Занятия с элементами тренинга как эффективная форма работы с семьей по разрешению конфликтных ситуаций.

Для сохранения психического здоровья, гармоничного развития личности ребенка, а также с целью сохранения благоприятного климата в семье иногда требуется психологическая помощь, а именно работа с детьми, направленная на коррекцию эмоционально-волевой сферы, обучение навыкам выстраивания конструктивного межличностного взаимодействия.

Зачастую только консультирования родителей по вопросам детско-родительских отношений бывает недостаточно, и тогда родителям рекомендуется пройти курс занятий с элементами тренинга. Подобные занятия можно проводить только с родителями или совместно с детьми.

Как правило, целью занятия может выступать коррекция родительских и детских коммуникаций, выработка новых форм взаимодействия с ребенком или обучение конструктивному поведению в конфликтных ситуациях, или развитие у родителей умений наблюдать, рефлексировать и, как следствие, лучше понимать своего ребенка.

Для работы с родителями и детьми можно предложить упражнения из тренинга детско-родительских отношений «Город» (автор М.Е. Пермякова). Занятия с элементами тренинга предназначены для детей 9–12 лет и их родителей и направлены на достижение основной цели, а именно, гармонизации взаимодействия и эмоциональных связей родителей и детей.

В процессе занятий с детьми и родителями создается модель мини-социума (города), в рамках которого они сами создают законы, нормы, правила сосуществования членов этого сообщества. Эти законы естественным образом, органично вытекают из взаимодействия между участниками тренинга, причем «единицей» участия является семья, членам которой приходится совместно решать задачи, каждый раз приходя к согласию через сотрудничество и компромиссы. Таким способом создаются условия для гармонизации взаимодействия и эмоциональных связей родителей и детей.

Каждая семья уникальна, и, как правило, между семьями в процессе занятий может возникать определенное соперничество, что также повышает ценность семьи как целого, сплоченность ее членов.

Основные методы и методики, используемые в ходе занятий: методы экспрессивной терапии (арт-терапия, сказкотерапия, игровая терапия), групповая дискуссия, методики диагностики детско-родительских отношений. Выбор методов экспрессивной терапии обусловлен их преимуществами перед вербальными методами. В основе этих методов лежит художественная экспрессия, которая подразумевает выражение

своих внутренних чувств, состояний через создание какого-то творческого продукта: рисунка, поделки, драматизации, игры, сказки и т.д. Такая работа не требует выражения своих чувств, эмоционального состояния через речь, что особенно важно в работе с детьми, а также в коррекции детско-родительских отношений. Форма работы не предполагает владение специальными художественными навыками, что делает ее доступной для людей любого возраста и в определенной степени уравнивает возможности родителей и детей. Кроме того, эти занятия позволяют исследовать бессознательные процессы через символическую речь: формы, цвет, метафоры, символы. Все это является показателями настроений, чувств, мыслей создателей художественного продукта.

Для проведения занятий необходим достаточно просторный зал. Оптимальное число участников от четырех до шести семей. Каждая семья может быть представлена как обоими родителями и ребенком, так и одним из родителей и ребенком. Возможно участие с двумя детьми, если они находятся в одном возрастном периоде. Формирование групп должно происходить на добровольной основе.

До проведения занятий необходимо провести:

информационно-просветительскую работу с родителями о возрастных особенностях детей, необходимости профилактики асоциального поведения детей, вступающих в подростковый возраст, стилях семейного воспитания, конструктивных способах взаимодействия с детьми;

психологическую диагностику детско-родительских отношений, которая включает проведение первичной диагностики этих отношений на первом занятии (контрольной на последнем занятии, текущей – через наблюдение в процессе занятий).

Желательная периодичность встреч – 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 2 часа. Первое и последнее занятия предназначены для родителей, в остальных принимают участие родители с детьми.

Структура совместного занятия детей и родителей:

ритуал входа (воссоздание города в начале занятия);

совместная деятельность родителей и детей;

беседа с родителями на темы эффективной коммуникации, конструктивного поведения в конфликтах и на озвученные родителями волнующие их темы.

Рекомендуется участие в занятиях двух педагогов-психологов. Один организует совместную работу детей и родителей, а другой наблюдает за взаимодействием детей и родителей в первой части занятия. Во второй части занятия один из ведущих участвует в групповой дискуссии

родителей, а второй занимается с детьми, например, организует подвижные игры с ними.

Надо учитывать, что рекомендуемые в тренинге «Город» упражнения, не являются обязательными, каждый педагог-психолог может использовать свои упражнения в соответствии с целевой аудиторией.

На последнем занятии проводится контрольная диагностика детско-родительских отношений. После этого родителям предлагается дать обратную связь, ответив при этом на ряд вопросов:

Какая информация оказалась для вас самой интересной и полезной?

Какие изменения произошли в ваших отношениях с ребенком?

Что нового вы узнали о своем ребенке?

Пожелания родителей учитываются при разработке последующих занятий.

Примерное содержание упражнений для занятия №2.

Знакомство семей. Строительство дома.

Ведущий: Я очень рада видеть вас здесь, в этом зале. Нам с вами предстоит провести вместе немало времени. Человек не живет один, он живет в семье, в обществе. Очень важно научиться понимать тех, с кем живешь, научиться жить с ними дружно, поддерживать друг друга в трудную минуту, взаимодействовать друг с другом, уметь доставлять радость друг другу. Давайте познакомимся.

Упражнение 1 «Знакомство».

Ребенок должен представить себя и свою маму (отца) с любовью и гордостью. Например, ребенок может нарисовать родителей и рассказать о них с помощью рисунка.

Ведущий: Вот мы и познакомились. Дело в том, что на одном острове решили построить новый город. Мы будущие жители этого города. Добраться до острова можно только на теплоходе. Поднимайтесь на борт теплохода.

Упражнение 2 «Встреча». Сейчас мы будем гулять по теплоходу. Каждый будет свободно двигаться по всему залу. Нельзя касаться, задевать друг друга, нельзя смотреть в глаза друг другу (движение продолжается 1 минуту).

Теперь мы опять будем двигаться, но уже встречаться взглядом с теми, кто проходит мимо нас, только взгляд должен быть равнодушным, безразличным (движение продолжается 1 минуту). Снова гуляем по теплоходу, только уже наполним свой взгляд чувствами радости от встречи, можно добавить приветливые жесты (движение продолжается 1 минуту). По команде «стоп» все должны остановиться и закрыть глаза. Не подглядывая, показать рукой направление, где находится его мама или ребенок. Этот последний этап может дать информацию для наблюдателя о

степени родительской опеки. После окончания упражнения проводится его обсуждение, можно задать участникам вопросы:

Уютно, комфортно ли вы себя чувствовали или одиноко в первом упражнении? А в жизни вы когда-нибудь чувствовали себя одинокими?

Какой способ встречи самый приятный?

Чтобы не чувствовать себя одиноким, что можно сделать? (посмотреть вокруг себя (а не в себя), увидеть других, улыбнуться им...).

*Упражнение3«Плот». Н*ачался шторм, и наш теплоход начал тонуть. У нас есть только маленький плот, на котором надо всем поместиться (3–4 стула ставятся спинками внутрь круга или на пол кладется небольшой лист бумаги, чтобы на нем было трудно, но возможно разместиться).

Наконец-то наш плот причалил к берегу. Посмотрите, какой чудесный остров, но на нем ничего нет, а нам надо где-то жить.
Сейчас каждая семья построит себе дом.

4. *Строительство дома*.

Материалы: 3–4 листа плотного ватмана (формат А1), клей, степлер, гуашь, обои.

Конструкцию дома из ватмана каждая семья придумывает сама. Готовый дом раскрашивается гуашью. Дома получаются примерно в полроста ребенка. После этого в зале прокладываются 2 или 3 улицы в зависимости от количества участников (для улиц удобно использовать обои). Каждая семья выбирает себе участок, устанавливает на нем дом — это будет ее постоянное место на всех занятиях. Затем родитель и ребенок рассказывают о своем доме.

Таким образом, в процессе занятий педагога-психолога с детьми и родителями создается доброжелательная атмосфера, способствующая установлению и сохранению доверительного общения в семье.

Педагог-психолог О.В.Левко

Использованные источники: Основные направления консультативной работы с семьей :учеб. пособие / И. А. Ершова, М. Е. Пермякова, А. М. Вильгельм ;М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 150 с.