



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Центр социальной помощи семье и детям «Зазеркалье»

**«МУДРОСТЬ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ»
ТРЕНИНГ**

Разработала:
Ю. А. Семенова, психолог

Сургут,
2016

II. Пояснительная записка

1. Актуальность

Все больше россиян принимают в свои семьи детей-сирот. Наличие трудностей в новой семье – это естественное явление, особенно в адаптационный период.

Исследование детско-родительских отношений в семьях, проходящих период адаптации к новым условиям, выявило ряд трудностей – несоответствие родительских ожиданий в связи с принятием ребенка, отсутствие знаний у замещающих родителей об особенностях приемного ребенка, непринятие ребенком семейных правил, традиций в новой семье, сложные отношения между родными и приемными детьми. Все это приводит к внутрисемейным конфликтам. Что в свою очередь может привести к вторичному сиротству, совершению противоправных действий и правонарушений со стороны несовершеннолетних.

Поэтому был разработан тренинг «Мудрость семейных отношений». Концептуальной основой тренинга является идея сотрудничества взрослого с ребенком, а основная цель занятий – содействие укреплению отношений между родителями и детьми в период адаптации в замещающей семье. Задачи предусматривают повышение компетентности членов семей в вопросах разрешения конфликтных ситуаций, формирование навыков успешного и конструктивного взаимодействия между приемными родителями и детьми, умения выражать свои чувства, эмоции, переживания; содействие активизации совместной детско-родительской деятельности; создание условий для общения замещающих семей друг с другом.

2. Целевая группа:

- приемные родители, приемные дети;
- опекуны и попечители, опекаемые и подопечные;
- члены замещающих семей.

3. Цель: содействие укреплению отношений между родителями детьми в период адаптации в замещающей семье.

4. Задачи:

- повышение компетентности членов семей в вопросах разрешения конфликтных ситуаций;
- формирование навыков успешного и конструктивного взаимодействия между приемными родителями и детьми, умения выражать свои чувства, эмоции, переживания;
- содействие активизации совместной детско-родительской деятельности;
- профилактика противоправных действий и правонарушений среди несовершеннолетних.

5. Формы работы

- организационные: подготовка к реализации практического цикла занятий, домашнее визитирование, набор групп участников, информационное обеспечение;
- исследовательские: проведение диагностики замещающих семей (входные данные, выходные данные), анкетирование замещающих родителей;
- практические: проведение практического цикла занятий, индивидуальных консультаций;
- аналитические: анализ проведенных групповых занятий, индивидуальных консультаций, подведение итогов работы, анализ полученных результатов

6. Методы работы

Основные методы и приемы работы – игровая терапия, арт-терапия, дискуссии, визуализация, индивидуальная и групповая рефлексия.

III. Содержание

1. Этапы реализации

Организационный этап - 1 месяц

Основной этап - 10 месяцев

Заключительный этап - 1 месяц

2. Направления деятельности

Таблица 1

| |
|--|
| Организационный этап |
| Социально-психологическое консультирование |
| Домашнее визитирование |
| Психологическая диагностика |
| Анкетирование |
| Набор групп |
| Основной этап |
| Проведение практических занятий |
| Заключительный этап |
| Психологическая диагностика |
| Анкетирование |
| Подведение итогов |

3. Учебно-тематический план; алгоритм деятельности

Описанный вариант тренинга предполагает два занятия с родителями и их детьми один раз в неделю, каждое занятие рассчитано на 3-4 часа. В группе не более 12 человек. Группы формируются с учетом возраста детей (7-10 лет, 11-13 лет) и проблематики. Программа может легко адаптироваться под разный возраст детей.

Таблица 2

Темы тренинговых занятий с целевой группой

| Тема | Цель | Задачи |
|-----------------------------------|--|--|
| 1. Семья и я в ней | Знакомство и формирование доверительных отношений в группе | - создать ситуацию взаимодействия и сотрудничества у участников группы; - актуализировать потребность в совместных детско-родительских играх; - способствовать развитию взаимной эмпатии участников. |
| 2. Конфликты и пути их разрешения | Актуализация знаний о понятии «конфликт» | - познакомить участников со способами разрешения конфликтов; - способствовать формированию навыков конструктивного выхода из конфликтов; - способствовать развитию навыков распознавания внешних проявлений основных эмоций и чувств других людей. |

4. Ресурсы

4.1 Кадровые ресурсы

Заместитель директора -1, заведующий отделением-1, специалист по социальной работе-2, социальный педагог-2, психолог-2.

Таблица 3

Кадровые ресурсы реализации тренинга

| | |
|-----------------------|---|
| Заместитель директора | осуществление контроля качества оказания социальных услуг и их соответствие системе менеджмента качества, выполнение мероприятий тренинга |
| Заведующий | координация деятельности специалистов отделения по выполнению поставленных задач |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| отделением | | |
| Социальный педагог | | выявление интересов, потребностей, трудностей, проблем в замещающих семьях, своевременное оказание социально-педагогической помощи и поддержки; осуществление социально-педагогического сопровождения замещающих семей |
| Психолог | | диагностика внутрисемейных отношений, индивидуально-психологического обследования личности, психологическое консультирование, индивидуальные или групповые занятия с клиентами целевой группы. |
| Специалист по социальной работе | | разработка индивидуальной программы предоставления социальных услуг; формирование ведения личного дела семьи; осуществление социального патронажа семей несовершеннолетних; координация действий субъектов профилактики в работе с семьей; анализ работы с семьей |

4.2 Материально-технические

2 кабинета психолога; 1- компьютерной диагностики; тренинговый зал; программное обеспечение «АИС УСОН», «АИС РППСУ», «АИС БДСД»; локальная сеть; принтер; ксерокс; техническое оборудование (аудио-видеопроекторы); канцелярские товары: бумага, карандаши, фломастеры, мелки, ручки, краски, ватман, пластилин и другие.

4.3 Информационные ресурсы

- интернет – ресурсы:

БУ «Методический центр развития социального обслуживания» (<http://methodcentr.ru/>),

профессиональное сообщество «Социальная защита Югры» (<http://socioprofi.com/>),

БУ «Центр социальной помощи семье и детям Зазеркалье» (<http://zazerkalie86.su>)

ВКонтакте <https://vk.com/socuslugi.ugra>, Перспективное детство Югры (<http://pdugra.ru/>), Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (<http://fond-detyam.ru/>)

- информация Управления по опеке и попечительству Администрации города Сургута

<http://admsurgut.ru/rubric/816/Опека-i-popechitelstvo>

4.4 Методические ресурсы

- подбор и систематизация методической литературы по данной тематике;

- подбор психологических диагностик, направленных на изучение особенностей детско-родительских отношений, уровня родительской и детской тревожности, уровня комфортности пребывания детей в замещающей семье;

- разработка информационных памяток для родителей;

- разработка тренинга, корректировка.

5. Контроль и управление

Заместитель директора осуществляет контроль качества оказания социальных услуг и их соответствие системе менеджмента качества, выполнение мероприятий тренинга два раза за период реализации.

Заведующий отделением постоянно координирует деятельность специалистов отделения по выполнению поставленных задач.

6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты

Таблица 4

Качественные и количественные показатели результативности

| Задачи | Качественные | Количественные |
|---|---|-----------------------------------|
| Повысить компетентность членов семей в вопросах разрешения конфликтных ситуаций. | Родители и дети получают знания о причинах конфликта и способах их разрешения Положительная динамика развития компетенций у замещающих родителей (по результатам диагностики, анкетирования, опроса). | 14 семей (48 чел., 34 н/л) |
| Способствовать формированию навыков конструктивного взаимодействия между приемными родителями и детьми (умение выражать свои чувства, эмоции, переживания). | Родители и дети приобретут опыт разрешения и предотвращения конфликтных ситуаций Проведение запланированных мероприятий (не менее 90%) | 14 семей |
| Содействовать активизации совместной деятельности родителей и детей. | Получают практический опыт принятия и соблюдение правил при совместной деятельности Доля включенности замещающих родителей в социально значимые мероприятия учреждения (рост социальной активности замещающих родителей) | 14 семей |
| Создать условия для общения замещающих семей друг с другом. | Получают возможность общения, обмена опыта | 14 семей |

Социальный эффект реализации тренинга

Повышение уровня знаний замещающих родителей о психологических особенностях, особенностях процесса адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в новых условиях. Повышение мотивации клиентов данной категории на разрешение трудных ситуаций в детско-родительских отношениях. Понижение уровня тревожности у родителей и детей. Снижение общего уровня конфликтности. Предупреждение противоправных действий и правонарушений среди несовершеннолетних. Более уважительное отношение родителей к чувствам детей. Формирование эмоциональной привязанности между всеми членами семей.

6.2. Полученные результаты

Результаты работы получены за период с сентября 2015 по ноябрь 2017 года.

Перед началом каждого занятия и по завершению проводилась экспресс-диагностика эмоционального состояния участников (карточки Люшера). В конце занятий дети и взрослые делились своими чувствами. В результате было отмечено изменение

общего эмоционального фона в позитивную сторону, снижение уровня ситуативной тревожности членов семей.

Повысился уровень знаний замещающих родителей о психологических особенностях, особенностях процесса адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в новых условиях (14 семей).

Повысилась мотивация клиентов данной категории на разрешение трудных ситуаций в детско-родительских отношениях (возросла посещаемость консультаций психологов на 35%).

Понизился уровень тревожности у родителей (с 54% на 17%), у детей (с 70% на 34%).

В 5 семьях выработаны правила семьи, в 9 – правила были пересмотрены и изменены, в связи с изменившейся ситуацией.

Спустя несколько месяцев мы имели возможность отследить отсроченный результат проведенной работы. Было проведено тестирование детей на комфортность пребывания в замещающих семьях и анкетирование замещающих родителей. Результаты показали максимальные баллы по шкале «семейная сплоченность» у всех детей, по шкале «семейная тревожность» низкие показатели.

Все родители отмечали снижение общего уровня конфликтности внутри семьи, у детей улучшились отношения с окружающими и сверстниками. Благодаря совместной позитивной деятельности у родителей расширилось представление о возможностях детей, их творческих способностях, достижениях. Родители стали более уважительно относиться к чувствам детей.

Все семьи отмечали, что отношения внутри семьи стали более теплыми.

Из бесед с детьми и рисуночных тестов, очевидно, что они стали чувствовать принадлежность к приемной семье.

Вывод: в результате проведенной работы появилась перспектива формирования эмоциональной привязанности между всеми членами семей.

7. Список литературы

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.–190 с.
2. Малкина – Пых И.Г. Семейная терапия. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 992с.
3. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2006. – 150с.
4. Матвеева Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 176 с.
5. Ослон, В. Н. Ребенок в неродной семье: психологические проблемы усыновителей / В. Н. Ослон // Защити меня! - 2008. - № 1. –С. 38-39.
6. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.

IV. Приложение

Занятие 1 «Семья и я в ней» (4 часа)

Материал: бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки.

Цель: знакомство и формирование доверительных отношений в группе.

Задачи: создать ситуацию взаимодействия и сотрудничества у участников группы; актуализировать потребность в совместных детско-родительских играх; способствовать развитию взаимной эмпатии участников.

Ход занятия

I. Вводная часть (5 мин).

1. Представление ведущих. Объявление темы и цели тренинга. Обсуждение регламента. Изготовление визиток. Представление участников. Мы предлагаем Вам представиться и ответить на вопросы:

- *Какое у Вас настроение? Что хотели бы получить на сегодняшнем занятии?»*

II. Основная часть.

2. Упражнение «Имя» (20 мин). Цель: продолжение знакомства, развитие памяти и внимания. Участник по одному называет свое имя. Остальные говорят прилагательные, начинающиеся с первой буквы имени этого человека. Он выбирает себе то, которое ему больше понравилось. Следующий участник сначала называет имя и прилагательное предыдущего, а затем свое имя. И все снова придумывают ему эпитеты.

3. Игра «Ветер дует на того, кто...» (10 мин). Цель: снятие эмоционального напряжения. Задание участникам: «Ветер дует на того, кто... (любит мороженое, носит брюки, сегодня завтракал...)

4. Правила группы (5 мин) *Осуждение и принятие правил.*

5. Правила семьи (20 мин) - *В каждой семье есть свои правила.*

Правила – это ожидание того, как люди должны вести себя в определенных ситуациях и обстоятельствах. Правила говорят, что приемлемо и что неприемлемо. Они также говорят о том, какие представления влечет за собой выполнение или невыполнение правил.

Существует два типа правил: гласные и негласные. Гласные правила - самые простые.

Они включают такие вещи, как: «Не перебивай», «Не болтай с полным ртом» и т.д.

Есть также негласные правила. Например, в некоторых семьях не принято быть сердитыми, но вполне приемлемо впасть в депрессию. Никто не думает об этом, но правило таково: когда события развиваются не по-твоему, ты не можешь сердиться, но можешь расстраиваться. В некоторых семьях слезы неприемлемы или простительны только женщинам. А мужчина вместо слез может рассердиться.

Основная задача правил – контролировать способы взаимоотношений в семье. Они помогают сохранять равновесие внутрисемейных отношений.

- Какие гласные и негласные правила существуют у вас в семье? (участникам предлагается написать 10 правил семьи) Какие правила часто нарушаются? Что нужно сделать, чтоб соблюдать это правило? Как научиться соблюдению правил?

6. Упражнение «Броуновское движение» (5 мин) Цель: снятие эмоционального напряжения. Участникам предлагается поздороваться двумя руками, передвигаясь в пространстве с закрытыми глазами. «Найти самые горячие руки, самые сильные руки, самые нежные руки». (Упражнение выполняется молча)

7. Упражнение «Я имею право...» (20 мин) Цель: способствовать пониманию у каждого участника значимости равноправия в семье; формированию уважительного отношения друг к другу.

Участники записывают свои права. Каждый зачитывает свой список по кругу: «Я имею право...» Затем участники снова зачитывают свой список прав, но начинают его со слов «Мои близкие имеют право...»

Перерыв (40 мин)

8. Упражнение «Идеальный образ» (30 мин)

1. Участникам предлагается ответить на вопросы: Каким должен быть *идеальный мальчик*? Какой должна быть *идеальная девочка*? Каким должен быть *идеальный папа*? Какой должна быть *идеальная мама*? (Ответы записываются на доске)

2. Участники рисуют образ идеального мальчика (девочки) для детей, идеального папы (мамы) для родителей. (Лист бумаги складывается пополам, каждый рисунок выполняется на половине листа)

3. На второй части листа нарисовать свой собственный образ.

Обсуждение: -Чем похожи эти рисунки? Чем отличаются? Чем можете гордиться? Хотелось бы что-то добавить в рисунок себя?

9. Игра «Стиральная машина» (7 мин) Цель: снятие мышечного напряжения; осознание личностных границ.

Участники становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Руки подняты вверх. Образуют туннель. Один из игроков проходит через туннель, обозначая свою роль. («Я грязные брюки», «Я тонкая белая сорочка», «Я пуховик» и т.д.). В зависимости от этого остальные участники выбирают интенсивность движений, изображая стирку.

Обсуждение: Подвести участников к выводу о значимости личностных границ.

10. Упражнение «Я настоящий, а это значит...» (10 мин). Цель: повышение уверенности в себе. Произнести по кругу фразу в позитивном уверенном тоне «Я настоящий, а это значит...» (три круга)

11. Игра «Переглядки» (10 мин). Цель: способствовать развитию умения «понимать друг друга без слов»; развитие внимания; снятие эмоционального напряжения. Группа делится пополам. Одна часть участников сидят на стульях (один стул остается пустой). Остальные становятся за стулья, руки на спинку впереди стоящего стула. Задача игрока, который стоит за пустым стулом, невербально, знаком пригласить одного из сидящих игроков на свой стул. Задача остальных не пустить этого игрока.

12. Упражнение «Комплименты» (15 мин) Цель: закрепление позитивного опыта на занятии. Задание: Участники пишут на листочках свои положительные качества (по количеству участников). Затем все записки складываются в шляпу, ведущий перемешивает их и предлагает участникам вытянуть одно качество. Далее участник дарит его тому, кому оно подходит (без комментариев). Получатель также не комментирует процесс.

После того, как все качества вытянуты, участники по кругу зачитывают свои записки.

Домашнее задание: узнать информацию о своем имени; работа с правилами семьи.

II. Заключительная часть (30 мин)

Рефлексия опыта. Ведущий просит поделиться опытом, полученным в результате работы.

Занятие 2 «Конфликты и пути их разрешения» (4 часа)

Материал: бумага, ватман, цветные карандаши, фломастеры, краски, пластилин, карточки, с написанными на них, чувствами.

Цель: актуализация знаний о понятии «конфликт». Задачи: познакомить участников со способами разрешения конфликтов; способствовать формированию навыков конструктивного выхода из конфликтов; способствовать развитию навыков распознавания внешних проявлений основных эмоций и чувств людей.

Ход занятия

I. Вводная часть

1. Приветствие (10 мин): Что нового и хорошего произошло за эту неделю?

Что было полезно на прошлом занятии, что вы уже применили в жизни? Обсуждение домашнего задания (10 мин). Кто узнал и может рассказать о значении своего имени?

Что помогает выполнять правила семьи?

II. Основная часть

3. Игра «Фруктовый салат» (5 мин). Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участники сидят на стульях. Ведущий стоит, делит участников, называя их фруктами (яблоко, банан, груша). По команде участники меняются местами: «яблоки с яблоками», «груши с грушами» и т.д. Когда ведущий говорит «фруктовый салат», меняются все местами. Ведущим становится тот, кто остался без места.

4. Упражнение «Создание рисунка по кругу». (15 мин). Цель: формирование умения бесконфликтного взаимодействия. Участники сидят в кругу. У каждого чистый лист бумаги и фломастер (карандаш). За две минуты все что-нибудь рисуют на своих листах. Далее передают свой лист соседу справа. Игра идет, пока лист не вернется к хозяину. С каждой передачей листа другому участнику время сокращается на 5-10 сек.

5. Игра «Переглядки» (5 мин) Цель: способствовать развитию умения «понимать друг друга без слов»; развитие внимания; снятие эмоционального напряжения. Группа делится пополам. Одна часть участников сидят на стульях (один стул остается пустой). Остальные становятся за стулья, руки на спинку впереди стоящего стула. Задача игрока, который стоит за пустым стулом, невербально, знаком пригласить одного из сидящих игроков на свой стул. Задача остальных не пустить этого игрока.

6. Упражнение «Испорченный рисунок» (30 мин). Цель: формирование навыков конструктивного выхода из конфликта; позитивного мышления. Участники делятся на две группы. Каждая группа выбирает себе место и создает общий рисунок на тему «Летний отдых». Затем команды меняются рисунками. Задача – «испортить» рисунок другой команды. При этом нельзя рвать, мять, делать дырки. Затем рисунки возвращаются к «хозяевам». Задача «хозяев» - исправить рисунок.

Обсуждение. Подвести участников к выводу о том, что «плохо портить» чужие вещи. Это является поводом для конфликтов. Но любой конфликт можно урегулировать.

7. Основная часть «Конфликты» (20 мин). Цель: актуализация чувств, вызываемых конфликтом; формирование позитивных образов решения конфликтных ситуаций. - Какие ассоциации возникают у вас при слове «конфликт»? (ответы записываются на доске). Далее ведущий просит всех участников встать и с закрытыми глазами «поддержать» перед собой то, что в их представлении является «конфликтом», прислушаться к своим чувствам.

Затем взять пластилин и вылепить этот образ.

- Что получилось? Какие чувства вызывает образ? Хотелось бы что-то изменить?

Участникам предлагается трансформировать получившийся образ в то, что будет вызывать приятные чувства.

8. Упражнение «Природные явления» (5 мин). Цель: снятие мышечного напряжения. Все участники встают в круг друг за другом. Ведущий произносит слова и показывает действия; все участники одновременно повторяют действия за ведущим. *«Зашумел легкий ветерок»* - пальцами рук аккуратно поводить по спине. *«Зашелестели листья»* - сделать круговые движения ладонями рук по спине. *«Полил легкий дождик»* - слегка побарабанить подушечками пальцев по спине впереди стоящего. *«Дождь полил сильнее»* - усилить движения. *«Пошел град»* - слегка побарабанить кулачками. *«А теперь просто погладить спину»*.

После чего участники разворачиваются в другую сторону и упражнение повторяется.

Перерыв (40 мин)

9. Упражнение «Яблоко и червячок» (10 мин). Цель: осознание участниками предпочтительного способа решения конфликтов. Сядьте удобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы — яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас, восхищаются. Вдруг, откуда ни возьмись, подползает к вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!». Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

10. Информационная часть (30 мин). Цель: знакомство со способами разрешения конфликтных ситуаций. - Какие способы выхода из конфликта Вы знаете?

Способы выхода из конфликтной ситуации (по К. Томасу).

Участникам предлагается проанализировать способы разрешения конфликтов, стиль поведения в конфликтной ситуации, «плюсы» и «минусы» этих стилей.

А теперь, когда вам известны способы выхода из конфликтной ситуации, проиллюстрируем их результатами упражнения «Яблоко и червячок». (Участник зачитывают свои ответы). *Примерные ответы участников семинара.*

Конкуренция: «Сейчас, как упаду на тебя и раздавлю!»

Избегание: «Вон, посмотри, какая там симпатичная груша!»

Компромисс: «Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам!»

Приспособление: «Такая, видимо, у меня доля тяжкая!»

Сотрудничество: «Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!»

Едва ли возможно представить и, тем более, осуществить совершенно бесконфликтное взаимодействие между людьми. Только переговоры, которые помогут выяснить истинные причины поведения, способствуют урегулированию взаимоотношений и установлению сотрудничества обеих сторон.

11. Игра «Дракон кусает хвост» (5 мин). Цель: эмоциональная разрядка.

Участники встают в шеренгу друг за другом. Первый игрок – это «голова» дракона. Последний – «хвост». Задача: «голова» должна поймать свой «хвост». Затем участники меняются местами. В качестве «головы» должен побывать каждый участник.

12. Упражнение «Угадай чувство» (15 мин). Цель: способствовать развитию навыков распознавания эмоционального состояния другого. Участники по очереди вытягивают карточки с названиями чувств. Каждый должен мимикой и жестами показать, то чувство, которое написано в карточке. Остальные угадывают.

Обсуждение: В конфликтных ситуациях трудно справиться с чувствами и переживаниями. Могут помочь три «волшебных» вопроса: «Что с тобой происходит?», «Чего ты хочешь?», «Чем я могу тебе помочь?»

13. Упражнение «Подарок» (5 мин). Цель: закрепление дружеских отношений между членами группы. - Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Пока все не получают подарки, говорить не надо. Все делаем молча.

III. Заключительная часть. Обратная связь. (30 мин)

Работы участников

Рисунок 1

Арт-терапия «Образ конфликта»



Рисунок 2
Арт-терапия «Образ конфликта»



Рисунок 3
Упражнение «Испорченный рисунок»



Рисунок 4
Упражнение «Испорченный рисунок»

