

Программа клуба родительской самопомощи

«Лицом к лицу»

Составитель: Шаймарданова Ирина Алмарисовна, педагог-психолог
отделения реабилитации детей с ограниченными возможностями,

Рассмотрено на заседании методического объединения «___» _____ 2022
Председатель МО _____ Н.И. Балашова

1. Пояснительная записка.

Семьи, в которых воспитываются дети с отклонениями в развитии, сталкиваются со специфическими проблемами, испытывают затруднения в их разрешении: некомпетентность по вопросам воспитания и развития аномального ребенка, незнание родителями элементарных психолого-педагогических знаний для коррекционного обучения и воспитания ребенка в домашних условиях в доступном для него формате; искажение контактов с окружающим социумом и, как следствие, отсутствие поддержки со стороны социума и т.д.

Часто родители, воспитывающие детей с ОВЗ, при высокой готовности посвятить себя решению проблем ребенка, недопонимают (недооценивают) прямую взаимосвязь между состоянием ребенка и всей семьи с личностным состоянием родителя, значимость работы с личностными проблемами, поэтому возникает необходимость оказания психологической и педагогической помощи не только ребенку с ОВЗ, но и его родственникам. Кроме того, такие факторы как недостаток общественной поддержки, нестабильность в семейных отношениях, неадекватность в поведении ребёнка и проблемы во взаимоотношениях с ним, усиливают стрессовую ситуацию, что способствует развитию тревожности и депрессии у родителей. В итоге это негативно отражается на психическом развитии и адаптации самих детей.

Как известно, у любого человека существует потребность в отдыхе, смене обстановки, во внесении разнообразия в повседневную жизнь, в социальных неформальных контактах. Основываясь на удовлетворении этих потребностей, деятельность родительского клуба становится востребованной формой работы с семьями, воспитывающими детей с ОВЗ. Ведь клубные формы работы особенно эффективны, когда выступают как социально-психологическая помощь семьям, объединенным общей проблемой. В этом случае совместная деятельность направлена на преодоление обособленности, закрытости, самоизоляции и на психологическую поддержку родителей детей-инвалидов, организацию досуга семьи.

Важно, что при составлении программы учитываются как запросы родителей, так и объективно имеющаяся, но не обозначенная родителями, потребность в личностной психологической помощи и поддержке. Таким образом, групповая форма работы несет в себе мощный ресурс для решения задач как педагогических, так и психологических. Данная программа, оставляя в приоритете вопросы педагогического просвещения, включает в себя и задачи развития психологической компетентности родителей в самопознании и познании ребенка, в умении оказать себе помощь в стрессовой ситуации.

II. Цель и задачи программы

Цель – формирование психолого-педагогической компетентности родителей, воспитывающих детей-инвалидов, раскрытие личностного, творческого и социального ресурсов «особых» семей.

Задачи:

- формирование у родителей позитивного восприятия личности ребенка с нарушениями развития;
- знакомство родителей с эффективными методами родителско-детского взаимодействия, воспитательными приемами, необходимыми для коррекции личности ребенка;
- мотивация родителей на обращение за психологической помощью лично для себя, участие в психологических тренингах;
- расширение контактов с социумом, обеспечение возможности общения родителей, имеющих детей со схожими проблемами.

III. Принципы реализации программы

- ✓ *добровольности* – предоставление социальных услуг родителям может осуществляться только при условии их добровольного согласия;
- ✓ *стимулирования внутренних ресурсов* – предполагает настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми;
- ✓ *личностно-значимой деятельности* – участие родителей в различных формах деятельности в соответствии с личностными смыслами, жизненными установками;
- ✓ *индивидуального подхода* предполагает учёт социальных, психологических, функциональных особенностей конкретной семьи и ее членов в выборе форм взаимодействия и реабилитации;
- ✓ *интеграции усилий, комплексный подход* – предполагает объединение усилий социальных служб, государственных учреждений и общественных организаций для наиболее эффективного содействия восстановлению семейных связей.

IV. Целевая группа

Программа ориентирована на родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья раннего возраста, проходящих социальную реабилитацию в отделении реабилитации детей с ограниченными возможностями и оказания ранней помощи.

V. Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы у участников сформируются навыки самопомощи в стрессовой ситуации, позитивное самосознание, повысится психолого-педагогическая культура воспитания и развития ребенка, расширится круг социального общения и активизируется потребность в самостоятельной коррекционно-развивающей работе с ребенком.

VI. Система программных мероприятий

Заседания клуба проводится 1 раз в месяц специалистами отделения реабилитации детей с ограниченными возможностями и оказания ранней помощи.

Направления работы клуба:

1. Консультативная работа:

- информирование родителей о психофизических особенностях ребенка, специфике воспитания;
- формирование у родителей адекватного восприятия своего ребенка, принятия его темпа и особенностей развития;
- коррекция неадекватных поведенческих и эмоциональных реакций родителей;
- снижение эмоционального напряжения, оптимизация функционального состояния.

2. Организация социокультурных мероприятий:

- общественная самореализация родителей и их детей, интеграция их в социально-культурную среду;
- расширение жизненного пространства детей с ОВЗ, получение ими новых знаний;
- привитие навыков организации совместного досуга детей и родителей.

3. Занятия с использованием арт-терапевтических приемов:

- раскрытие творческого потенциала семей;
- развитие коммуникативных навыков, приобретение опыта социального взаимодействия;
- расширение круга общения.

В рамках мероприятий клуба родительской самопомощи применяются следующие формы работы:

- индивидуальное консультирование;
- групповая дискуссия;
- игровая терапия (ролевые игры, элементы психодраммы, релаксационные приёмы, куклотерапия, сказкотерапия);
- арт-терапия (рисуночная терапия, цветотерапия, музыкотерапия);
- круглый стол;
- семинар-практикум;
- мастер-класс;
- родительский ликбез.

Календарно-тематический план мероприятий программы обновляется ежегодно с учетом запросов родителей.

VII. Оценка эффективности реализации программы

Качественная оценка уровня психолого-педагогической компетенции и психоэмоционального состояния родителей целевой группы осуществляется путем выявления степени владения знаниями в решении психолого-педагогических проблем и уровня тревожности (по результатам диагностики).

Если у 60% родителей и более по результатам итоговой диагностики не выявлено состояние депрессии или высокого уровня тревожности (что

свидетельствует о хорошем психическом состоянии) и отмечается повышение уровня психолого-педагогической компетенции, то программу можно считать эффективной. Если у 40 % родителей выявлено состояние депрессии, тревожности, то программа не эффективна. Интервал 40-60% может определять промежуточное значение и оцениваться категорией «недостаточно эффективна» (приложение № 1,2,3).

Эффективность реализации мероприятий программы может оцениваться по количественным показателям:

- число участников клуба, регулярность участия в мероприятиях;
- количество проведенных мероприятий;
- количество привлеченных к участию в программе специалистов, волонтеров.

VI. Список использованной литературы

1. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия: справочник практического психолога. – М: «Эксмо», 2008 – 992 с.
2. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб: «Речь», 2003. — 265с.
3. Януш Корчак «Как любить ребёнка?» - М.: Издательство: «АСТ», 2014, ISBN: 978-5-17-082253-9.
4. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. Методическое пособие. — М.: Фолиум, 1996г.
5. Панфилова М, А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. - М.: «Издательство ГНОМид», 2001. — 160 с. (В помощь психологу.) ISBN 5-296-00037-4
6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб: «Речь», 2003. — 265с.
7. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - Психотехники. - М., 2002 – 256 с.
8. Бочарова Н.И., Тихонова О.Г. Организация досуга детей в семье: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2001. – С. 5.
9. Шипицина Л.М., Петрова И.Л. Социальная реабилитация детей с аутизмом: Обзор иностранной литературы // Детский аутизм: Хрестоматия. СПб., 1997 – 230 с.
10. Дудьев В.П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушениями речи. Дефектология. 1999, № 4 – С. 50-54.

Тест на выявление состояния тревожности и депрессии.

Инструкция к тесту

Просим Вас ответить на серию вопросов, которые помогут нам выяснить ваше самочувствие. Отвечайте, пожалуйста, искренне.

Если состояний, указанных в вопросе, у Вас:

- никогда не было, поставьте – 1 балл;
- если встречаются очень редко – 2 балла;
- если бывают временами -3 балла;
- если они бывают часто – 4 балла;
- если почти постоянно или всегда – 5 баллов.

Тестовый материал

№	Вопросы теста	1	2	3	4	5
1.	Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, что нет прежней энергичности?					
2.	Вам трудно бывает заснуть, если Вас что-нибудь тревожит?					
3.	Чувствуете ли Вы себя подавленным и угнетенным?					
4.	Бывает ли у Вас ощущение какого-либо беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?					
5.	Замечаете ли Вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?					
6.	Приходит ли Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?					
7.	Замечаете ли Вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?					
8.	У Вас бывают периоды такого беспокойства, что Вы даже не можете усидеть на месте?					
9.	Ожидание Вас тревожит и нервирует?					
10.	У Вас бывают кошмарные сновидения?					
11.	Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?					
12.	Бывает ли у Вас чувство, что к Вам относятся безразлично, никто не стремится Вас понять и посочувствовать Вам, и Вы ощущаете себя одиноким (одинокой)?					
13.	Вы обращали внимание на то, что руки или ноги часто находятся у Вас в беспокойном движении?					
14.	Чувствуете ли Вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?					
15.	Вам часто хочется побыть одному?					

16	Вы замечаете, что Ваши близкие относятся к Вам равнодушно или даже неприязненно?					
17	Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?					
18	Приходят ли Вам мысли, что Ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем Вы?					
19	Прежде чем принять решение, Вы долго колеблетесь?					
20	У Вас возникает иногда чувство, что во многих неприятностях виноваты Вы сами?					

Ключ к тесту

Значение диагностических коэффициентов тревожности

№ вопроса	Баллы				
	1	2	3	4	5
2.	-1,38	-0,44	1,18	1,31	0,87
4.	-1,08	-1,3	-0,6	0,37	1,44
8.	-1,6	-1,34	-0,4	0,6	0,88
9.	-1,11	0	0,54	1,22	0,47
10.	-0,9	-1,32	-0,41	-0,41	1,2
11.	-1,19	-0,2	1,04	1,03	0,4
13.	-0,78	-1,48	-1,38	0,11	0,48
14.	-1,26	-0,93	-0,4	0,34	1,24
17.	-1,23	-0,74	0	0,37	0,63
19.	-1,92	-0,36	0,28	0,56	0,1

Значение диагностических коэффициентов депрессии

№ вопроса	Баллы				
	1	2	3	4	5
1.	-1,58	-1,45	-0,41	0,7	1,46
3.	-1,51	-1,53	-0,34	0,58	1,4
5.	-1,45	-0,26	-1	0	0,83
6.	1,38	-0,62	-0,22	0,32	0,75

7.	-1,3	-0,5	-0,15	0,8	1,22
12.	-1,34	-0,34	-0,5	0,3	0,72
15.	-1,2	-0,23	-0,36	0,56	0,2
16.	-1,08	-0,08	-1,18	0	0,46
18.	-1,2	-0,26	-0,37	0,21	0,42
20.	-1,08	-0,54	-0,4	0,25	0,32

Обработка и интерпретация результатов теста

Проставленные баллы принимают определенные числовые значения, которые указаны в таблицах. По значениям, указанным в таблицах, балл самочувствия заменяется диагностическим коэффициентом. Вслед за перекодировкой подсчитывают алгебраическую сумму (с учетом положительного или отрицательного знака) диагностических коэффициентов для каждой шкалы отдельно:

- Алгебраическая сумма коэффициентов, *большая +1,28*, свидетельствует о хорошем психическом состоянии.
- Сумма, *меньшая -1,28*, говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии.
- Промежуточные значения (*от -1,28 до + 1,28*) говорят о неопределенности данных.
- Обычно пограничные значения характеризуются коэффициентами в пределах от -5,6 до -1,28.

Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждения по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действий. Невротическая реакция тревожности как беспокойства за собственное здоровье, за здоровье своих близких, в общении проявляется в том, что человек ведет себя неуверенно.

Депрессия проявляется в невротических реакциях – в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужения и ограничения контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества.

Анкета для родителей

1. Считаете ли вы, что родители должны иметь специальные навыки в воспитании детей?
 - a) да;
 - b) нет.
2. Какой из методов воспитания вы применяете?
 - a) только поощрение;
 - b) частое порицание;
 - c) метод «кнута и пряника».
3. Допускаете ли вы применение физического наказания (шлёпнуть, встряхнуть?)
 - a) да;
 - b) нет.
4. Принимает ли участие в воспитании ребёнка ваш супруг/супруга?
 - a) да, больше чем я;
 - b) да, в равной степени со мной;
 - c) да, эпизодически;
 - d) нет, не принимает.
5. Знаете ли вы какие-нибудь методики и программы развития детей?
 - a) да, знаю и использую;
 - b) да знаю, но не использую;
 - c) нет, не знаю.
6. Проводите ли вы с ребёнком обучающие игры, тематические занятия? Если да, то, как часто?
 - a) ежедневно;
 - b) несколько раз в неделю;
 - c) раз в неделю;
 - d) нет, не провожу, так как считаю, что в саду (Центре), ребёнок получает достаточно информации;
 - e) не провожу.
7. Посещаете ли вы с ребёнком развивающие центры?
 - a) да;
 - b) нет.
8. С кем чаще всего вы советуетесь по вопросам воспитания и развития ребёнка?
 - a) со своими близкими родственниками (родители, супруг);
 - b) с друзьями, у которых дети такого же возраста или старше;
 - c) обращаемся к специалисту (психолог, педагогам и т.д.);
 - d) ищем ответы в литературе;
 - e) не советуемся, вопросы не возникают;
 - f) другое.
9. Основной источник информации по воспитанию детей?
 - a) газеты и журналы для родителей;

- b) информация из интернета;
- c) смотрим и слушаем передачи по радио и телевидению;
- d) на основе рекомендаций специалистов (психолог, педагог и т.д.);
- e) жизненный опыт;
- f) другое.

10. Имеете ли вы педагогическое, психологическое образование?

- a) да;
- b) нет.

