей и чувств, навыков решения проблем. Развивать умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения, чувства собственной ценности. Развивать стрессоустойчивость, творческие способности.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Приветствие:

- Добрый день уважаемые родители! Я благодарю вас за то, что вы посетили наш тренинг. Сегодня мы познакомимся с вами в тесном кругу.

Разминка «Улыбки друг другу».

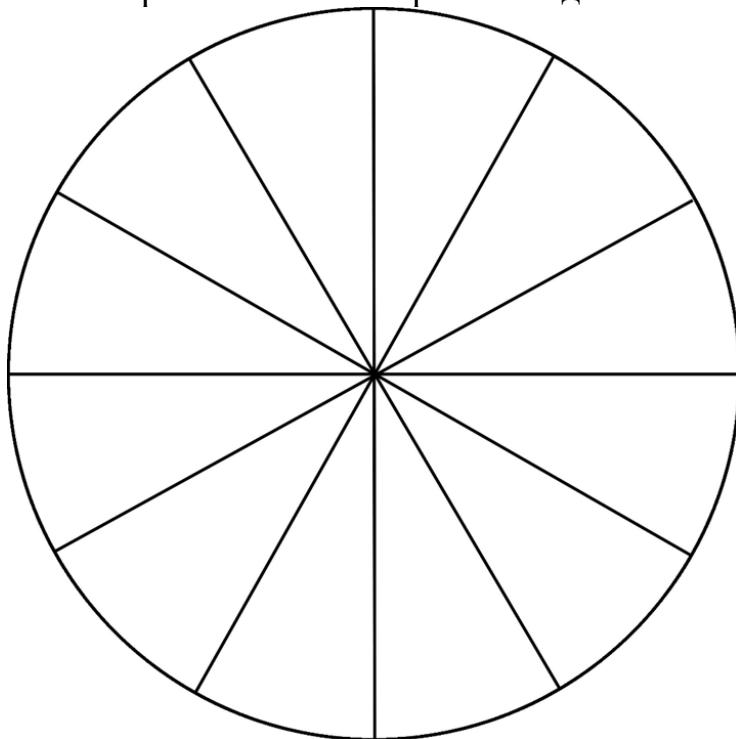
Родители становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Данное упражнение способствует снятию психологических барьеров, присущих в общении, установлению эмоционального контакта.

2. Основная часть:

Упражнение: «Колесо баланса».

Это упражнение позволяет оценить, где у вас основные опоры, где «черные дыры», куда утекает энергия, а какие области жизни можно заметно улучшить достаточно простыми и не затратными действиями.



Подпишите, как вам удобно, снаружи круга названия секторов областей жизни:

- дом-быт-уют
- карьера-учеба
- деньги
- здоровье тела-уровень энергии
- отношения с детьми
- отношения с близким человеком
- отношения с родственниками
- отношения с друзьями
- отношения с собой, душевный комфорт
- хобби и развлечения
- духовная практика
- отдых

Насколько вы довольны состоянием дел в каждой области? Оцените примерно по шкале от 0 до 10 и заштрихуйте соответствующую часть сектора. Посмотрите, какие 3-4 сектора заштрихованы больше всего? Занесите их в список «Что в моей жизни уже достаточно хорошо».

Что я могу сделать, чтобы повысить свою удовлетворенность жизнью на один балл. Взгляните на свое «колесо баланса» и запишите ниже по одному простому действию на каждую сферу жизни. Что могло бы повысить удовлетворенность этой сферой жизни на один балл?

- дом-быт-уют_____
- карьера-учеба _____
- деньги _____
- здоровье тела-уровень энергии _____
- отношения с детьми _____
- отношения с близким человеком _____
- отношения с родственниками _____
- отношения с друзьями _____
- отношения с собой, душевный комфорт _____
- хобби и развлечения _____
- духовная практика _____

Практика "План развития"

Родители составляют план маленьких шагов, которые помогут ребенку стать более независимым.

Рефлексия: как я могу поддерживать ребенка в развитии его самостоятельности?

Занятие 3.

Цель: знакомство детей и родителей между собой, установление дружелюбной атмосферы в группе, активизация коммуникаций в семье.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Тем участникам, кто пришел на занятие раньше других, можно предложить нарисовать рисунки на темы “Автопортрет”, “Дружеский шарж на самого себя”, “Чем я люблю заниматься в выходные дни” и т.д. Это снижает эмоциональное напряжение, создает взаимный интерес у детей и взрослых, настраивает на дальнейшее общение. Перед началом занятия рисунки развешиваются на стенах комнаты.

Упражнение “Круг знакомств”

Оборудование: доска для записей, пушистый клубок ниток.

Часть 1. Участники группы садятся в круг. Ведущий задает вопрос: “Как вы думаете, кто сегодня здесь собрался?” И записывает на доске варианты ответов. Когда вариантов набирается достаточно много, ведущий предлагает: “Давайте знакомиться!”, и начинается вторая часть упражнения.

Часть 2: игра “**Паутинка**”. В руках у ведущего – клубочек пушистой пряжи. Начиная знакомство, ведущий называет свое имя, обматывает конец нити вокруг своей ладони и перекатывает клубок кому-нибудь из участников. Каждого ведущий просит не только назвать свое имя, но и рассказать кратко о своем ребенке. Прежде, чем перекатить клубочек следующему рассказчику, каждый член группы обматывает нитью свою ладонь так, чтобы “паутина” была более-менее натянута. Когда клубок возвращается к ведущему, он спрашивает: “На что похоже то, что у нас получилось?”. Ответов бывает много – сеть, паутина, звездочка, грибница и т.д. Ведущий обращает внимание группы на то, что в жизни наши взаимоотношения с близкими и друзьями напоминают подобное переплетение нитей.

В конце упражнения клубок сматывается в обратном порядке, при этом необходимо еще раз повторить все имена, чтобы участники запомнили их.

2. Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто…”

Ведущий убирает свой стул и встает в центр круга.

Инструкция: сейчас я скажу некое утверждение. Те из вас, к кому это утверждение относится, должны будут встать и быстро поменяться местами. Те, к кому это утверждение не относится, остаются сидеть на своих местах. Итак, поменяйтесь местами те, кто пришел сюда сегодня..., кто любит мороженое... у кого есть брат, кто с утра выполнил зарядку...

Когда правило игры станет понятным всем в группе, ведущий при очередной смене мест занимает чей-нибудь стул. Оставшийся без стула участник группы становится ведущим.

Такая игра хорошо поднимает настроение в группе и сближает участников.

2.Основная часть:

Упражнение “Знакомство руками”

Оборудование: повязки на глаза по числу пар, магнитофон, кассета с записью спокойной музыки.

Участники садятся на стулья в два круга: внутренний и внешний. Дети во внутреннем кругу сидят спинами друг к другу, перед каждым ребенком лицом к нему садится во внешний круг взрослый. Далее этот способ расстановки участников будем называть “карусель”.

Инструкция: сейчас мы попробуем необычный способ общения – руками.

Завяжите глаза. Вернитесь на место. Закройте глаза, сделайте три спокойных вдоха и выдоха (включите музыку). Протяните вперед руки, найдите руки своего партнера. Поздоровайтесь с ними, познакомьтесь, подружитесь (все команды даются неторопливо). А теперь – поборитесь, поссорьтесь... и снова помиритесь, попросите прощения. А теперь – поблагодарите и попрощайтесь. Взрослые, откройте глаза и пересядьте на один стул вправо. Вам предстоит новая встреча. Закройте глаза, протяните вперед руки и т.д.

В конце упражнения ведущий просит детей снять повязки и предлагает всем участникам поделиться чувствами, которые вызвало это упражнение.

Упражнение “Рисунок вдвоем”

Оборудование: листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: сейчас вы будете работать в парах по типу: родитель – ребенок. Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться “Наш дом”. Бумага и карандаши уже лежат на столах, найдите, пожалуйста, себе место (за каждым столом работает только одна пара). У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться о том, что вы будете рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

Во время выполнения упражнения ведущий может включить спокойную музыку.

На представлении работ ведущий просит рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

3. Заключительная часть: Рефлексия

Ритуал, который необходимо проводить в конце каждого занятия. Ведущий просит всех сесть в круг и по очереди коротко ответить на вопросы:

- Что тебе запомнилось из сегодняшнего занятия?
- Что показалось необычным?
- Что для тебя было особенно трудно выполнить?
- Если тебе было скучно, что в следующий раз ты сможешь сделать по-другому, чтобы изменить это отношение?

Такая практика чрезвычайно важна, поскольку делит ответственность за происходящее в группе между ведущим и участниками.

Список использованной литературы:

Мовкебаева З.А., Денисова И.А., Оралканова И. А., Жакупова Д.С. Инклюзивное образование. Алматы, - 2014.- 200 с.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: МАСС-МЕДИА, 1995. – 240 с.

Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – спб.: ООО Издательство “Речь”, 2000. – 150 с.

Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. С нем.: В 4-х томах. – М.: Генезис, 1998.

Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. – М.: Изд-во “Совершенство”, 1998. – 80 с.

Ахутина Т. В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход. Спб.: Питер, 2008, 320 с.

Брязгунов И. П., Касатикова Е. В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях. – М.: Изд. Институт психотерапии и клинической психологии, 2008. – 208 с.

Гиппенрейтера Ю. Б. Большая книга общения с ребенком - М.: 2016, 395 с.

Истратова О. Н. Диагностика и коррекция детско-родительских отношений: практикум. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. – 316 с.

Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, - М.: Класс, 1998.

Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. С нем. – Изд. 3-е. – М.: Генезис, 2011. – 240 с.

Обычные семьи, особые дети» /Милтон Селигман, Розалин Бенджамин Дарлинг/ 2007г.

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. - спб.: Питер, 1999.

Бурмистрова Е.В. Семья с «Особым ребенком»: психологическая и социальная помощь / Вестник практической психологии образования №4 (17), октябрь-декабрь 2008.

Дополнительный материал

Приложение 1

Дополнительные решения и рекомендации для различных ситуаций, с которыми могут сталкиваться родители детей с ООП.

1. В общественном месте (например, в магазине или на улице):

Реакция родителей:

- Если ребенок начинает проявлять агрессию или капризничать, важно оставаться спокойным и избегать крика или наказаний. Родители могут использовать мягкий, спокойный голос, чтобы перенаправить внимание ребенка.
- Предложение альтернативы: можно предложить ребенку перерыв — выйти в тихое место, сделать паузу, попробовать расслабиться.
- Отвлечение внимания: предложите ребенку что-то интересное — игрушку или небольшой выбор, который он может сделать самостоятельно.

Как помочь ребенку справиться:

- Используйте систему маленьких шагов: заранее объясните ребенку, как будет проходить визит в магазин, обсудите заранее, что он может ожидать. Например, можно заранее рассказать, что вы сначала купите хлеб, а потом мороженое, если поведение будет хорошим.
- Прогнозирование ситуации: можно использовать картинки или карточки для объяснения последовательности событий (например, картинка с магазином, картинка с покупками, картинка с выходом).

2. В школе:

Реакция родителей:

- Важно иметь открытое общение с учителем, чтобы тот знал о потребностях ребенка. Регулярные встречи или телефонные звонки могут помочь избежать недоразумений.
- Применение метода позитивного подкрепления: если ребенок начинаетправляться с трудной задачей или успешно завершает её, обязательно поощрите его словесно или маленьким призом.

Как помочь ребенкуправляться:

- Используйте методы саморегуляции. Научите ребенка глубокому дыханию или фокусировке на задаче через использование визуальных подсказок. Можно предложить ребенку установить таймер для выполнения задания, чтобы он видел, что задача имеет четкие временные рамки.
- Адаптация образовательного процесса: предоставьте ребенку альтернативные способы выполнения задания, такие как использование технологий или дополнительных материалов (например, карточек, аудиоматериалов).

3. Социальные взаимодействия:

Реакция родителей:

- Важно развивать социальные навыки ребенка через простые ролевые игры. Это может помочь ребенку научиться отвечать на вопросы, вступать в беседу или предлагать что-то друзьям.

- Родителям стоит обсуждать ситуации в семье, как это можно применить в реальной жизни. Например, они могут проговаривать, как начать разговор с другим ребенком, как задать вопрос или предложить поиграть.

Как помочь ребенку справляться:

- Начать с малых групп или индивидуальных встреч с другом, чтобы ребенок чувствовал себя уверенно. Постепенно расширяйте круг общения.

- Поддержка в эмоциональной сфере: помочь ребенку распознавать свои эмоции и выражать их словами. Например, при социальных ситуациях можно проговаривать такие фразы, как «Мне нравится играть с тобой», «Я чувствую себя неловко, когда не знаю, что сказать».

Целью данного тренинга является формирование навыков сотрудничества взрослого с ребенком на основе развития доверительных отношений в семье.

Тренинг предназначен для родителей учеников начальных классов. В реальной работе, учитывая возрастные, интеллектуальные, личностные особенности участников группы, он может быть модифицирован для родителей старших дошкольников или младших подростков.

Приложение 2

Пять правил для родителей, воспитывающих «особого» ребенка.

- Никогда не жалейте ребенка из-за того, что он не такой, как все.
 - Дарите ему свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
 - Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
 - Не ограждайте его от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
 - Предоставьте ему самостоятельность в действиях и принятии решений.
 - Следите за своей внешностью и поведением. Он должен гордиться вами.
 - Не бойтесь отказать ребенку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.
 - Чаще разговаривайте с ним. Помните, что сотовый телефон и другие гаджеты не заменят вас.
 - Не ограничивайте ребенка в общении со сверстниками.
 - Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
 - Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
 - Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
 - Общайтесь с семьями, где есть дети с такими же проблемами в развитии. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
 - Не изводите себя упреками. В том, что у вас «особый» ребенок, вы не виноваты.
 - Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
- Советы Хеймо Лангинвайния (опубликованные в книге «Пегас», изданной Союзом инвалидов в Финляндии).

Рекомендации для родителей:

1. Активное сотрудничество с педагогами и специалистами

Регулярное общение с учителями: Открытое и честное общение с педагогами поможет вам лучше понять, какие трудности испытывает ваш ребенок в учебе и как можно оптимизировать учебный процесс.

Работа с школьными специалистами: Психолог, логопед, дефектолог или другие специалисты могут помочь вам и вашему ребенку справляться с трудностями, как учебными, так и поведенческими.

2. Поддержка в адаптации школьной программы

Адаптация учебного материала: если учебный план слишком сложен, можно попросить адаптированные учебные материалы, сокращенные задания или дополнительные пояснения. Это поможет ребенку усваивать информацию в более комфортном темпе.

Использование технологий: Современные образовательные технологии, такие как специализированные программы для чтения и письма, могут значительно облегчить обучение.

3. Эмоциональная поддержка

Слушайте и поддерживайте: дети с особыми образовательными потребностями могут испытывать проблемы с самовосприятием, особенно если они сталкиваются с трудностями в общении с ровесниками или учебе. Важно, чтобы ребенок чувствовал поддержку дома.

Развивайте уверенность в себе: хвалите ребенка за усилия, а не только за успехи. Это поможет развить уверенность в своих силах и мотивацию.

Обсуждайте эмоции: Помогайте ребенку справляться с эмоциями, такими как разочарование или тревога, и учите выражать чувства словами.

4. Создание структуры и порядка в учебном процессе

Стабильный распорядок дня: постоянство в расписании помогает ребенку чувствовать себя уверенно. Страйтесь поддерживать режим дня, где будут четко обозначены время для учебы, отдыха и других занятий.

Разделение задач на части: чтобы избежать перегрузки, разбивайте задания на небольшие этапы. Это поможет ребенку не чувствовать себя перегруженным и более уверенно справляться с заданиями.

5. Развитие навыков социализации

Социальная адаптация: Постарайтесь вовлечь ребенка в коллективные мероприятия, такие как кружки, спортивные секции или групповые игры. Это поможет развивать социальные навыки и интеграцию с ровесниками.

Работа над коммуникативными навыками: если ребенок испытывает трудности в общении, например, с речью или социальной адаптацией, может быть полезно работать с логопедом или психологом, чтобы развить навыки общения.

6. Использование подходящих методик обучения

Инклюзивное обучение: Многие школы предлагают инклюзивные программы, где дети с ОПП учатся вместе с обычными детьми, но с дополнительной поддержкой. Это помогает ребенку развивать навыки взаимодействия и уменьшает чувство изоляции.

Практическое обучение: важно использовать практические занятия и игровые методы для объяснения сложных концепций. Дети часто лучше усваивают материал, если он представлен в форме игры или через практический опыт.

7. Создание условий для самоуправления

Поощрение независимости: помогайте ребенку развивать самостоятельность, например, в выполнении домашних заданий, организации школьных принадлежностей или планировании дня.

Поддержка в решении проблем: учите ребенка разрабатывать стратегии для самостоятельного решения проблем. Например, вы можете помогать ему шаг за шагом анализировать ситуацию и искать возможные решения.

8. Работа с психологом

Психологическая поддержка: если у ребенка есть проблемы с эмоциональной или социальной адаптацией, работа с психологом может помочь развить навыки самоконтроля, уверенности в себе и снизить уровень стресса.

Работа с родителями: Психолог или консультант может оказать поддержку и родителям, помочь разработать стратегии воспитания и преодоления трудностей, с которыми сталкиваются они и их дети.

9. Поощрение активности и хобби

Участие в внеурочной деятельности: убедитесь, что ребенок участвует в мероприятиях, которые ему интересны, будь то спорт, музыка, рисование или другие кружки. Это не только способствует развитию новых навыков, но и помогает социализироваться.

Поддержка интересов: Поощряйте увлечения ребенка и помогайте развивать его таланты, будь то творчество, спорт или другие направления.

10. Забота о своем эмоциональном состоянии

Собственное благополучие родителей: Родители детей с ОПП часто сталкиваются с дополнительным стрессом и эмоциональными трудностями. Важно не забывать о собственном здоровье, времени для отдыха и поддержке. Когда вы в хорошем настроении и спокойно относитесь к трудностям, это помогает передать ребенку уверенность и оптимизм.

Общие принципы для работы с детьми с особыми образовательными потребностями заключаются в индивидуальном подходе, терпении, последовательности и поддержке. Каждое усилие в поддержке ребенка, направленное на развитие его потенциала, будет помогать ему раскрывать свои возможности и достигать успехов.

Тест для родителей: «Я и мой ребенок»

Можете ли вы:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?

- A) могу и всегда так поступаю
- B) могу, но всегда получается
- B) не могу

2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?

- A) могу и всегда так поступаю
- B) могу, но всегда получается
- B) не могу

3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?

- A) могу и всегда так поступаю
- B) могу, но всегда получается
- B) не могу

4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?

- A) могу и всегда так поступаю
- B) могу, но всегда получается
- B) не могу

5. Сохранить свое самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?

- A) могу и всегда так поступаю
- B) могу, но всегда получается
- B) не могу

6. Поставить себя на место ребенка?

- A) могу и всегда так поступаю
- B) могу, но всегда получается
- B) не могу

7. Поверить хотя бы на минуту, что вы добрая фея (прекрасный принц)?

- A) могу и всегда так поступаю
- B) могу, но всегда получается
- B) не могу

8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?

- A) могу и всегда так поступаю
- B) могу, но всегда получается
- B) не могу

9. Воздержаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?

- A) могу и всегда так поступаю
- B) могу, но всегда получается
- B) не могу

10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?

- А) могу и всегда так поступаю
- Б) могу, но всегда получается
- В) не могу

11. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что желает, вести себя, как он хочет?

- А) могу и всегда так поступаю
- Б) могу, но всегда получается
- В) не могу

12. Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мнимая прихоть?

Ключ к тесту:

Ответ «а» оценивается в 3 очка.

Ответ «б» оценивается в 2 очка.

Ответ «в» оценивается в 1 очко.

Если вы набрали от **27 до 36 очков**, значит, ребенок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь прогрессивных принципов воспитания и поставленной линии поведения. Другими словами, вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

13-27 очков. Забота о ребенке для вас вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой вы чересчур строги, в других случаях-излишне мягки, кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Менее 13 очков. У вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам не достает либо знаний, как сделать ребенка личностью, либо желания добиться этого, а возможно, того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов-педагогов и психологов, ознакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Приложение 5

Картинки к игре: «Ситуации»



**Памятка для родителей детей с особыми
образовательными потребностями:
«Как повысить стрессоустойчивость»**

- 1. Создание стабильной и предсказуемой среды:** ребенку важно чувствовать, что его окружение безопасно. Это означает стабильный режим дня, понятные правила и ограничения. Когда ребенок знает, чего ожидать, его стрессоустойчивость укрепляется.
- 2. Обучение техникам релаксации:** научите ребенка простым методам релаксации, таким как глубокое дыхание, медитация, саморегуляция или визуализация. Систематическая практика этих методов помогает ребенку справляться с эмоциями в стрессовых ситуациях.
- 3. Эмоциональная поддержка и внимание:** важно, чтобы ребенок чувствовал, что его эмоции важны и нужны. Слушайте его, помогайте осознавать и выражать чувства и эмоции, не осуждая и не отвергая их. Поддержка родителей создает у ребенка уверенность в том, что он не один в сложных ситуациях.
- 4. Пример родителей:** родители должны быть моделями поведения для детей. Когда вы сами показываете, как справляться с трудностями и стрессами с помощью конструктивных методов, ребенок будет учиться этому на вашем примере.
- 5. Постепенная нагрузка:** важно не перегружать ребенка сразу множеством требований или новых задач. Постепенно увеличивайте сложность ситуаций, в которых он должен проявлять стрессоустойчивость. Например, помогайте ему решать небольшие проблемы или справляться с небольшими трудностями, чтобы он постепенно научился справляться с более сложными ситуациями.
- 6. Развитие социальной поддержки:** помогите ребенку развивать навыки взаимодействия с другими детьми и взрослыми. Установление здоровых отношений с друзьями и близкими помогает укрепить социальную сеть, которая может стать источником поддержки в трудные моменты.
- 7. Понимание индивидуальных особенностей ребенка:** у каждого ребенка есть свои особенности восприятия стресса. Обратите внимание на то, как именно ваш ребенок реагирует на стресс, и помогайте ему справляться с этим, учитывая его уникальные потребности и возможности.
- 8. Обращение за профессиональной помощью:** если ребенок испытывает сильный стресс или трудности с адаптацией, важно не стесняться обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. Специалист может помочь выработать стратегии стрессоустойчивости, подходящие именно вашему ребенку.