Министерство социального развития Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение Саратовской области
**«Областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»**

*Информационно-методический ресурсный центр* **ИМРЦ**

# Рабочая программа занятий с родителями «Родительская мастерская»

**Саратов**
**2016**

**Сведения об авторе:** Строева Ирина Александровна, педагог-психолог отделения психолого-педагогической помощи ГБУ СО «Областного реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями».

**Направленность:** программа направлена на коррекцию психологического состояния родителей в процессе занятий

**Потенциальные пользователи:** педагоги-психологи, социальные педагоги.

**Оглавление**

1. Пояснительная записка 4

2. Тематическое планирование занятий 7

3. Ожидаемые результаты освоения программы 11

4. Условия реализации программы 11

5. Библиография 11

6. Приложение 12

**Пояснительная записка**

Психологическая помощь родителям детей с ограниченными возможностями (далее – ОВЗ) является одной из самых актуальных в современном мире. Родители детей с ОВЗ чаще всего находятся в постоянном стрессовом состоянии в связи с заболеванием ребенка, и с уязвимым положением в обществе. Такая семья испытывает множество проблем, которые, в свою очередь, значительно снижают качество жизни и создают семейные и личные проблемы. Не выдержав трудностей, родители могут самоизолироваться, отгородиться от близких, друзей и знакомых, предпочитая переносить свое горе в одиночку.

У матерей и отцов могут деформироваться жизненные ориентации. Ребенок с ОВЗ требует от матери значительно больше затрат времени и энергии, чем обычный ребенок. Матери часто жалуются на обилие повседневных задач, которые требуют полной отдачи, приводящей к повышенной физической и моральной нагрузке, вызывающей запредельное утомление.

У отцов детей с ОВЗ зачастую наблюдается другая тенденция: отец не готов принимать ребенка с нарушениями здоровья и постепенно отстраняется от семьи. Он холодно относится к ребенку, отказывая ему в поддержке и любви.

Такое отношение отца к ребенку очень травмирует мать, отражается на ее самооценке, способствует формированию невротических черт личности и развитию психосоматических заболеваний. Отношения мужа и жены ухудшаются. Жена, отдаляясь от мужчины, посвящает свою жизнь ребенку, что в итоге может приводить к разрыву супружеских взаимоотношений и разводу.

Таким образом, родители, в семьях, где ребенок ограничен в своих возможностях, чаще всего более уязвимы и подвержены различным тяжелым эмоциональным состояниям. Такая ситуация приводит к личностной дисгармонии. Специалисты считают, что для устранения данной ситуации необходимо смягчение эмоционального дискомфорта, формирование приемов релаксации, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля поведения. В этом помогают занятия творчеством и рукоделием.

Занятие рукоделием еще с давних времен ценится своими терапевтическими возможностями, а постоянное повторение однотипных движений воздействует на человека успокаивающе, отвлекает от утомительной повседневности. Тем самым, каждый вид рукоделия может способствовать улучшению различных психологических состояний. Вязание крючком способствует снижению повышенной утомляемости, плетение кружева на коклюшках снимает раздражительность, вязание на спицах способствует быстрому выходу из депрессии и помогает переносить тяжелые потрясения.

В соответствии с этим, программа занятий с родителями, воспитывающими детей с ОВЗ, разработана с **целью** улучшения эмоционального состояния родителей, повышения их самооценки, активизации личных ресурсов и раскрытия творческих способностей.

**Задачи Программы:**

- снятие напряжения, отреагирование эмоций и агрессивных тенденций, перевод деструктивного прошлого в позитивное настоящее;
- преодоление скрытых проблем, невысказанных обид и других неосознаваемых состояний;
- создание условий для раскрытия творческого потенциала и самореализации личности;
- объединение и сплочение родителей для решения личных задач и психокоррекции детско-родительских отношений.

**Принципы, на которых базируется Программа:**

- доступность;
- от простого к сложному;
- учет индивидуальных особенностей, обучающихся;
- практическая направленность;
- креативность;
- результативность.

**Используемые технологии:**

*Информационно-коммуникационные технологии.*

Применяются методические пособия - презентации, созданные в программе Power Point (с использованием звука, показ слайда "в движении"). Обучающие программы, компьютерные модели реальных процессов, демонстрационные программы, дидактические материалы.

Использование музыкальных композиций.

*Здоровьесберегающие технологии.*

Для профилактики заболеваний на занятиях используются:

- режим смены динамических поз (по В.Ф. Базарному, врачу-физиологу),
- схемы зрительных траекторий (по В.Ф.Базарному, врачу-физиологу),
- метка на стекле (по Э.Ц.Аветисову, врачу-офтальмологу).

*Личностно-ориентированная технология.*

- Обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности, реализация её природных потенциалов.
- Индивидуальный подход к участникам занятий, с учетом их личностных особенностей.

**Целевая группа:** родители детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Программа разделена** на 4 тематических блока (по 4 занятия на курс реабилитации, занятие 1 раз в неделю по 1 часу).

**Виды работы:**
- диагностика эмоционального состояния родителей;
- психологическое консультирование;
- психологическая коррекция психологического состояния;
- обучение родителей навыкам творческой реабилитации в домашних условиях.

**Методы и приёмы:**
- наглядный
- словесный
- практический.

**Формы работы:**

- мини-лекции
- индивидуальная диагностика
- групповая работа
- индивидуальная работа
- групповое обсуждение

**Тематическое планирование занятий «Родительская мастерская»**

| № | Тема занятия | Цель и задачи | План занятия | Материалы |
|---|---|---|---|---|
| 1. | **Славянская кукла- оберег.** Лоскутное шитье | | -знакомство участников и создание благоприятной атмосферы в группе;<br>- ознакомление с различными видами рукоделия;<br>- введение в тему «Работа со скрытыми или скрываемыми проблемами, невысказанными обидами, комплексами и др. неосознаваемыми состояниями»<br>- психодиагностика эмоционального состояния каждого участника по методике Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда;<br>-определение проблемы, требующей психокоррекционной работы в процессе мастер-класса;<br>-история и теоретические основы терапевтического рукоделия;<br>- краткая история появления «Славянской обереговой куклы»; | Ткань (х/б)<br>Ножницы<br>Нитки (красные и белые)<br>Анкета обратной связи<br>Методика «Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда» |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | -правила изготовления «Славянской обереговой куклы»;<br>-выполнение изделия;<br>-психологическая диагностика по методике Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда;<br>- получение обратной связи | |
| 2. | **Канзаши. Цветы из лент.** | Работа с образами «Я – человек», «Я – личность», «Я – индивидуальность». | - приветствие;<br>- психодиагностика эмоционального состояния каждого участника по методике Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда.;<br>- введение в тему «Я – человек», «Я – личность», «Я – индивидуальность»;<br>- определение и описание себя по каждому образу;<br>- знакомство с техникой канзаши;<br>- демонстрация необходимых инструментов;<br>- определение правил работы с лентами и последовательность действий;<br>- выполнение изделий, украшение дополнительными аксессуарами. | Ленты<br>Ножницы<br>Бусины<br>Клей «Момент»<br>Основа для заколок<br>Анкета обратной связи<br>Методика «Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда» |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | -психодиагностика эмоционального состояния каждого участника по методике Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда;<br>- получение обратной связи. | |
| 3. | **Мыловарение.** | Коррекция эмоциональной сферы. | - приветствие<br>- психодиагностика эмоционального состояния каждого участника по методике Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда;<br>- введение в тему «Коррекция эмоциональной сферы»;<br>- знакомство с историей мыловарения;<br>- ознакомление с мерами предосторожности во время мыловарения;<br>- демонстрация необходимых инструментов и определение последовательности работы;<br>- процесс изготовления мыла;<br>-психодиагностика эмоционального состояния каждого участника по методике Шкала | Мыльная основа<br>Диоксид титана<br>Красители<br>Ароматизаторы<br>Эфирные масла<br>Пипетки<br>Анкета обратной связи<br>Методика «Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда» |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда;<br>- получение обратной связи | |
| 4. | **Темари.** | Перевод деструктивного прошлого в позитивное настоящее. | - приветствие;<br>- психодиагностика эмоционального состояния каждого участника по методике Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда;<br>- введение в тему «Перевод деструктивного прошлого в позитивное настоящее»;<br>-знакомство с краткой историей японской техники «Темари»;<br>-ознакомление с правилами и определение последовательности работы;<br>-выполнение изделий;<br>-психодиагностика эмоционального состояние каждого участника по методике Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда;<br>- получение обратной связи | Целлофановые пакеты<br>Зерно<br>Пластиковый контейнер<br>Нитки шерстяные<br>Нитки мулине<br>Ножницы<br>Иголка<br>Анкета обратной связи<br>Методика «Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда» |

## Ожидаемые результаты освоения Программы

Основными результатами прохождения данного курса ожидаются положительные изменения психологического состояния родителей, основанные на методике «Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда» и отраженные в анкете обратной связи:

- повышение самооценки,
- осознание своих потребностей и жизненных целей,
- активизация личных ресурсов,
- интерес к рукоделию и возможность творческой самореализации,
- улучшение взаимопонимания с детьми,
- приобретение практических навыков в проведении занятий по творческой реабилитации с детьми в домашних условиях.

**Условия реализации Программы:**

**1. Методическая работа.**

Для клиентов в кабинете размещены:
- выставка работ;
- образцы со схематическими рисунками;
- образцы практических работ;
- журналы и книги.

**2. Материально-технические и санитарно-гигиенические условия.**

Занятия проводятся в специальном кабинете. Кабинет оборудован необходимой мебелью и пособиями. Все материалы и инструменты хранятся в определенном месте. На полке оформлена выставка работ.

**Библиография:**


1. Справочник по групповой психокоррекции/О.Н. Истратова, Т.В.Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
2. Арт-терапия для детей и их родителей/А.А.Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013.
3. Медведева И.Я., Шишова Т.Л./Дети, куклы и мы. - Рязань: Зерна-Слово, 2014.
4. Русский быт/ Под ред.Л.Жуковой.-Тверь: Белый город, 2010.
5. http://womensee.mypage.ru/moi-hobbi/terapevticheskiy_effekt_rukodeliya.html
6. http://festival.1september.ru/articles/601347/

## Приложение 1.
## Методика «Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда»

Методика предназначена для самооценки интенсивности и частоты возникновения 10 основных эмоций в соответствии со списком шкалы К. Изарда.
Каждая основная эмоция (тестовая шкала) имеет три градации (три пункта опросника).
Инструкция. Оцените по 4-балльной шкале, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент: 1 – совсем не подходит; 2 – пожалуй, верно; 3 – верно; 4 – совершенно верно.

Стимульный материал (Дифференциальная шкала эмоций).

| Шкала эмоций в понятиях, балл | | | | | | Сумма баллов (С) | Эмоция |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Внимательный | | Концентрированный | | Собранный | | | Интерес |
| 2. Наслаждающийся | | Счастливый | | Радостный | | | Радость |
| 3. Удивленный | | Изумленный | | Пораженный | | | Удивление |
| 4. Унылый | | Печальный | | Сломленный | | | Горе |
| 5. Возбужденный | | Гневный | | Безумный | | | Гнев |
| 6. Чувствующий неприязнь | | Чувствующий отвращение | | Чувствующий омерзение | | | Отвращение |
| 7. Презрительный | | Пренебрегающий | | Надменный | | | Презрение |
| 8. Пугающий | | Страшный | | Сеющий панику | | | Страх |
| 9. Застенчивый | | Робкий | | Стыдливый | | | Стыд |
| 10. Сожалеющий | | Виноватый | | Раскаивающийся | | | Вина |

Обработка результатов, ключ к тесту, интерпретация результатов Шкалы дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда.
Подсчитываются суммы баллов по каждой строке (1-10) и эти значения проставляются в графу "Сумма". Так обнаруживаются доминирующие эмоции ("настроение"), позволяющие качественно описать самочувствие тестируемого.

$$КС = \frac{C_1 + C_2 + C_3 + C_9 + C_{10}}{C_4 + C_5 + C_6 + C_7 + C_8}.$$

КС – коэффициент самочувствия (КС) определяется следующим образом: если КС ≥;1 – положительное самочувствие; если КС ≤;1 – отрицательное самочувствие, пониженная самооценка на данный период, следовательно, возможно депрессивное состояние – тоскливое настроение, апатия, резкое снижение работоспособности.

## Приложение 2

### АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Название занятия «Родительской мастерской»:_____
Дата: _____
Участник: _____

**Уважаемые родители!**

**Ваше мнение о занятиях «Родительская мастерская» очень важно для нас. Ваши ответы на вопросы помогут сделать нашу совместную работу эффективнее. Спасибо за сотрудничество.**

*Пожалуйста, оцените занятие, отвечая на предложенные Вам вопросы, по 5 бальной шкале, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной. Будем рады получить ваши комментарии к вопросам.*

1. Общая оценка занятия: 1 2 3 4 5
2. Насколько материал занятия обладает для Вас:
   А) практической ценностью 1 2 3 4 5
   Б) новизной 1 2 3 4 5
   В) на сколько комфортно вы чувствовали себя на занятии: 1 2 3 4 5
3. Занятия «Родительской мастерской» помогли мне: (подходящее отметить галочкой)
   - снять эмоциональное напряжение;
   - снять физическую усталость;
   - улучшить настроение;
   - поднять самооценку;
   - раскрыть свои творческие способности;
   - выйти из тревожного состояния, депрессии;
   - установить контакт с ребенком;
   - заинтересоваться рукоделием;
   - найти друзей:
   - свой вариант:_____
   _____

4. Какие темы для проработки психологических состояний Вам бы хотелось добавить к программе занятий:
   _____
   _____
   _____
   _____

5. Ваши пожелания по организации и проведению занятий в будущем:
   _____
   _____
   _____

***Спасибо! Желаем успехов!***

**Адрес учреждения:**
410022, г. Саратов, Санаторный проезд, д.2
**Телефон:**
8 (8452) 92-93-44
8 (8452) 92-93-74
**E-mail:** rcdcso@mail.ru
**Официальный адрес:**
www.sorci.ru