

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Тема: «НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ДЕТЯМ С АУТИСТИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ»  
Отраслевая НИР**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ  
С РОДИТЕЛЯМИ ДЕТЕЙ С АУТИСТИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЦКРОиР  
(рабочий вариант)**

**Автор:**

**Валитова И.Е. – зав. кафедрой психологии развития  
УО «Брестский государственный университет  
имени А.С. Пушкина»,  
кандидат психологических наук, доцент**

**2010 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация работы по психологическому консультированию семьи ребёнка с аутистическими нарушениями	с. 3
2. Особенности консультирования родителей и других близких детей с аутистическими нарушениями	с. 15
3. Социальная адаптация матери, воспитывающей ребенка с аутистическими нарушениями	с. 21
4. Психотерапевтическая работа с матерями детей с аутистическими нарушениями	с. 25
5. Обучение родителей навыкам управления поведением детей с аутистическими нарушениями	с. 29
Заключение	с. 32
Список использованной литературы	с. 36
Приложение А: Из опыта работы родительского клуба	с. 38
Приложение Б: «Цветы жизни»: программа психокоррекционной работы с матерями детей с аутистическими нарушениями	с. 45

## **1. Организация работы по психологическому консультированию семьи ребёнка с аутистическими нарушениями**

Консультирование семей с проблемными детьми, как считает В.В. Ткачева [ 12 ], может осуществляться в следующих направлениях:

- психолого-педагогическое консультирование,
- семейное консультирование,
- профориентированное консультирование.

Психолого-педагогическому консультированию в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации предшествует обследование ребёнка в психоневрологическом диспансере. Главными задачами медицинского обследования является определение причин нарушения психофизического развития ребенка, установление диагноза и назначение лечения.

*Психолого-педагогическое консультирование и семейное консультирование* осуществляются в рамках единой консультативной процедуры. Объединение этих видов консультирования объясняется тем, что главной проблемой, с которой семьи обращаются к психологу, являются вопросы, связанные с обучением и воспитанием ребенка с аутистическими нарушениями. Однако в процессе психолого-педагогического консультирования возникает потребность в разрешении и многочисленных внутрисемейных проблем. Вопросы, связанные с отношением родителей к нарушениям ребенка, к позиции социума (в лице родственников, соседей, знакомых, сотрудников социальных служб и т.п.), с взаимоотношениями внутри семьи, и другие решаются в рамках семейного консультирования.

Появление ребенка с аутистическим нарушением является мощным стрессовым фактором для семьи в целом, и своевременное оказание ей психологической помощи существенно влияет на перспективу развития ребенка. Как считает И.Б. Карвасарская [ 4 ], очень важно не допустить деструктивной перестройки семейной системы, которая автоматически происходит в первые годы жизни ребенка и проявляется в сокращении

контактов семьи с окружающим миром, ухудшением эмоционального фона отношений в ней. Возникает новый семейный стереотип, появляются отношения созависимости, которые вызывают в психологическом состоянии близких ребенка травмирующие изменения. Это затрудняет для ребенка с аутизмом процесс адаптации.

Консультирование семьи, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии, включает не только советы и рекомендации психолога, но и процедуру ее психологического изучения. Психологическое консультирование семьи имеет определенную организационную форму.

### **Этапы консультирования семьи**

Процедура консультирования семьи включает следующие этапы:

- знакомство, установление контакта;
- определение проблем семьи со слов родителей, то есть выявление запросов семьи;
- психолого-педагогическая диагностика особенностей развития ребенка;
- определение модели воспитания, используемой родителями, и диагностика их личностных характеристик;
- оценка результатов диагностики и формулирование педагогом-психологом реальных проблем, существующих в семье;
- определение способов, с помощью которых проблемы могут быть решены;
- подведение итогов.

***Первый этап:** знакомство, установление контакта и достижение необходимого уровня доверия и взаимопонимания.*

Первое впечатление о педагоге-психологе оказывает огромное влияние, как на дальнейший ход исследования, так и на возможность достижения положительного результата консультации. Тональность первой фразы, выразительность мимики, движений, открытость улыбки – это те невербальные средства, которые используют психологи для установления контакта и вхождения в мир проблем семьи ребенка с отклонениями в развитии. Родители

и ребенок с первой минуты общения могут находиться в некотором напряжении. Об этом свидетельствуют выражения лиц, позы, интонационные особенности. Не стоит забывать, что для членов семьи ребенка с аутистическими нарушениями обращение к психологу – это еще одно испытание в череде попыток найти помощь, исцеление и покой. Поэтому ободряющее приветствие психолога, позитивная тональность беседы, которую он организует («Добрый день! Как добрались? Долго ли ждали своей очереди? Как приятно видеть всю семью вместе! Я вас внимательно слушаю...») позволяют снять напряженность и приступить к изучению семьи.

***Второй этап:** определение проблем семьи со слов родителей или лиц, их замещающих, то есть выявление запросов семьи.*

Вначале педагог-психолог беседует со всеми членами семьи, выясняя проблемы, которые их волнуют. Он внимательно слушает родителей ребенка и лишь изредка ставит вопросы для уточнения деталей. Затем беседа продолжается без ребенка отдельно с каждым взрослым по его желанию. (Беседа с матерью и отцом проводится обязательно).

Ниже приводится перечень проблем, с которыми родители детей с аутистическими нарушениями обычно обращаются к психологу:

- трудности, возникающие в процессе обучения ребенка;
- проблемы, связанные с воспитанием ребенка;
- проблемы взаимоотношений с детьми (здоровые дети стесняются своих брата или сестру с аутизмом, подвергают их насмешкам и унижениями; в школе, в детском саду, на улице здоровые дети игнорируют ребенка с аутизмом или сверстники обижают, не хотят с ним дружить и др.);
- межличностные контакты ребенка с аутизмом с близкими, отношение последних к нему (в одних случаях родственники жалеют больного ребенка, сверхопекают и «заласкивают» его, в других – игнорирование родственниками ребенка: например, мать жалуется, что «бабушка и дедушка не желают поддерживать с больным ребенком отношения»; со стороны ребенка с аутизмом

может проявляться грубость, агрессия по отношению к близким или другие формы негативизма);

- заниженная оценка возможностей ребенка специалистами образовательного учреждения (родители жалуются, что воспитатель или учитель негативно относятся к ребенку, недооценивает его возможности, в домашних условиях ребенок показывает лучшие результаты);

- нарушенные супружеские отношения между матерью и отцом ребенка, возникающие из-за проблем ребенка;

- эмоциональное отвержение кем-либо из родителей ребенка с аутизмом, а в крайних случаях даже отказ от общения с ним и его материального обеспечения;

- сравнительная оценка матерью (отцом) отношения супруга (супруги) к ребенку с аутизмом и к нормальным детям (позитивная или негативная, возможно проявление чувств ревности, гнева, агрессии и др.).

В индивидуальной беседе с родителями психолог собирает информацию о семье. Он знакомится с историей жизни семьи, уточняет ее состав, выясняет анамнестические сведения о ребенке, изучает предоставленную родителями документацию (результаты клинических и психолого-педагогических исследований, характеристики из образовательных учреждений), анализирует творческие и контрольные работы ребенка.

На этом этапе у психолога формируется *первичное обобщенное представление о проблемах ребенка и его семьи*. Например:

- у ребенка в действительности имеются проблемы в психофизической сфере, в сфере психического здоровья, и ему необходима специализированная помощь;

- родители используют неадекватные модели воспитания, которые искажают личностное развитие ребенка;

- члены семьи травмированы состоянием здоровья ребенка, в первую очередь, его заболеванием; в отношениях между ними накопилось много проблем, которые они не могут решить своими силами.

***Третий этап:** психолого-педагогическая диагностика особенностей развития ребенка (психолого-медико-педагогическая комиссия).*

На этом этапе консультирования на обследование приглашается ребенок. Педагог-психолог осуществляет диагностику интеллектуальных и личностных особенностей ребенка, прогнозирует его возможности обучения по определенной программе. Если у ребенка познавательные способности оказываются резко сниженными и наблюдаются расстройства развития выраженной степени, то диагностика может осуществляться в присутствии кого-нибудь из близких (чаще матери или бабушки).

В процессе диагностики педагог-психолог изучает как уровень сформированности высших психических функций у ребенка в соответствии с возрастными нормативами развития, так и его личностные характеристики, особенности аффективной и коммуникативно-поведенческой сфер.

Следует отметить, что если родители консультируются у педагога-психолога ЦКРОиР, в котором уже обучается их ребенок, то они могут быть ознакомлены с результатами психологического изучения ребенка, основная часть которого была проведена заранее в рамках коррекционно-диагностических мероприятий данного учреждения образования.

Этот этап может осуществляться на протяжении нескольких встреч.

***Четвертый этап:** определение модели воспитания, используемой родителями, и диагностика их личностных характеристик.*

Необходимым и важным этапом консультирования и изучения семьи является определение характера межличностных взаимоотношений родителей с ребенком и модели его воспитания. Особенности этих взаимоотношений во многом определяются личностными характеристиками (психологическим типом) самих родителей.

Предложение психолога о проведении обследования самих родителей может вызвать у некоторых из них негативную реакцию. В этом случае педагог-психолог объясняет, что участие родителей в психологическом обследовании является добровольной процедурой и родители имеют полное

право от нее отказаться. Однако тогда вряд ли удастся определить причины внутрисемейных проблем и затем их разрешить. Педагог-психолог доказывает родителям важность психологического изучения атмосферы, в которой ребенок живет дома. Он мягко, но настойчиво убеждает родителей в необходимости их участия в диагностическом обследовании. В том случае, если соглашается только один родитель, например, мать ребенка, это необходимо принять. Не следует нагнетать напряженность, требуя прямого согласия родителей, можно предложить ответить на вопросы одной или нескольких анкет.

Одновременно родителям сообщается, что вся информация, которую они доверяют психологу, строго конфиденциальна и никогда не будет использована во вред ребенку или его семье, что предписано этическим кодексом психолога.

В начале обследования с целью уменьшения опасений и лишних сомнений родителям предлагаются короткие по времени проведения методики, например, тест М. Люшера и рисуночная методика «Моя семья», а потом – опросники, предполагающие больше времени для выполнения.

Чтобы родители не волновались по поводу правильности их ответов, педагог-психолог напоминает о том, что отвечать на вопросы нужно сразу, долго не раздумывая, а правильность выбора всегда относительна. Для итоговой оценки не столько существенна «правильность ответа», сколько важна их позиция по тому или иному вопросу.

Обследование родителей при первичном консультировании не должно занимать более одного часа. В том случае, если возникает необходимость в дополнительной информации, семья приглашается на повторное консультирование.

### **Психологическое изучение семьи, имеющей ребенка с аутистическими нарушениями**

Педагог-психолог изучает семью ребенка, внутрисемейные отношения, используя разнообразные методы, которые разработаны в психологии семьи. Наиболее эффективными в нашей практике оказались методы, подробно описанные в руководстве по психологии семьи и семейной психотерапии [15],

которые имеют клинико-психологическую направленность. Кратко охарактеризуем эти методы, а подробно познакомиться с ними педагоги-психологи могут, обратившись к первоисточнику.

### *Методы диагностики семьи*

1. *Рисунок семьи.* Эта методика относится к классу неструктурированных проективных методик и, в первую очередь, предназначена для выявления особенностей внутрисемейных отношений и эмоциональных проблем во внутрисемейных отношениях. Методика предлагается для выполнения родителям и другим членам семьи, которым предлагается изобразить свою семью так, как они могут. Качество рисования значения не имеет, и об этом сообщается клиенту. После завершения рисования проводится беседа с автором рисунка, который комментирует, кого он изобразил. На основе выполненного изображения, комментариев и ответов клиента на вопросы педагога-психолога, касающиеся рисунка, эта методика раскрывает его чувства к тем членам семьи, которых он считает самыми важными, чье влияние, как положительное, так и отрицательное, для него наиболее значимо. Педагог-психолог анализирует расположение фигур на листе бумаги, относительные размеры каждой из фигур, цветовую гамму, в которой изображены персонажи, прорисованность деталей, качество изображений персонажей. По этим параметрам анализируется характер отношений между членами семьи, степень близости каждого из персонажей друг к другу, на основании чего делаются выводы о характере внутрисемейных отношений. Рисунок семьи отражает не столько реальную, объективную картину внутрисемейных отношений, сколько субъективные представления об этом автора рисунка.

2. «Семейная социограмма» также относится к рисуночным проективным методикам [15]. Она позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье – прямых или опосредованных. Испытуемым дают бланк с нарисованным на нем кругом диаметром 110 мм. Инструкция: «На листе перед вами изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и

подпишите их именами». Члены семьи выполняют это задание, не советуясь друг с другом. Авторами предлагается оценивать результаты диагностики по следующим критериям: 1) число членов семьи, попавших в площадь круга; 2) величина кружков; 3) расположение кружков относительно друг друга; 4) дистанция между ними. Сопоставляется также число членов семьи, изображенных испытуемым, с реально существующим. Обращается внимание на величину кружков, обозначающих членов семьи, которая свидетельствует об их значимости в глазах испытуемого. Наиболее значимые члены семьи изображаются испытуемым в виде больших по размеру кружочков в центре или верхней части круга. Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении испытуемого. Если кружки расположены слишком близко, буквально «слипаются» или наслаиваются один на другой, это свидетельствует о наличии в семье симбиотических связей. Социограммы разных членов семьи сравниваются между собой.

3. Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) [15] позволяет определить различные виды нарушений процесса воспитания, выявить тип негармоничного патологизирующего воспитания и установить некоторые психологические причины этих нарушений, которые всегда имеют место в семье ребенка с аутистическим нарушением. Для диагностики семьи этот опросник является наиболее оптимальным и информативным. Заполняют его все взрослые члены семьи, участвующие в воспитании ребенка, отдельно без обсуждения, что дает возможность проанализировать согласованность в подходах к воспитанию всех членов и спланировать стратегию работы с ними.

Данный опросник позволяет выявить следующие патологизирующие типы семейного воспитания, которые с высокой вероятностью могут встречаться и в семьях, имеющих детей с аутистическими нарушениями. Это потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, повышенная моральная ответственность, эмоциональное отвержение, жестокое обращение, гипопротекция. Причины патологизирующего воспитания в семье могут быть

различными. Во-первых, это определенные обстоятельства жизни семьи, мешающие наладить адекватное взаимодействие. В этом случае проводится разъяснительная работа, и педагог-психолог вместе с родителями вырабатывает стратегии изменения воспитательных взаимодействий в семье, способствуя повышению психологической грамотности родителей. Однако часто основную роль в нарушении процессе воспитания в семье играют особенности самих родителей, а также такие ситуации, в которых психологические (личностные) проблемы родителей решаются за счет ребенка. Во всех этих случаях необходима индивидуальная психотерапия родителей.

При анализе нарушений процесса воспитания особое внимание рекомендуется уделить разделу «количество требований, предъявляемых ребенку в семье». Требования к ребенку со стороны родителей – это неотъемлемая часть воспитательного процесса, но в семьях, имеющих детей с аутистическими нарушениями, это является слабым звеном, а часто требования вообще отсутствуют. В связи с нарушением у ребенка, а также психологическими проблемами и особенностями родителей в воспитании ребенка с аутистическим нарушением, требования со стороны родителей в виде обязанностей, запретов и санкций предъявляются к детям недостаточно, либо практически не предъявляются.

При выявлении подобных нарушений с помощью опросника АСВ следует проводить обучающую работу с родителями с целью формирования у них навыков предъявления детям требований и навыков коррекции детского поведения. При повторном использовании опросника АСВ после проведения обучающей работы с родителями можно оценить эффективность данной работы, динамику развития воспитательских навыков у родителей.

Психологическое изучение семьи включает также диагностику личностных особенностей членов семьи (родителей, близких родственников) ребенка с аутизмом, что связано с определением индивидуальных психологических характеристик лиц, находящихся под воздействием длительно действующего психотравмирующего стресса.

Именно личностные характеристики родителей во многом определяют степень социализации и адаптации ребенка в жизни, то есть его будущее. Характерологические особенности родителей позволяют определить, насколько они могут обладать качествами стрессоустойчивости, необходимыми для поддержания, воспитания и социального сопровождения ребенка в течение всей жизни.

Именно процедура психологического изучения личностных особенностей родителей и значимых близких детей с аутизмом позволяет установить те «слабые» зоны в области межличностных внутрисемейных контактов, в отношении к проблемному ребенку, в реагировании его близких на стресс, которые нуждаются в дальнейшем психокоррекционном воздействии.

Определение характеристик этого спектра проблем дает возможность предупредить ухудшение микросоциальной ситуации, в которой растет и развивается ребенок с аутизмом, а также установить «прогноз» развития каждой конкретной семьи.

Основная роль в воспитании ребенка принадлежит матери, а в случае «особого» материнства, взаимосвязь «мать – ребенок» часто носит симбиотический характер. Идентифицируя себя со своим ребенком, мать воспринимает его неудачи как свои собственные. Идентификация имеет глубокие корни и происходит на бессознательном уровне. Любая несправедливость по отношению к ребенку, объективно или субъективно воспринимаемая матерью, переносится ею на собственное «Я», снижает самооценку, формирует протестные реакции и повышает уровень психологической защиты.

Полное растворение в ребенке, как и другие случаи крайнего проявления черт человеческой природы, не всегда благо, так как они могут привести к потере женщиной своей индивидуальности, препятствовать ее личностному росту. Состояние хронического стресса приводит к повышенной раздражительности, чувству постоянного внутреннего беспокойства,

нарушениям сна, головным болям, различным проявлениям вегето-сосудистой дисфункции.

В этой связи *изучению психологических особенностей матери* следует уделять особое внимание. Для изучения психологических особенностей матери, отношения её к себе самой, своему ребенку, к жизненной ситуации в целом можно использовать методы наблюдения и беседы. Для оценки эффективности психотерапевтической работы с матерями можно использовать различные методики изучения уровня тревожности, эмоциональной напряженности, внутреннего мира матерей, воспитывающих детей с аутистическими нарушениями. Это могут быть тесты, опросники или проективные методики.

***Пятый этап:*** *оценка результатов диагностики и формулирование психологом реальных проблем, существующих в семье.*

Этот этап посвящен обсуждению с родителями реальных проблем, которые были выявлены в беседе и в процессе психологического изучения ребенка и его семьи. Педагог-психолог уточняет проблему, а при необходимости и переформулирует ее. Задача психолога заключается в том, чтобы обратить внимание родителей ребенка на действительно существенные и значимые стороны проблемы. Он подводит родителей к поиску возможного выхода из проблемной ситуации, а в случае неверной трактовки проблемы стремится косвенными способами показать неправильность их позиции.

Педагог-психолог руководствуется тактикой «малых шагов» и, используя в качестве доказательства своей позиции полученные результаты психологического изучения ребенка, постепенно изменяет взгляд родителей на постановку проблемы. Это самая сложная и энергоемкая для психолога часть консультирования, так как не всегда получается (а иногда и совсем не удается) во время первичной консультации изменить позицию родителя. Поэтому чаще выбирается компромиссное решение и родителям предоставляется возможность оценить предлагаемый педагогом-психологом способ решения проблем не сиюминутно, а обдумывая его в течение определенного времени.

В процессе взаимодействия с родителями на начальном этапе специалисты предлагают родителям изучить самостоятельно следующие материалы: Д Синклер О. Не плачьте о нас // [www.autism.ru](http://www.autism.ru) (библиотека). Изучение этих материалов может в какой-то степени способствовать снижению уровня психоэмоционального напряжения родителей и формированию у них потребности в обращении за психологической помощью.

На этом этапе вся работа проводится в индивидуальной форме как с ребенком, так и с родителями.

***Шестой этап:** определение способов, с помощью которых проблемы могут быть решены.*

Основные проблемы семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии, разрешаются в результате осуществления следующих мер:

- выбор для ребенка подходящих программ обучения и вида специального образовательного учреждения;
- организация коррекционно-педагогической работы с ребенком в домашних условиях;
- выбор адекватной модели воспитания и обучение родителей ребенка практическим воспитательным приемам;
- формирование у ребенка адекватных отношений с членами семьи и другими значимыми взрослыми (родственниками, учителями и пр.);
- изменение мнения родителей о «бесперспективности» развития их ребенка;
- установление адекватных взаимоотношений между членами семьи и формирование на этой основе благоприятного психологического климата.

Одновременно педагог-психолог осуществляет поиск дополнительных мер, которые будут способствовать разрешению основных проблем.

Педагог-психолог дает подробные разъяснения по поводу того, что необходимо делать и как осуществлять работу с ребенком в ходе каждого из перечисленных выше мероприятий. Он готовит родителей к возможности отсроченного решения проблем, то есть получения отдаленного результата в

результате применения предлагаемых мер. Одновременно педагог-психолог предупреждает родителей о том, что если не следовать выработанному пути, ситуация может ухудшиться. Педагог-психолог также настраивает родителей на то, что их кропотливый и тяжелый труд обязательно приведет к успеху, и их дети смогут (частично или полностью) адаптироваться к самостоятельной жизни, будут нужными и любимыми в своей семье. Если же родители не демонстрируют согласия с позицией педагога-психолога или же сомневаются в том, что способны осуществить намеченный план, им предлагается посещение коррекционно-педагогических занятий с ребенком.

*Седьмой этап: подведение итогов, закрепление понимания проблем в формулировке психолога.*

Завершая консультирование, педагог-психолог заново формулирует проблемы семьи, предлагает родителям свою интерпретацию существующих трудностей и указывает способы их разрешения. При этом учитывается, что для достижения понимания данной педагогом-психологом интерпретации семейных проблем родителям необходимо время для обдумывания и формирования нового взгляда. У родителей может возникнуть неудовлетворенность результатами консультирования, особенно если их позиция подверглась сомнению. В таком случае семья (или один из родителей и ребенок) приглашается на дополнительное консультирование.

## **2. Особенности консультирования родителей и других близких детей с аутистическими нарушениями**

Тактика педагога-психолога в процессе консультирования состоит в следующем:

- установление контакта на уровне «обратной связи»;
- коррекция понимания взрослыми проблемы ребенка;
- коррекция межличностных (родитель – ребенок и ребенок – родитель) и внутрисемейных (мать ребенка – отец ребенка) отношений.

При проведении психологического исследования семьи и её консультирования важную роль играет тактика, которую выбирает

педагог-психолог при взаимодействии с каждым из ее членов. Тактика педагога-психолога – это совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели, ее определяют три взаимосвязанные задачи:

- установление контакта на уровне «обратной связи»;
- коррекция понимания родителем проблемы ребенка;
- коррекция межличностных (родитель – ребенок и ребенок – родитель) и внутрисемейных (мать ребенка – отец ребенка) отношений.

### **Установление контакта на уровне «обратной связи»**

Главная тактическая задача педагога-психолога при установлении контакта на уровне «обратной связи» заключается в том, чтобы в результате консультирования семья смогла разрешить свои проблемы, и чтобы процесс их преодоления приобрел конструктивный характер. Поэтому при необходимости важнейшим условием конструктивного взаимодействия педагога-психолога с семьей становится *продолженное консультирование*. Оно может длиться столько времени, сколько это необходимо семье, то есть два-три, а иногда и более, сеансов. Во многих случаях психологическое консультирование постепенно переводится в форму длительного психологического сопровождения семьи.

С целью достижения максимально позитивного результата консультирования формируется доверительный контакт с родителями на уровне «обратной связи». Его цель – убедить родителей в том, что их понимают, им сочувствуют и пытаются помочь. Уровень достижения сочувствия должен быть достаточно высоким, таким, чтобы родитель ощутил весомую психологическую поддержку и взаимопонимание.

«Обратная связь» – это специфический психотерапевтический приём, который позволяет всем участникам процесса взаимодействия (членам семьи и педагогу-психологу) устанавливать более глубокий уровень понимания друг друга и раскрывать те области осмысления проблемы, которые для родителей до контакта с педагогом-психологом оставались неизвестными и скрытыми. Действие эффективной «обратной связи» позволяет снизить у родителей

активность защитных психологических механизмов, создать атмосферу доброжелательности и условия для высвобождения негативных эмоциональных переживаний.

### **Обучение и коррекция понимания родителями проблем ребенка**

Процесс адекватного понимания родителями проблем ребенка (особенностей его расстройства, адаптации, обучения и будущей личной жизни) становится возможным лишь в случае нейтрализации или снижения степени выраженности фрустрирующего воздействия эмоционального стресса, в котором находятся родители с момента определения у ребенка нарушений развития. Адекватное понимание проблемы возникает после того, как родительское восприятие проблемы, хотя бы частично, переводится с эмоционального уровня на рациональный. Особенно значительное фрустрирующее воздействие эмоциональный стресс оказывает на мать ребенка. Снижение напряженности переживаний у матери ребенка с аутизмом достигается при ее переключении с предмета переживаний («У меня родился больной ребенок», «Мой ребенок не такой как все») на активность, направленную на преодоление данной проблемы.

Для родителей ребенка с аутизмом такой деятельностью становится коррекционно-образовательный процесс, способствующий развитию их ребенка. Приобщение родителей к оказанию коррекционно-развивающей помощи своему ребенку дает им возможность личного участия в формировании его будущего и позволяет реализовать свой духовный потенциал. Творческое осуществление родителями педагогической деятельности служит повышению их самооценки и способствует снижению эмоционального напряжения.

С другой стороны, педагогический процесс является той формой взаимодействия, в рамках которой формируется общение между родителями и ребенком, педагогом-психологом и ребенком, педагогом-психологом и родителями ребенка. Конструктивное общение является универсальным механизмом коррекционного воздействия, которое оказывает педагог-психолог на родителей ребенка с аутизмом.

Только в атмосфере позитивного эмоционального контакта педагог-психолог может ожидать от родителей взаимопонимания и выполнения его советов. С целью укрепления этого контакта и для реализации задач, направленных на коррекцию нарушений у ребенка, родителям (или только матери) предлагается посетить несколько индивидуальных коррекционных занятий с ребенком. Это позволит не только решать проблемы социальной реабилитации ребенка, но и оказывать действенную психокоррекционную помощь его родителям, а затем и семье в целом.

Организация пролонгированного консультирования, в рамках которого проводятся подобные индивидуальные коррекционные занятия, осуществляется, в первую очередь, для родителей тех детей, которые испытывают особые трудности в социальной адаптации и в учебном процессе.

Задача педагога-психолога на этом этапе – установление эмоционального контакта с ребенком, предоставление ему новых положительно окрашенных сенсорных впечатлений; выявление скрытого напряжения, а также подавленных негативных эмоций и обучение ребенка адекватным способам избавления от них, выявление скрытых страхов и формирование путей их преодоления. Непосредственно к обучению можно переходить только после того, как произойдет улучшение общего психологического фона развития ребенка. Одновременно коррекция понимания проблемы ребенка проводится с учетом материнской и отцовской позиций родителей ребенка.

### **Особенности консультирования отцов**

Как показывает практика, у отцов детей с отклонениями в развитии часто проявляется следующая позиция: стремление скрыть существование больного ребенка, желание «не видеть» и не замечать наличие отклонений в его развитии, а в некоторых случаях наблюдается даже отказ от обсуждения этой проблемы. Следует отметить, что до настоящего времени, к сожалению, не проводилось сравнительного изучения родительских позиций отцов и матерей по отношению к ребенку с проблемами в развитии. Однако опыт подсказывает, что в отличие от материнской отцовская позиция характеризуется большей «закрытостью» и

отсутствием желания идентифицировать себя с ребенком, имеющим нарушения, стремлением к уходу от решения проблем и перекладывание ответственности за ребенка на плечи матери. Возможно, это связано с ролью отца в патриархальном типе семьи, в которой отец воспринимается как глава семьи и вершитель судеб ее членов. Он осуществляет взаимосвязь между различными поколениями и эпохами. В том случае, если рождается больной ребенок, для отца эта связь нарушается.

Переживания отца чаще направляются на сокрытие тяжести проблем ребенка. Затем этот процесс у некоторых отцов трансформируется в отчуждение от переживаемого, далее в отчуждении от проблемы и может завершиться полным отчуждением от самого ребенка. Такие отцы обычно стремятся исправить свою личную жизненную ситуацию с помощью рождения другого ребенка или заключения нового брака, а о том, что случилось, стараются забыть. Однако для других отцов характерна полная включенность в проблемы ребенка, участие в их решении, принятие ответственности за ребенка и исход его состояния и развития.

Учитывая сложность и многоаспектность проблемы принятия отцами ребенка с аутизмом, процесс консультирования должен быть направлен на решение следующих задач:

- поддержку и развитие у отца ребенка потребности к сохранению семьи или, если развод неизбежен, на формирование ответственности за содержание и материальное обеспечение ребенка и его матери;
- выражение щадящего отношения к переживаниям отцов относительно будущего ребенка с аутизмом, снижение уровня психологической травмированности по поводу психических расстройств ребенка;
- развитие у отца стремления к оказанию помощи матери ребенка, пониманию ее трудностей, к оказанию ей психологической поддержки;
- привлечение отца к общению с ребенком (воскресные прогулки, возложение ответственности за физическое развитие ребенка, совместный отдых, семейные праздники и др.).

## **Особенности консультирования матерей**

Главное отличие материнской позиции от отцовской проявляется в том, что проблемы (нарушения в развитии) ребенка воспринимаются подавляющим большинством матерей как данность, с которой нужно научиться жить. Матери принимают проблему ребенка качественно иначе, чем отцы. Активный или пассивный протест матерей прежде всего направляется против самого дефекта. *Матери не принимают диагноз ребенка, связанный с его нарушением, но они не могут не принять самого ребенка, своего ребенка.* В этом проявляется основное свойство материнского инстинкта – сохранить зародившуюся жизнь, а затем постоянно оберегать, защищать и растить свое дитя, каким бы оно ни было.

В связи с этим педагог-психолог в работе с матерями направляет свои усилия на уменьшение напряженности в контактах с ребенком и социумом, а также на обсуждение проблем конкретной семьи. Эти проблемы обсуждаются как проблемы, существующие во многих подобных семьях, а также и в тех семьях, которые воспитывают нормально развивающихся детей.

В процессе ведения консультирования ребенка с аутистическим нарушением и его матери ставятся и решаются следующие задачи:

- формирование продуктивных форм взаимоотношений с ребенком в семье и в социуме;
- коррекция позиции матери по отношению к нарушению ребенка в зависимости от типа материнской позиции:

1-й тип: проблемы у ребенка исключаются («Мой ребенок – такой как все, у него нет проблем. Вот подрастет, и все само собой пройдет»);

2-й тип: проблемы ребенка гиперболизируются, высказываются идеи о бесперспективности его развития («Из него никогда ничего не получится!»);

3-й тип: проблемы ребенка минимизируются, ожидается чудо, которое внезапно сделало бы ребенка совершенно здоровым.

## **Особенности консультирования бабушек**

### **и других лиц, осуществляющих уход за ребенком**

В отдельных семьях родители перепоручают свои воспитательские обязанности другим лицам – бабушкам, няням, гувернерам. Обычно бабушки в своем взаимодействии с ребенком опираются на «домостроевские» правила воспитания. На консультациях они, как правило, объясняют, что просто «сидят» с ребенком, когда его родители на работе. Нельзя забывать и о том, что в силу возрастных особенностей бабушки быстро устают и не в состоянии осуществлять полноценный уход за проблемным ребенком.

Однако есть и другие примеры, когда помощь бабушек и дедушек по уходу за ребенком-инвалидом при отсутствии надлежащего отношения родителей позволяет переломить негативный ход событий и направить развитие ребенка в позитивную сторону.

Оценивая ситуацию, связанную с приглашением няни или гувернера для ребенка, также следует предостеречь родителей от излишних радужных надежд. Няня может быть очень порядочным человеком и, более того, она может стремиться расширить свои педагогические знания, однако не в ее силах заменить ребенку родителей (воздействие тепла материнских или отцовских рук, родительской улыбки и т.д. неоценимо).

Перепоручая свои воспитательские обязанности другим лицам в силу сложившихся в семье обстоятельств, родители должны помнить, что бабушки и дедушки, няни и гувернеры могут только помочь, однако ответственность за развитие и воспитание ребенка с отклонениями в развитии лежит на родителях. Именно они должны создать в семье адекватные условия для развития ребенка с особенностями психофизического развития.

### **3. Социальная адаптация матери, воспитывающей ребёнка с аутистическими нарушениями**

Социальная адаптация матери, воспитывающей ребенка с аутистическими нарушениями, имеет свои психологические особенности и закономерности.

Л.М. Шипицына [ 15 ] полагает, что ситуация рождения и воспитания такого ребенка является критической. Сопровождающее ее переживание представляет собой долговременные цепные реакции и вызывает одновременно стресс, фрустрацию, конфликт и кризис. Неудачные попытки совладания с ними влекут за собой неблагоприятные для социальной адаптации женщины последствия. Помимо внутрисемейных трудностей, рождение ребенка с аутизмом ставит перед семьей проблемы во взаимосвязях с социальным окружением. Именно мать выполняет нелегкие обязанности, смягчая конфликты и налаживая взаимоотношения. Возникающие на этом пути сложности постепенно могут приводить к социальной изоляции семьи. Как следствие этого возможно снижение у матери уровня социальной и психологической компетентности и неумение правильно вести себя в напряженных, сложных ситуациях.

Недостаточная психологическая поддержка со стороны родственников и знакомых, при особой чувствительности женщины и свойственной ей базальной тревоге, ведет к эмоциональной неустойчивости и росту уровня тревожности. Утрата произвольности эмоций проявляется в неспособности справиться со своим состоянием, в навязчивом характере переживаний. Причем невозможность сознательного управления эмоциями наблюдается не только в особых, трудных ситуациях: любое, даже малозначительное событие может привести к утрате контроля.

По мнению Л.М. Шипицыной, социальная изолированность, сопровождающая семью, и связанные с этим эмоции, относящиеся к проблеме идентичности, влияют на формирование у женщины таких защитных механизмов как отрицание и проекция. Симбиотическая связь с ребенком и включение его в свои собственные границы вызывает у матери аффективные состояния, относящиеся к проблеме границ, а следствием этого может являться актуализация защитных механизмов интеллектуального типа. Неприятие ребенка на бессознательном уровне и порождаемое этим чувство вины

сдерживается с помощью реактивного образования, которое представляет собой гиперкомпенсацию и проявляется в виде гиперопеки.

К особенностям социальной адаптации женщины в ситуации «особого» материнства относятся недостаточная социальная активность и эгоцентрические цели. Поведение ее характеризуется отсутствием гибкости, стереотипностью проявлений. Социальное несоответствие ребенка ведет к изоляции семьи, росту тревоги у матери, что, в свою очередь, осложняет ее взаимодействие с социумом и ограничивает возможности продуктивного функционирования. Нарушение социальных взаимоотношений искажает способность матери адекватно прогнозировать события, что ведет к дезориентации и усиливает неудовлетворенность.

Рождение ребенка с аутистическим нарушением изменяет жизненные перспективы семьи, порождая трудности, связанные как с резкой сменой образа жизни, так и необходимостью решения множества специфических проблем. Традиционно именно женщина занимается воспитанием, образованием и лечением ребенка. Все это часто становится смыслом ее жизни. Воспитание ребенка с аутистическим нарушением влияет на личностные характеристики матери и определяет ее поведение.

Проводя большую часть времени с нуждающимся в постоянном уходе ребенком, мать оказывается наиболее уязвленной возникающими при этом трудностями при взаимодействии как с членами семьи, так и с различными социальными структурами. Именно поэтому невротические проявления становятся практически постоянными в ее поведении. Эгоцентризм, тревожность, напряженность, утрата длительной временной перспективы – вот характеристики матери ребенка с аутистическим нарушением.

Активное включение механизмов психологической защиты позволяет женщине оправдать и принять как должное весь спектр имеющихся у нее негативных ощущений, связанных с «особым» материнством. Следствием этого является нарушение адекватного восприятия ситуации, ощущение несправедливости судьбы по отношению к себе. Многолетние усилия,

направленные на улучшение состояния ребенка, терпение и настойчивость, проявляемые при этом женщиной, представляют собой образец самоотверженности. Вместе с тем собственные возможности часто оцениваются как минимальные, и помощь ожидается извне.

Реакция отрицания реальности формирует ожидание «чуда». У матерей возможна и такая «парадоксальная адаптация», как обращение к нетрадиционным методам лечения ребенка и уход в различные религиозные системы.

Все это может нарушать способность к пониманию поведения окружающих, понимание отношений «Я – общество», умение выбрать социальные ориентиры и умение организовать свою деятельность в соответствии с этими ориентирами.

Таким образом, рождение и воспитание ребенка с аутистическим нарушением обуславливает поиск женщиной особых путей адаптации к социуму.

Одной из форм психологической поддержки в процессе социальной адаптации является объединение родителей детей с аутистическими нарушениями в группу. Семья, имеющая ребенка с аутизмом, на протяжении жизни переживает серию критических состояний. Семьи с лучшей психологической и социальной поддержкой легче преодолевают эти состояния. Родители должны знать, что семьям, имеющим детей с аналогичными проблемами, полезно общаться между собой. Они не только хорошо понимают друг друга, но каждая из матерей имеет свой уникальный опыт переживания кризисов, преодоления трудностей и достижения успехов, освоения приемов конкретных решений многочисленных бытовых проблем.

Эффективным в этом направлении стал опыт работы Центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации «Веда» Московского района г. Бреста. В сентябре 2008 года в центре был создан родительский клуб «Дельфин», председателем которого является педагог-психолог Центра. Опыт работы обобщен и описан в Приложении А.

#### **4. Психотерапевтическая работа с матерями детей с аутистическими нарушениями**

Необходимым условием успешной терапии является повышение эмоционального тонуса членов семьи и снижение у них уровня тревоги. Вследствие этих изменений улучшается состояние ребенка, контакт с ним становится более доступным. В силу затруднений для ребенка с аутизмом выделения своего «Я» и себя из окружающего пространства его мнение о себе во многом складывается из мнений, отношения и оценки его окружающими, в первую очередь, семьей. Часто ребенок демонстрирует именно то поведение, на которое бессознательно провоцирует его окружение, а его возможности прямо связаны с представлениями о них его близкого окружения. Затрудняясь определить себя, он как бы передает это право окружающим. Также обращает на себя внимание высочайшая зависимость эмоционального состояния ребенка с аутистическим нарушением от эмоционального фона его близкого окружения. Нередко такие дети появляются в тех семьях, для взрослых членов которых социализация также требовала и требует значительных усилий и связана с эмоциональными перегрузками. Поддержание и сохранение собственного уровня адаптации в сочетании с необходимостью воспитывать неконтактного ребенка вызывает у таких родителей нарастание напряжения, и, как следствие, усиление аутистической защиты у ребенка. Если в процессе терапии удастся снизить уровень напряжения у взрослых, окружающих ребенка с аутизмом, у него исчезают многие деструктивные проявления, что, в свою очередь, улучшает семейную ситуацию в целом и состояние родителей в частности. По данным психологических исследований, ребенок с аутизмом воспринимает человека как движущийся объект, наделенный положительными эмоциями. В таком случае близкие ребенка, чтобы не выпасть из поля его восприятия и оставаться для него источником информации, должны нести в себе эмоционально-положительный заряд. Возможность сохранить позитивное мироощущение значительно повышается, если воспитание ребенка лично

ориентировано, в отличие от более широко распространенного социально-ориентированного подхода, так как в первом случае главным является эмоциональный комфорт ребенка, а во втором – представление родителей о нормальном и правильном. Навязывая ребенку с аутизмом готовые позитивные формы общения и поведения, мы фактически «дрессируем» его и не оставляем пространства для его собственного поиска. Мы блокируем возможность развития креативности и поисковой активности. Позитивная модель, устраивающая ребенка, найденная им самостоятельно, при вдумчивой помощи и поддержке будет гораздо устойчивее. Без активного навязывания замещающего поведения, но при запрете негативных проявлений, пространство для развития ребенка сохраняется. Если ребенка «натаскивают» на готовые образцы поведения, его автоматически приучают к беспомощности. Если ребенок не может самостоятельно придумать социально приемлемый выход из травмирующей его ситуации, можно предложить ему на выбор несколько доступных вариантов. Выбирать он должен сам. Часто родители ребенка с аутизмом (до подросткового возраста) испытывают дискомфорт от того, что педагогу-психологу удается установить контакт с ребенком лучше, чем им самим. Это может быть связано, с одной стороны, с чувством вины из-за своей неуспешности как родителя. Педагог-психолог должен уметь дифференцировать эти реакции и давать на них адекватную обратную связь.

Коррекция поведения у детей с аутизмом малоэффективна, если взрослые члены семьи не участвуют в терапевтическом процессе. Как отмечает И.Б. Карвасарская [4], вовлечение родителей детей с аутизмом в психотерапевтическую работу – занятие малопопулярное, в первую очередь среди самих родителей. Очень сложно убедить мать ребенка с аутистическим нарушением заниматься собственной психотерапией. Ведь признание матерью необходимости терапии для себя часто звучит для нее как повод для того, чтобы испытывать чувство вины: «Если улучшение состояния моего ребенка зависит от моего психологического состояния, значит, и его аутизм зависит от меня». Такое признание нарушает психологическую безопасность матери, и она

отказывается от собственной терапии. Между тем, посмотреть на эту ситуацию можно и с другой стороны. «У меня особый ребенок, а я обычный человек, для того, чтобы вырастить его, я должна научиться переносить повышенные эмоциональные нагрузки, больше, чем обычные люди, именно для этого мне нужна собственная психотерапия. Если я научусь переносить эмоциональные перегрузки, то я смогу научить этому и своего ребенка». Это не имеет никакого отношения к чувству вины, это саморазвитие и самосовершенствование, которое принесет пользу и самой матери, и ее ребенку. Ведь никто не станет отрицать, что чем более интеллектуально развита мать, тем большему она может научить своего ребенка. Почему же расширенный эмоциональный диапазон матери не должен быть причиной расширения эмоционального диапазона ребенка. Мать, научившаяся адекватно справляться со своими собственными эмоциональными состояниями, неизбежно возникающими в процессе жизни с ребенком с аутизмом, и его научит эффективно переносить сложные эмоциональные состояния.

Еще одной из причин отказа родителей от психотерапии является то, что многие из них испытывают потребность в персональном внимании при обсуждении своих проблем и проблем ребенка, тем самым реализуя свою потребность в исключительности. Хотя среди специалистов общепризнанным является мнение о том, что максимально эффективной является именно групповая терапия. Бессознательное нежелание преодолеть аутизм у ребенка может быть связано и с нарушением доверия к миру у его матери.

Проведение психотерапевтических мероприятий для родителей целесообразно в рамках недирективной групповой психотерапии. Ведущим ее должен быть специалист, имеющий достаточно большой и разнообразный опыт общения с детьми с аутизмом. В противном случае вряд ли удастся установить необходимый уровень доверия, так как родители таких детей считают свое положение исключительным вследствие исключительности проблем, связанных с жизнью ребенка с аутизмом в семье и обществе. Кроме того, целесообразно (по той же причине), чтобы группа, особенно сначала, состояла только из

родителей детей с аутистическими нарушениями как имеющих сходные психоэмоциональные проблемы. Также в этом случае будет достигаться цель разрушения у них представления о себе как о людях с исключительными проблемами. Общение с равными снижает опасность эмоционального травматизма и развивает социальный потенциал, позволяет получать информацию о себе, опосредованную знаниями, и снижает уровень защиты и сопротивления.

Из опыта работы педагога-психолога ЦКРОиР «Веда» можно сделать вывод, что перед объединением матерей в психотерапевтическую группу необходим этап индивидуальной работы. На этом этапе устанавливается доверительный контакт, прорабатываются наиболее болезненные и травматичные события и переживания. Кроме того, мамы приобретают новый опыт участия в психотерапии, что дает положительный эффект в дальнейшей групповой работе. Хочется отметить, что каждой маме необходим различный период времени, перед тем, как она созреет к групповой работе. Некоторые могут к этому и не созреть, в этой ситуации не стоит настаивать. В индивидуальной психотерапии положительный эффект дает применение следующих методов: юнгианская песочная психотерапия, арт-терапия, сказкотерапия, символдрама, медитации, визуализации и др. Выбор арсенала методов зависит от уровня подготовки и опыта работы педагога-психолога. Если опыт и знания специалиста не позволяют проводить эту работу, следует рекомендовать родителям психотерапевтов, которые могут осуществлять эту функцию, предварительно выяснив их адреса и телефоны.

В проведении групповой психотерапевтической работы используется авторская программа педагога-психолога И.И. Лешко «Цветы жизни», которая была апробирована на родителях детей не только с аутистическими нарушениями, но и с ДЦП и умственной отсталостью. Программа полностью приведена в Приложении Б.

Психотерапевтическая работа с родителями не должна иметь разовую акцию (например, 1 курс – индивидуальный и 1 – групповой). После

прохождения мамой полного курса в дальнейшем необходимо осуществление поддерживающей терапии в индивидуальной и/или групповой форме по запросу матери. Это связано с тем, что психотравмирующая ситуация имеет хронический характер.

Кроме вышеизложенного, необходимо учитывать стадию переживаний родителями горя по поводу болезни ребенка [ 3 ]. На стадии отрицания – это только эмоциональная поддержка. На стадии стресса – кроме поддержки, можно приглашать маму на «круглые столы» с участием других родителей. На стадии активного поиска – в процессе обучения матери навыкам ухода за ребенком, умениям обучения ребенка в домашних условиях можно включать индивидуальные психотерапевтические методы и приемы. На стадии приближения к принятию показана интенсивная индивидуальная психотерапия и включение в группу. При невыполнении этих условий может произойти разрыв во взаимоотношениях педагог-психолог – родитель.

## **5. Обучение родителей навыкам управления поведением ребенка с аутистическими нарушениями**

С целью обучения родителей навыкам управления поведением ребенка с аутистическим нарушением педагог-психолог ЦКРОиР «Веда» использует программы родительских курсов «От коляски до школы», «Воспитание от нуля до шести-семи лет», «Что могут родители», «От пяти до пятнадцати» (авторы – Майкл и Терри Квинн). Программы были получены в процессе обучения на семинаре-тренинге, который проводился представителями христианского детского фонда.

Цель программы – предоставить группе родителей возможность собираться вместе и оказывать друг другу поддержку в овладении навыками и умениями уважительного и позитивного общения с детьми. Программа разработана для детей, развитие которых находится в пределах условно принятой возрастной нормы. Это позволяет, в первую очередь, наладить позитивный контакт с нормально развивающимися детьми (если есть такие в

семье ребенка с аутизмом), так как они в некоторой степени страдают, находясь в условиях эмоциональной депривации).

Однако подходы, описанные в программе, работают и по отношению к детям с аутистическими нарушениями. Важными условиями эффективности воспитательных воздействий являются: относительная эмоциональная стабильность родителей; единство требований-санкций, требований-запретов и требований-обязанностей у всех участников воспитательного процесса (папа, мама, бабушка, дедушка, старшие братья и сестры); устойчивость стиля воспитания, принципиальность и последовательность в сочетании с четкой организацией жизни всей семьи.

Поведение ребенка с аутизмом является очень сложным и трудно поддается пониманию обычным человеком. Однако как только сущность и смысл такого поведения становится понятным, ребенком можно управлять, его поведение можно направлять в правильное русло, обучать ребенка правильным способам поведения и предотвращать нежелательное поведение, ориентируясь на признаки, предвещающие о проблемном поведении. Поэтому условием обучения родителей управлению проблемным поведением является их просвещение. Педагог-психолог организует занятия для родителей, на которых разъясняет особенности развития и поведения ребенка с аутистическими нарушениями. Такие занятия могут проводиться в групповой форме, когда в группу объединяются несколько родителей, имеющих детей сходного уровня развития и со сходными проблемами. Более эффективными являются индивидуальные занятия в форме консультаций, на которых педагог-психолог анализирует трудности, возникающие у родителей при управлении поведением ребенка, и разъясняет им сущность поведения, вызванного специфическими особенностями восприятия мира ребенком с аутизмом. Специфические особенности ребенка с аутизмом (нежелание общения со взрослыми и детьми, гиперестезия к обычным сенсорным стимулам, нетипичные страхи, стереотипии, повышенная истощаемость в контактах и в деятельности, защитные формы поведения, склонность к привычным формам поведения,

страхи нового и любых перемен и др.) описаны в специальной литературе достаточно подробно. Педагог-психолог использует эту информацию в работе с родителями при разъяснении им сущности проблемного поведения ребенка, и самое главное, добивается понимания того, что проблемное поведение ребенка является нормальным для него самого, ибо таким образом ребенок воспринимает мир вокруг, реагирует на него и сообщает с помощью своего поведения о тех проблемах, которые он испытывает в мире.

Рассмотрим примеры такой работы. Первый пример: мама ребенка жалуется на то, что ребенок требует строго соблюдать маршрут похода в Центр (или в магазин, и т.п.), при малейшем изменении маршрута ребенок тянет маму в нужную сторону, кричит, бросается на землю, и все равно добивается своего. Педагог-психолог рассказывает маме о том, почему это происходит с ее ребенком, опираясь на знания о стереотипах, быстром их возникновении у ребенка, о трудностях перестройки сложившегося поведения ребенка, о его склонности к стабильности и о боязни любых перемен.

Второй пример: мама жалуется на то, что ребенок регулярно прыгает на одном месте, остановить прыжки невозможно, они сами постепенно сходят на нет, когда проходит время. Педагог-психолог рассказывает о сущности стереотипного поведения ребенка, о тех функциях, которые оно выполняет, о том, что ребенок с помощью стереотипного поведения создает вокруг себя некую стабильность, что помогает ему понижать уровень тревоги.

Третий пример: мама жалуется на то, что ребенок плохо себя ведет в общественном месте (прячется, «прилипает» к маме, закрывает уши руками, закрывает глаза, кричит). Педагог-психолог разъясняет маме, что такое поведение совершенно нормально для ребенка с аутизмом, так как в окружении большого количества людей у ребенка обостряются страхи, повышается тревога, поэтому защитные формы поведения проявляются интенсивно.

Просветительская работа сопровождается обучением родителей управлению проблемным поведением ребенка. Главными принципами здесь являются учет специфических особенностей ребенка, медленность и постепенность внесения

перемен в окружение ребенка, постепенность в приучении его новым способам поведения, использование доступного ребенку поведенческого репертуара. В работе с ребенком с аутизмом нельзя ждать быстрых результатов, от родителей требуется терпение и последовательность в приучении ребенка правильному поведению. Вот некоторые правила управления проблемным поведением ребенка:

- Необходимо предотвращать ситуации, в которых может возникнуть проблемное поведение.
- Надо учить ребенка другим, адекватным способам выражения своего желания изменить ситуацию.
- Если по каким-то причинам данная ситуация неизбежна, не следует поощрять проявления данного поведения, позволяя ребенку избежать неприятной ситуации с помощью, например, агрессии или крика.
- Анализ проблемного поведения ребенка осуществляется по следующей схеме: Кто? Что? Где? Когда? Что предшествовало этому? Чем все завершилось? Почему?

Эффективные методы обучения родителей управлению поведением ребенка с аутистическими нарушениями описан в книге: Брюс М. Бейкер, Дж. Братман. Путь к независимости: Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам // [www.autism.ru](http://www.autism.ru) (библиотека).

### **Заключение**

Результаты работы педагога-психолога с семьями, в которых растут дети с аутизмом, оценить очень сложно. Это кропотливая, эмоционально затратная и не всегда успешная работа педагога-психолога, не всегда удается получить тот результат, которого ожидаешь. Однако главным критерием успешности является улучшение общего состояния ребенка с аутизмом, продвижение его в развитии, повышение уровня его социальной адаптированности, а также улучшение эмоционального состояния и повышение воспитательной компетенции родителей. Одним из средств, с помощью которых можно оценить

эффективность работы с семьей, являются сказки, которые сочиняют мамы, работающие с педагогом-психологом. Ниже представлены сказки, написанные мамами детей с аутистическими нарушениями, посещающих психотерапевтические занятия в ЦКРОиР «Веда» г. Бреста. Эти сказки наглядно демонстрируют те перемены, которые произошли с матерями, а значит, и с их детьми.

**«Цветок и птица».** В далёкой прекрасной стране среди многих растений вырос цветок, который отличался от всех остальных. Его семечко было занесено из совсем других мест. Про эти дальние места многие даже и не знают, или боятся об этом даже думать. И семечку этому было очень трудно вырасти среди других цветов, но такова жизнь: семечко это живое и оно дало свой росточек. Когда листья распустились, все поняли, что каждый из них несёт что-то своё.

Недалеко от этого цветка жила птица со своими птенчиками. И один птенчик был не похож на всех остальных. Его все обижали, а маме-птице все давали свои советы, что и как она должна делать с птенчиком, чтобы он был как все. И ей было очень трудно и горько. Но когда она увидела цветок, все мысли её встали на свои места. Потому что каждый листок открывал ей свои тайны.

**«Цветок тайных советов»:**

1. Будь более внимательна к окружающим.
2. Больше общайся.
3. Находи радость в самом маленьком.
4. Цени то, что есть – каждый день, каждую минуту.
5. Приобретай большее количество людей, которые о нас думают.
6. Тебе многие хотят помочь, обрати на них внимание.
7. Принимай решения быстрее.
8. Будь твёрже.
9. Не ной, не жалея себя, а живи – это твоя жизнь, хотя бывает очень горько.

Татьяна

## «Радость»

Жили-были мужчина и женщина. И очень долго у них не было детей. Когда они отчаялись, одна добрая женщина подарила им семечку и посоветовала посадить её в цветочный горшок и заботиться о ней. Супруги так и сделали. Поливали, подкармливали, пока из земли не появился маленький росточек. Рос он, рос, обласканный и ухоженный мужем и женой, пока через 9 месяцев не распустился цветочек. Пока он был ещё ростком, его хозяева отдавали ему столько любви, нежности и тепла, что расцвел он не совсем обычным цветочком.

Его листики были похожи на сердечки. Мужчина и женщина были очень счастливы, что могут обладать необычным и красивым цветком. Но оказалось, что ухаживать за ним не так легко. Вдруг ни с того ни с сего цветочек стал увядать. И тогда супруги обратились к доброй волшебнице, чтобы та помогла им сохранить цветочек. Добрая волшебница согласилась и научила их уходу за цветочком. Они научились понимать, когда ему плохо и чем ему помочь, разговаривали с ним, лелеяли. И до сегодняшнего дня цветочек растёт, оживает, хорошеет. Он нравится людям, и они приходят посмотреть на него.

Много всего было за это время в жизни мужчины и женщины: тяжёлые времена, болезни, распри, но благодаря цветочку все это ушло, а остались только мужчина и женщина и их дорогой цветочек – их маленький островок счастья и спокойствия, смысл их жизни, их общая боль и общая радость.

Анжела

Жизнь семей, в которых растут дети с аутистическими нарушениями, во многом похожа, но у каждой семьи она своя. С октября 2008 года родители стали регулярно собираться вместе (не менее одного раза в месяц), чтобы обсудить общие проблемы, поделиться удачным опытом, выслушать специалистов и набраться новых сил и знаний. «Знаете, после этих встреч мне становится легче», – говорит мама, и у нее на глаза наворачиваются слезы. Вместе легче отстоять своих детей, найти помощь, поэтому родители,

посещающие секцию «Контакт» клуба для родителей ЦКРОиР «Веда», 2 апреля 2009 года (случайное и символичное совпадение с датой всемирного дня распространения информации об аутизме) на очередной из традиционных встреч решили создать общественную организацию, которая официально была зарегистрирована в июле 2009 года.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Брюс М. Бейкер, Дж. Братман. Путь к независимости: Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам / [www.autism.ru](http://www.autism.ru).
2. Валитова, И.Е. Интеграция когнитивной и семейной парадигм в семейной психотерапии // Моск. психотер. журнал. – 2000. – №3. – С. 131-147.
3. Валитова, И.Е. Ребенок с отклонениями в развитии: кризис родительской идентичности / И.Е. Валитова // Вестник Брестского университета. – 2005. – №3. – С.68-79.
4. Карвасарская, И.Б. Психологическая помощь аутичной семье // Психосоциальные проблемы психотерапии, коррекционной педагогики, специальной психологии: Материалы III съезда РПА и научно-практической конференции (Курск, 20-23 октября 2003 г.) / И.Б. Карвасарская. – Изд-во Курск. гос. университета, 2003.
5. Киллили, М. Детский церебральный паралич. История о том, как родительская любовь победила тяжелую болезнь / М. Киллили. – СПб: Питер, 1998. – 288 с.
6. Краузе, М.П. Дети с нарушениями развития: психологическая помощь родителям: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.П. Краузе; предисл. Й. Фенглера. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 208 с.
7. Мастюкова, Е. М., Московкина, А. Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии: учебное пособие для вузов / Е. М. Мастюкова, А. Г. Московкина / Под ред. В. И. Селиверстова. – М.: Владос, 2004. – 408 с.
8. Селигман, М. Обычные семьи, особые дети: [пер.с англ.] / М. Селигман, Р. Дарлинг. – М.: Теревинф, 2007. – 368 с.
9. Психология семьи и больной ребенок. Учебное пособие: Хрестоматия / Авторы-составители И.В. Добряков, О.В. Защирина. – СПб: Речь, 2007. – 400 с.

10. Семаго, М. М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования: метод. пособие / М. М. Семаго, Н. Я. Семаго; ред. М. М. Семаго. – М.: Айрис-Пресс, 2004. – 288 с. – (Б-ка психолога образования).
11. Синклер О. Не плачьте о нас // [www.autism.ru](http://www.autism.ru).
12. Ткачева, В. В. Психокоррекционная работа с матерями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии / В. В. Ткачева. – М. : Изд-во ГНОМ и Д, 2000. – 64 с. (В помощь психологу).
13. Ткачева, В. В. Гармонизация внутрисемейных отношений: папа, мама, я – дружная семья. Практикум по формированию адекватных внутрисемейных отношений / В. В. Ткачева. – М.: Изд-во Гном и Д, 2000. – 160 с.
14. Шипицина, Л.М. «Необучаемый» ребёнок в семье и обществе. Социализация детей с нарушениями интеллекта / Л.М. Шипицина. – 2-е изд., переработанное и дополненное – СПб.: Речь, 2005. – ....с
15. Эйдемиллер, Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская – СПб.: Речь, 2003. – 336 с.
16. Юн, Г. Дети с отклонениями. Родители о своих детях / Под ред. В.М. Михлина / Юн Г. – Кишинев: Штиинца, 1987. –176 с.
17. Янушко, Е.А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия / Е.А. Янушко. М.: Теревинф, 2004. – 136 с.

**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА В ЦКРОИР «ВЕДА»  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА Г. БРЕСТА**

**Цели, задачи, содержание, направления деятельности Клуба**

*Цель:* психокоррекционное и психотерапевтическое воздействие на родителей для создания благоприятного психоэмоционального климата в семьях, воспитывающих детей с ОПФР, формирование положительных установок и позитивного мышления в сознании родителей, а также модели поведения в семье и обществе.

***Основные направления:***

- психотерапевтическое;
- консультативно-просветительское.

***Основные задачи:***

- психологическая поддержка родителей, коррекция их психологического состояния;
- гармонизация межличностных отношений между родителями и ребенком с особенностями психофизического развития, оптимизация внутрисемейных отношений;
- развитие коммуникативных форм поведения, способствующих самоактуализации и самоутверждению родителей;
- коррекция неадекватных поведенческих и эмоциональных реакций родителей, воспитывающих ребенка с особенностями в развитии;
- формирование навыков адекватного общения с окружающим миром, оптимизация социальных контактов семьи, воспитывающей ребенка с ОПФР;
- психолого-медико-педагогическое и правовое просвещение родителей.

***Содержание работы:***

- гибкое привлечение широкого спектра методов и подходов для установления конструктивных отношений родителей в социуме;
- объединение родителей, детей, специалистов, педагогов;

- просвещение родителей, близких взрослых ребенка в области коррекционно-развивающей деятельности и эффективного взаимодействия с ребенком;
- расширение, а также развитие на основе позитивного потенциала семьи ее способности к самопомощи.

***Формы работы:***

1. Распространение информации о деятельности Клуба: выступления в средствах массовой информации, презентации, визитки, буклеты, стенды в учреждениях образования, здравоохранения и т.д.
2. Диагностическая работа: анкетирование, тестирование и т.п.
3. Газета родительского Клуба (1 раз в квартал), в которой информация распределяется по следующим разделам:
  - рекомендации и консультации специалистов;
  - освещение событий Клуба и ЦКРОиР;
  - реклама (анонс), объявления;
  - поздравления.
4. Расширенные заседания Клуба (1 раз в квартал). Структура заседаний:
  - выставка творческих работ (детей, родителей, педагогов);
  - мини-лекции;
  - мини-тренинги (деловые игры)
  - творческий «винегрет» (капустник) с участием детей, родителей, педагогов;
  - домашняя гостиная (чаепития) с конкурсной программой на лучшее кулинарное или кондитерское изделие и т.п.;
  - рефлексия (обратная связь).
5. Психотерапевтические и психокоррекционные тренинги (по плану) «Цветы жизни», «Сам себе супер-няня».
6. Тематические консультации, лекции, беседы (для разных категорий родителей – через стенды, листовки, папки-передвижки, выступления на родительских собраниях, «круглые столы»).

7. Заседания Совета Клуба (1-2 раза в квартал).

***Этапы работы:***

*1 этап – пропедевтический.*

*Цель:* формирование мотивации родителей на участие в работе Клуба.

*Задачи:* - рекламирование деятельности Клуба;

- изучение запросов родителей;

- диагностика родителей детей с аутистическими нарушениями

*2 этап – основной – работа секций.*

*Цель:* воздействие на родителей посредством различных форм работы.

*Задачи:* (см. задачи работы Клуба).

*3 этап – итоговый.*

*Цель:* изучение эффективности деятельности Клуба.

*Задачи:* - проведение психолого-педагогической диагностики родителей;

- анализ результативности работы Клуба;

- внесение предложений о перспективах и путях совершенствования работы Клуба.

*Ожидаемый результат:*

- повышение уровня социально-психологической культуры родителей, их адекватная адаптация к состоянию ребенка с аутистическими нарушениями;
- оптимизация внутрисемейных отношений, гармонизация межличностных отношений между родителями и ребенком;
- дискуссии, возникающие по инициативе самих родителей;
- ответы на вопросы родителей самими родителями, их активность в обсуждении различных проблем воспитания;
- открытость родителей, обсуждение примеров из собственного жизненного опыта;
- Расширение проблематики заседаний по инициативе самих родителей;

- появление размышлений родителей о правильности используемых ими методов воспитания, овладение специальными педагогическими знаниями по вопросам воспитания детей с аутистическими нарушениями;
- стремление к сотрудничеству с учреждениями, оказывающими помощь их детям.

С начала деятельности Клуба была создана секция «Контакт», целью которой было объединение родителей, воспитывающих детей с аутистическими нарушениями. Все родители секции «Контакт» активно привлекаются к участию во всех мероприятиях Клуба. В процессе деятельности выяснилось, что самой активной категорией родителей оказались мамы детей с аутизмом (на сегодняшний день 21 человек – мамы детей с аутистическими нарушениями, проживающие в г. Бресте).

Популярными в работе секции «Контакт» стали *следующие формы работы:*

1. «Круглые столы» с участием специалистов. Для родителей детей с аутистическими нарушениями при планировании «круглых столов», которые проводились в ЦКРОиР «Веда» по их запросам и получили положительную оценку, рекомендовали следующие темы:

- Использование ТЕАССН-программы дома (с участием специалиста, владеющего знаниями по использованию этой программы).
- Медикаментозное лечение аутизма: показания, противопоказания, побочные эффекты (с участием психиатра).
- Приёмы психокоррекции аутизма в домашних условиях (с участием педагога-психолога, педагога).
- Здоровый и больной ребенок в семье, проблемы взаимоотношений (с участием педагога-психолога).
- Иппотерапия детей с аутистическими нарушениями (с участием иппотерапевта).
- Организация жизни ребенка с аутизмом: организация пространственной среды, организация времени (с участием психолога, дефектолога).

- Организация жизни ребенка с аутизмом: бытовые ритуалы, создание информационных и других фильтров (с участием психолога, дефектолога).
- Игровая деятельность ребенка с аутизмом (с участием психолога, дефектолога).
- Развитие ребенка с аутизмом в семье (с участием психолога, дефектолога).
- Проблемные аспекты семьи ребенка с аутизмом (с участием специалиста организации социальной защиты).
- Ребенок с аутизмом в учреждении образования. Проблемные аспекты обучения и воспитания и пути их решения (с участием специалиста отдела образования, администрации учреждения образования, в которых обучаются дети с аутистическими нарушениями, а также психиатра и педагога-психолога ЦКРОиР). Данный «круглый стол» рекомендуется проводить в мае с целью оптимизации процесса обучения детей с аутистическими нарушениями в будущем учебном году.
- Духовные аспекты семьи, воспитывающей ребенка с аутистическими нарушениями (с участием священника православной церкви).
- Роль семьи в социализации ребенка с аутистическими нарушениями (с участием психолога, дефектолога).
- Психотерапевтические подходы в лечении аутизма (с участием врача-психотерапевта).
- Взрослая жизнь человека с аутистическими нарушениями: трудности и перспективы (с участием представителей общественных организаций, территориальных центров социального обслуживания населения и других учреждений, занимающихся взрослыми инвалидами, родителей, имеющих взрослых детей с аутистическими нарушениями).
- Психосексуальное развитие и воспитание детей с аутистическими нарушениями (с участием врача-сексолога или психиатра).

- Роль отца в воспитании ребенка с аутистическими нарушениями (с участием психолога и отцов).

Все «круглые столы» проводятся в неформальной обстановке за чашкой чая. В начале каждой встречи предоставляется слово гостю для тематической мини-лекции. Часто это проходит с представлением мультимедийных презентаций и использованием других наглядных форм. Главное, чтобы эта часть не была затянута по времени, так как далее следует вторая, наиболее значимая часть таких встреч: это беседа родителей и специалистов. Следовательно, основная часть «круглого стола» проходит в виде диалога, что позволяет родителям, в свою очередь, не только получить интересующую их информацию, в процессе таких бесед стираются барьеры в отношениях между специалистами и родителями. Необходимо учитывать тот факт, что родители детей с аутистическими нарушениями часто являются хорошо просвещенными (можно сказать, что некоторые из них приближены даже к уровню специалиста) в области аутизма. Кроме того, в каждой семье есть опыт, что, в свою очередь, может иметь ценность не только для родителей, но и для специалистов.

Эта форма работы позволяет коллегиально решать частные проблемы отдельных семей по узким проблемам с участием не только специалиста, но и родителей.

Кроме просветительских задач в процессе проведения «круглых столов», решаются и психотерапевтические задачи. У родителей снижается уровень тревожности, так как они понимают, что не одиноки, они начинают ощущать психологическую поддержку не столько от специалистов, сколько друг от друга, а в процессе часто происходит эмоциональная разрядка. В процессе таких встреч у родителей формируется мотивация к дальнейшему личностному развитию не только в области эффективного родительства, но и в направлении получения психотерапевтической помощи. Очень важным этапом приобретения навыков регуляции поведения ребенка является курс психотерапии для родителей, так как в состоянии высокого уровня психоэмоционального напряжения обучение этим навыкам будет мало эффективным. Только при

условии гармонизации психоэмоционального состояния родителя, при условии поиска внутренних и внешних ресурсов гарантирован успех в применении навыков воздействия на ребенка. Через изменение стереотипов поведения взрослого происходит изменение и в поведении ребенка.

**Приложение Б**

**«ЦВЕТЫ ЖИЗНИ»**

**Программа психокоррекционной работы  
с матерями детей с аутистическими нарушениями**

*Нигде не найти покоя тому,  
кто не нашел его в себе самом.  
Франсуа Ларошфуко*

Рождение ребенка с физическими и умственными ограничениями не только меняет жизнь родителей, но и изменяет их представление о своей роли и месте в жизни. Вместо четко определенной роли родителя по отношению к новорожденному матери предстоит противостоять и настороженному отношению со стороны окружающих, и собственной растерянности перед обстоятельствами, и противоречивым и незнакомым чувствам к себе самой.

Теория кризиса и горя, разработанная в последние годы, помогает понять, почему люди, обычно легко приспособляющиеся, вдруг начинают совершать необъяснимые поступки. Эта теория объясняет, почему люди, которые понесли значительные потери, чувствуют совершенный хаос внутри себя, хотя внешне это никак не проявляется.

Рождение ребенка с физическими и умственными ограничениями является для родителей тем толчком, который вызывает процессы «переживания горя». Внутренняя духовная работа матери и отца над собой и возникшими в семье проблемами в итоге станет решающей для будущего семьи. В этот период особенно важно не навредить неподходящими советами или некомпетентным мнением – иначе «процесс переживания горя» может пойти неправильно, с непредсказуемыми последствиями для всей семьи.

К сожалению, окружающие не всегда считаются с тем, что в такой семье горе – не сиюминутная трагедия, а один из компонентов, составляющих повседневную жизнь семьи. Если в семье процесс осознания новых реалий бытия развивается правильно, можно надеяться, что родители смогут принять и своего ребенка с функциональными ограничениями относительно скоро. Одновременно они сами могут избежать впоследствии психических расстройств на почве болезни ребенка.

Большинство из тех, кто прошел через горе, приспосабливаются к своей новой жизни без профессиональной помощи. Хотя горе является естественной и здоровой реакцией человека, который потерял что-то очень дорогое. Родители иногда реагируют слишком неадекватно на ограничения ребенка. Если у родителя появляются физические симптомы, если он испытывает очень сильное чувство вины и гнева, длительную депрессию или сильное отчаяние, которые не проходят, это может означать, что ему или ей нужна профессиональная помощь. Если горе родителей совершенно не проявляется внешне, возможно, оно отрицается или накапливается внутри. В этом случае также может понадобиться профессиональная психологическая помощь.

**Цель психокоррекционной работы:** гармонизация психоэмоционального состояния, формирование положительных у матерей установок относительно ребенка и его психофизиологических особенностей.

**Задачи:**

- Создание безопасного пространства и возможностей для отреагирования травматичного опыта посредством использования различных изобразительных материалов;
- Осознание чувств и переживаний, связанных с травматическим опытом и дистанцирование от переживаний, связанных с травмами;
- Содействие усвоению участниками новой информации и изменение системы их представлений о себе и окружающем мире, а также характера их переживаний;
- Развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров, мешающих полному самовыражению;
- Накопление эмоционально-положительного опыта;
- Формирование навыков адекватного общения с окружающим миром.

Оптимальная наполняемость психокоррекционной группы – 6-8 человек. Перед включением в коррекционную группу необходима предварительная индивидуальная работа психолога с каждой матерью с целью установления

доверительных отношений и формированию мотивации на занятия (в этот период используется Юнгианская песочная психотерапия).

Занятия проводятся один раз в неделю, их продолжительность 2-3 часа.

Занятия противопоказаны людям с психическими и интеллектуальными расстройствами.

### СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Этап	Цель	Содержание
Разминка	Подготовка участников к психологической работе	Психогимнастические упражнения на снятие напряжения и раскрепощение, на сокращение эмоциональной дистанции, на тренировку способностей выражения своих чувств с помощью мимики и жестов
Повторение	Вспомнить предыдущее занятие и состояние, связанное с ним	Сообщение о своих чувствах и мыслях, о снах, увиденных накануне, ожиданиях
Основное задание	Приобретение нового опыта. Осознание чувств и переживаний. Изменение системы представлений о себе и окружающем мире.	Применение арт-терапевтических техник (под музыкальное сопровождение). Представление и обсуждение работ
Медитации-визуализации	Снижение психического напряжения, накопление положительных эмоций	Использование медитативных техник и созидательной визуализации (под музыкальное сопровождение)
Завершение	Подведение итогов: какие выводы сделали психолог и участники группы	Рефлексия. Резюмирование в форме метафоры

Необходимые материалы и оборудование:

- Бумага разного формата и качества.
- Краски, карандаши, фломастеры, восковые мелки.

- Цветная бумага, журналы, газеты с картинками.
- Клей, кисточки, ножницы, скотч, степлер.
- Пластилин.
- Аудиомагнитофон со сборниками релаксационной, динамичной и др. музыки

## ЗАНЯТИЕ 1

### 1. Разминка

Приветствие участников тренинга

#### *Игра «Имя»*

Участники группы сидят в кругу. Каждый называет свое имя в той форме, которая ему больше нравится. Затем на первую букву имени называет качество, которое ему помогает в общении, а на последнюю – качество, которое мешает. Начинает игру ведущий.

#### *Упражнение «Интервью»*

Участники разбиваются на пары и интервьюируют друг друга по следующим вопросам:

- почему дали такое имя?
- что обозначает такое имя?
- место рождения;
- увлечения;
- жизненный девиз;

Представление партнеров по кругу.

2. На первом занятии ведущий объясняет участникам цели и задачи предстоящей работы и основные принципы психологического тренинга, особенности групповой формы работы, знакомит с правилами работы группы. (Правила можно записать на листе ватмана и вывешивать на каждом занятии).

- 1) доверительный стиль общения – *рассказывая другим о себе, мы надеемся на взаимность;*
- 2) искренность в общении – *если не будет искренности, мы не сможем общаться;*
- 3) конфиденциальность происходящего в группе – *никто не может говорить за пределами группы о том, что в ней происходит. Каждый должен быть уверен в том, что его личные откровения остаются в группе;*
- 4) группа оказывает поддержку каждому (советом, возможностью выслушать, добрым словом);
- 5) предметом обсуждений на занятиях являются проблемы семьи, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии.

После знакомства с правилами работы ведущий предлагает участникам рассказать о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящим занятиям и чувствах, с которыми они шли на первую встречу.

### **3. Основное задание.**

#### ***Упражнение «Мир чувств»***

«Многим людям часто бывает трудно справиться с собственными эмоциями. Так же бывает трудно понять, какие именно переживания побуждают их к тем или иным действиям. Важно научиться осознавать свои чувства, понять, как они проявляются в поведении, и учиться выражать их в вербальной форме – это поможет справиться со многими неприятными ситуациями. На каждом занятии мы будем говорить о ваших чувствах. Для того, чтобы вам было легче обозначать чувства словами, мы сейчас попрактикуемся».

Участникам предлагается описать жизненные ситуации, в которых у них возникают следующие чувства: грусть, злость, радость, обида, спокойствие и более сложные чувства, такие как стыд, вина, зависть и т.д.

Участницы по очереди высказывают свои варианты.

#### ***Упражнение «Как я проявляю свои чувства»***

Участницам раздаются карточки с незаконченными предложениями, которые необходимо продолжить.

- Стараюсь уединиться, когда я чувствую ...
- Не делаю домашние дела, когда я ...
- Делаю глупости, когда я ...
- Делаю обидные замечания мужу (и другим близким), если я ...
- Хвастаюсь, когда я ...
- Дарю другим людям подарки, когда я ...
- Говорю другим людям гадости, когда я ...
- Начинаю больше есть, когда я ...
- Говорю неправду, когда я ...

Далее проводится обсуждение того, как различные чувства могут проявляться в поведении.

#### **4. Медитация – визуализация.**

##### ***Упражнение «Создание святого места»***

«Займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и прочие возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть, вы захотите построить какой-нибудь дом или другое пристанище, а может быть, просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее.

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить свое святое место.

С этих пор это ваше собственное личное внутреннее святое место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите оказаться там.

Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, занимаясь созидающей визуализацией.

Может оказаться, что ваше святое место время от времени изменяется независимо от вас, или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем святом месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества – быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности».

## 5. Завершение.

*Психолог:* «Наше первое занятие закончилось. Я надеюсь, что оно заинтересовало вас, так как на нем мы говорили о том, чем вы живете и о чем думаете. Мне было приятно работать с вами. А теперь я прошу вас высказать ваше мнение по поводу занятия, что вы обо всем, что мы делали, думаете, какие чувства испытываете, как изменилось ваше состояние.

На прощание для размышления я хочу прочитать вам Даосскую притчу»  
*«Одноногий завидовал Сороконожке. Сороконожка завидовала Змее. Змея завидовала Ветру. Ветер завидовал Глазу. Глаз завидовал Сердцу.*

*Одноногий сказал Сороконожке:*

*- Подпрыгивая на одной ноге, я передвигаюсь медленнее тебя, но как ты справляешься с таким количеством ножек?*

*- Не знаю, как - я двигаюсь при помощи своего естественного механизма,*  
*- ответила Сороконожка, - разве ты не видел плюющего человека? Когда он плюет, образуются капли: большие, похожие на жемчуг, и маленькие, похожие на туман. Смешиваясь, они падают вниз, и сосчитать их нельзя. Так же и я двигаюсь при помощи моего естественного устройства и не знаю, почему это так.*

*Сороконожка сказала Змее:*

*- Я передвигаюсь при помощи множества ног, однако, не могу догнать тебя, у которой ног нет. Почему?*

*- Мною движет естественное устройство, - ответила Змея. – Разве можно это изменить? Зачем мне пользоваться ногами?*

*Змея сказала Ветру:*

*- Я перемещаюсь, двигая хребтом и ребром, так как обладаю телесной формой. Ты же с воем поднимаешься в Северном океане и переносишься в Южный океан, хотя ты вовсе лишен тела. Как же это происходит?*

*- Да, это так. Я поднимаюсь с воем в Северном океане и переношусь в Южный океан, однако, если кто-либо тронет меня пальцем, то победит меня; если станет топтать ногами, то тоже меня одолеет. Хотя это и так, но ведь только я один могу ломать большие деревья и разрушать большие дома. Поэтому я использую множество маленьких побед и превращаю их в одну большую победу. Однако стать великим победителем может только постигший Дао (собственную сущность).»*

## **ЗАНЯТИЕ №2**

### **1. Разминка.**

#### ***«Игра-шутка с почесыванием»***

Участники становятся в круг. Первый играющий называет свое имя: «Меня зовут Лена, я почесываюсь здесь» (почесывает, например, голову). Следующий участник говорит: «Её зовут Лена, она почесывается здесь (демонстрирует, дотягиваясь до головы Лены)». Потом называет свое имя и показывает, где почесывается она.

### **2. Повторение.**

Психолог напоминает о том, что делали на первом занятии и просит высказаться о состоянии, которое оно вызвало. Каким было физическое состояние? Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали? Что снилось?

### **3. Основное задание.**

***Коллаж на тему: «Моя жизнь до рождения и после рождения особого ребенка».***

Участникам группы раздается по 2 листа бумаги формата А-3. Психолог предлагает рассмотреть газеты и журналы и вырезать из них любые иллюстрации, заготовки и тексты, имеющие отношение к их жизни и объединить их в коллажи. Первый лист – жизнь до рождения, второй лист – после рождения ребенка.

Задание выполняется в течение 30 минут под музыкальное сопровождение.

*Представление работ:* дать название, рассказать о своей работе так, как хотят. В процессе представления психолог может попросить прокомментировать те или иные части работы, прояснить их значение. Психолог может фокусировать внимание участников группы на цветах и символах, что они означают, о чем они говорят ему? Просит рассказать о том, что чувствовали в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения. Психолог также просит описать работу от первого лица, построить диалоги между отдельными частями работы.

В конце представления работ психолог обобщает высказывания, вычленяет основные проблемы и общие трудности, связанные с рождением особого ребенка.

#### **4. Медитация – визуализация.**

##### ***Упражнение «Познакомьтесь со своим проводником»***

Вся необходимая нам мудрость и знания находятся в нас. Они доступны нам через интуицию, однако часто нам кажется трудным найти путь к своей высшей мудрости. Лучше всего это сделать, познакомившись со своим внутренним проводником.

Этот внутренний проводник известен нам под многими именами, такими, как советчик, духовный руководитель, воображаемый друг или учитель. Это высшая составляющая часть в нас, которая приходит к нам в различных формах, но обычно принимает вид человека, с которым можно поговорить и который относится к нам как мудрый любящий друг.

Приводимое здесь упражнение поможет вам познакомиться со своим духовным проводником.

Идите в свое внутреннее святое место и проведите там несколько минут, расслабляясь и настраиваясь... теперь представьте, что в этом святом месте вы стоите на дороге, уходящей вдаль... вы идете по дороге, а навстречу вам движется существо, излучающее чистый, яркий свет...

По мере приближения вы начинаете различать, мужчина это или женщина, как он (она) выглядит, какого они возраста, в какой одежде. Чем ближе он (она) приближается, тем больше деталей вы видите... поприветствуйте этого человека и спросите, как его(ее) зовут. Пусть это будет любое имя, какое придет вам в голову, об этом не нужно заботиться.

Теперь покажите своему проводнику ваше святое место... ваш проводник будет указывать вам на что-то, чего вы никогда до этого не замечали, вы оба будете рады общению друг с другом.

Спросите своего проводника, не хочет ли он (она) сказать вам что-либо или дать какой-либо совет... если хотите, можете задавать какие-то особенные вопросы... возможно, вы получите незамедлительный ответ, в противном случае не отчаивайтесь, ответ придет к вам позже в той или иной форме...

Когда, насладившись присутствием своего проводника, вы почувствуете, что на этот раз достаточно, поблагодарите его, высказывая ему свое уважение, и попросите его (ее) снова посетить ваше святое место...

Откройте глаза и вернитесь к внешнему миру.

Ваш проводник может время от времени менять форму или имя, а может оставаться неизменным целые годы. В одно и то же время у вас может быть несколько проводников.

Ваш проводник ждет вас всегда, когда вам нужна помощь, поддержка, мудрый совет, знания, творческое вдохновение, любовь или дружба. Многие люди, наладив с ним свои отношения, встречают его каждый день во время медитации.

На следующем этапе осуществляется изображение того, что видели участники во время медитации.

## **5. Завершение**

*Психолог:* «Наше занятие закончилось. А теперь я прошу вас высказать ваше мнение по поводу занятия, что вы обо всем, что мы делали, думаете, какие чувства испытываете, как изменилось ваше состояние».

На прощание для размышления я хочу прочесть вам магическую метафору «Микеланджело»:

*«Сидя под палящим солнцем, мальчик наблюдал, как молодой человек сосредоточенно откалывал куски от большой скальной глыбы.*

*- Почему ты делаешь это?*

*- Потому что внутри спрятан ангел, и он хочет выйти наружу, - ответил Микеланджело».*

## **ЗАНЯТИЕ № 3**

### **1. Разминка.**

#### ***Игра «Люди говорят»***

*Психолог:* «Окружающие люди, встречая ребенка с ограничениями, часто вслед бросают неприятные и грубые фразы. Я прошу вас вспомнить подобные слова, которые звучали в ваш адрес или в адрес вашего ребенка. Сейчас вы по очереди будете их говорить, даже если это очень грубо звучит».

После того, как участник скажет то, что вспомнил, психолог просит остальных сказать любую фразу в поддержку или продемонстрировать ее жестом, действием.

*Обсуждение.* Участники высказываются о своих чувствах, которые испытали, когда проговаривали неприятную фразу и слушали поддержку в их адрес.

*Психолог:* «Мы не можем изменить общество, но если человек знает, что есть люди, которые его поддерживают, ему становится легче. Когда нам больно, кажется, что весь мир ополчился против нас. Важно помнить, что мир делится

просто на черное и белое, что белые и черные его стороны сосуществуют, а иногда черное становится белым, а белое – черным».

## **2. Повторение.**

Психолог напоминает о том, что делали на втором занятии и просит высказаться о состоянии, которое оно вызвало: «Каким было физическое ваше состояние? Какие чувства вы испытывали? Какие мысли и идеи у вас возникали? Что вам снилось?»

## **3. Основное задание.**

### ***Упражнение «Иной»***

*Психолог:* «До того, как родился ребенок, родители психологически готовятся к его появлению. Они мечтают о ребенке и фантазируют о его будущем. Они желают себе здорового и хорошо сложенного ребенка, и, может быть, даже идеального. Они в какой-то мере боятся появления ребенка с ограничениями. Ребенок, который рождается, вероятно, всегда отличается от того ребенка, о котором родители мечтали, и это различие нужно преодолеть и принять. Но если родившийся ребенок совсем не похож на того, которого они ждали, если у него имеются ограничения, барьер между ожиданиями и реальностью может стать труднопреодолимым. Когда рождается ребенок с ограничениями, родители как бы «теряют» мечты о здоровом ребенке. Больной ребенок часто вызывает отчаяние. Ограничение обнаруживается в основном внезапно, и ни одна мать к этому не подготовлена ни морально, ни физически. У каждого из вас прошел разный промежуток времени после того, как вы узнали о болезни вашего ребенка. Все вы переживали разные чувства и испытывали определенные трудности. Сейчас я прошу вас вспомнить время, когда вы узнали об ограничениях вашего ребенка и, используя любые изобразительные средства, сделать работу под названием «Иной». Данная работа должна символически отображать образ вашего особого ребенка». На выполнение задания дается 20-30 мин.

*Представление работ:* дать название работе, рассказать о ней так, как хочет участник. Попросить прокомментировать те или иные части работы, прояснить их значение. Психолог может фокусировать внимание участников группы на цветах и символах, на том, что они означают, о чем они говорят ему? Просите рассказать о том, что чувствовали в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.

В конце представления работ психолог обобщает высказывания, вычленяет основные проблемы и общие трудности.

#### **4. Медитация – визуализация.**

##### ***Упражнение «Судно, на котором я плыву»:***

«Устройтесь удобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

*Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.*

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... и вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко и ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... по всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую свежую энергию... дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко и ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр – это воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдём дальше... вы, не торопясь, идёте по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это огромный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, лёгкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремлённая вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюту и в рубку.. Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги... Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

*Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной - двух минут.*

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще раз не будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... вы уходите дальше и дальше от своего судна... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один», и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

*С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.*

Итак, семь... вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняет вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь свои мышцы. Пошевелите пальцами рук, медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро».

При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называется?
- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?
- Что сказал вам встречающий?
- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?
- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?
- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Какая стояла погода при вашем выходе из порта?
- Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на

ведущего обрушатся вопросы типа: «А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?» Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмыслить о символике образов, подаренных им подсознанием.

### **Завершение**

*Психолог:* «Наше занятие закончилось. Я надеюсь, что оно заинтересовало вас. А теперь я прошу вас высказать ваше мнение по поводу занятия, что вы обо всем, что мы делали, думаете, какие чувства испытываете, как изменилось ваше состояние.

На прощание послушайте японскую мудрость: *«Если ты на своем пути не встретил препятствий, значит, ты не состоялся».*

## **ЗАНЯТИЕ №4**

### **1. Разминка.**

#### ***Упражнение «Зеркало».***

Участники становятся парами лицом друг к другу. Один из них выполняет замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». Через некоторое время они меняются ролями.

#### ***Игра «Я не могу себя реализовать»:***

Запишите «Я всего лишь мать ребенка с ограничениями, хотя могла бы...».

Ответьте себе на вопросы, почему «могла бы»? А что сейчас? Кто вы? Где вы? И как долго вы будете в этом прозябать? Вспомните, ведь вы же интересная, образованная женщина, у вас есть профессия, вы нужны людям. Заявите о себе во всеуслышание прямо сейчас. Вы достойны всего самого лучшего в этой жизни самим фактом своего рождения. Помните об этом.

Обсуждение проводится по кругу.

### **2. Повторение.**

Психолог напоминает о том, что делали на третьем занятии и просит высказаться о состоянии, которое оно вызвало: Каким было физическое состояние? Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали? Что снилось?

### **3. Основное задание.**

#### ***Упражнение «Страхи».***

Используя изобразительные средства, изобразите свои страхи, связанные с вашим ребенком с ограничениями. На выполнение задания отводится 15-20 минут.

Представление работ. Каждый участник показывает свою работу группе, остальные проговаривают те ассоциации, которые вызывает работа. Затем автор говорит, насколько совпали ассоциации с тем содержанием, которое он вкладывал в работу. Психолог просит рассказать о чувствах, которые испытывали участники в процессе изготовления работ, прослушивания ассоциаций.

После представления работ психолог предлагает выписать в столбик все свои страхи, затем записать, с чем связан каждый страх и что можно сделать, чтобы его уменьшить или избавиться от него.

*Обсуждение работ.*

### **4. Релаксация-медитация**

#### ***Упражнение «Ласковые волны».***

*Ведущий:* «Сядьте удобно, расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая...

«Вы и море. На берегу вы погружаетесь в морскую прохладу. Запах моря во всем: в солоноватом привкусе питьевой воды, бьющей из маленького фонтанчика, в легком ветерке, доносящемся с моря, в выброшенных на берег ракушках и камешках, причудливо расположившихся на мелком желтом песке. Запах моря – в водорослях, извлеченных голубой волной на золотой берег.

Кажется, что он даже в солнце, которое здесь светит по-особенному, по-морскому.

Морские волны едва касаются ваших ног. Они шаловливо убегают назад, маня вас причудливыми гребешками пены. Песок мягкий, теплый, сыпучий. Он обволакивает вас, ваше тело, и песчинки – мельчайшие дары моря – остаются на вашей коже.

Происходит чудо из чудес: воздух, песок и морская вода укутывают вас во что-то теплое, нежное, мягкое. Все, что тревожило вас там, в большом городе, уходит прочь, уносится вдаль с морским ветерком. Вы забываете обо всем, вы всецело поддаетесь этому чуду и позволяете себя ласкать, нежить, любить. Вы сами начинаете себя так сильно любить, как никогда прежде. Вы достойны любви, потому что прекрасны! Все кругом прекрасно! Нет проблем. Они ушли (в песок). Вы счастливы!

## 5. Завершение

*Психолог:* «Наше четвертое занятие закончилось. Мне было приятно работать с вами. А теперь я прошу вас высказать ваше мнение по поводу занятия, что вы обо всем, что мы делали, думаете, какие чувства испытываете, как изменилось ваше состояние.

На прощание для размышления я хочу прочитать вам «Сказку о милостивой судьбе»:

*«Цвели рядышком два деревца: молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе. — Я вырасту высоким и раскидистым, — говорило одно. — У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные...*

*— Нет, — говорило другое, — расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день трудятся корни, гонят воду вверх, кормят листья.*

*Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...*

*И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уж — спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них — то, что было когда-то первым деревцем, — расскажет, как вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.*

*Они достигли своих целей, а вы достигнете своих. Все достигнуто своих целей».*

## **ЗАНЯТИЕ №5**

### **1. Разминка.**

#### ***Упражнение «Мама и ребенок»***

Психолог поясняет роль телесных прикосновений в общении между людьми. Затем участники разбиваются по парам, в которых исполняют роли матери и ребенка. Мама должна выразить свои чувства по отношению к «ребенку», прикасаясь к частям его тела (от головы до ног) и сопровождая свои действия ласковыми словами. Через три минуты участники меняются ролями.

*Обсуждение:*

- Кем вам больше понравилось быть? Почему?

### **2. Повторение**

Психолог напоминает о том, что делали на предыдущем занятии и просит высказаться о состоянии, которое оно вызвало: Каким было физическое состояние? Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали? Что снилось?

### 3. Основное задание

#### *Упражнение «Маски: скрытая и видимая»*

С древних времен люди изготавливали маски для того, чтобы отразить какой-то образ. Сегодня вы тоже будете изготавливать две маски. Одна маска должна символически отражать то, что в вас видят окружающие, то, что вы демонстрируете: черты характера, какая вы мать, жена, друг и т.п. Вторая маска должна отражать скрытую сторону вашей личности, то, что скрыто или скрываете намеренно, а также то, что вам мешает.

Нарисуйте на листах А-4 овалы (контур лица), глаза, рот, затем вырежьте их и, используя любые материалы (краски, карандаши, журналы и т.д.), изготовьте ваши маски. На выполнение задания отводится 30-40 минут.

Необходимо придумать имена маскам, а также монолог или сказку и т.п. от имени каждой маски.

Участники представляют обе маски от первого лица в любом порядке и так, как они этого хотят, при этом надев ее.

*Обсуждение.* Психолог просит рассказать о чувствах, которые испытывали участники в процессе изготовления обеих масок, до начала работы, после ее изготовления и в процессе представления масок. Можно предложить построить диалоги между масками.

### 4. Медитация-визуализация.

«Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Закройте глаза и постарайтесь расслабиться, снять накопившееся напряжение.

Сейчас я приглашаю вас в воображаемое путешествие.

Однажды вы отправились в лес, может быть, вам хотелось испытать нечто невиданное, может быть, вас переполняло чувство полноты и жизни, которое вы иногда испытываете, а может быть вы захотели еще чего-то еще. Это лес в ближайшем пригороде, а может быть где-то в сельской местности.

Итак, вы входите в лес. Солнце уже село и сгустились сумерки. После теплого дня в воздухе ощущаются ароматы хвои и листвы. Вы ощущаете также запах трав и лесных цветов. Все эти запахи смешиваясь, создают удивительный

коктейль, который вливается в вашу грудь и распространяется по всему вашему телу.

Вечерний воздух постепенно остывает, закат вам сулит прохладу. Вы медленно идете по лесной тропинке, в полутьме вы различаете очертания деревьев, кустов и трав. Время от времени то одна, то другая птица издает трель. Это особая музыка ночного леса и обещание чего-то удивительного, почти таинственного. Может быть, это щебет птиц и шелест листвы говорят вам о чем-то ином.

Постепенно вы выходите на опушку леса и видите поляну. Она почти круглая и похожа на внутренний двор замка или пространство храма. Вы чувствуете себя хорошо, защищенные стенами леса вокруг поляны. Это место вам очень нравится. Вы ощущаете особый покой и умиротворенность здесь. Это ваша поляна, место, где вы можете побыть наедине с собой, погрузится в себя и свои ощущения.

Вы идете к центру поляны и останавливаетесь там. Это не только центр поляны, но вам кажется, что это центр вашего существа, вы остаетесь с ним и зачарованные, в состоянии блаженного погружения, пребываете здесь в течение некоторого времени.

Вы вслушиваетесь в ощущения своего тела, образы, проникающие в ваше сознание, в загадочную картину мира, окружающую вас со всех сторон. Вам бы хотелось стоять здесь еще и еще, но вам нужно возвращаться домой.

Ваши ноги словно приросли к земле, и вы наклоняетесь к земле, чтобы попросить ее отпустить вас. И тут ваше внимание привлекает один предмет, лежащий у ваших ног. Что это? Вы наклоняетесь и видите его. Ваша рука тянется к этому предмету, и вы поднимаете его. Оказывается эта ночная прогулка подарила вам и это – словно вы ожидали какой-то находки, которая увенчает ваше удивительное путешествие. Вы внимательно рассматриваете найденный предмет, пытаетесь отгадать, как он мог оказаться здесь, какова его история, что он несет вам. А теперь вы возвращаетесь обратно».

*Психолог.* «Нарисуйте в цвете предмет, который вы нашли. Найденный вами предмет – это образ вашей самости, Я. В зависимости от того, какой вы себя воспринимаете, принимаете ли себя, таким и будет этот предмет».

Желающие могут показать свои рисунки и рассказать о найденном предмете.

## **5. Завершение**

*Психолог:* «Наше пятое занятие закончилось. Я надеюсь, что оно заинтересовало вас. А теперь я прошу вас высказать ваше мнение по поводу занятия, что вы обо всем, что мы делали, думаете, какие чувства испытываете, как изменилось ваше состояние.

На прощание для размышления я хочу прочитать вам притчу «Птица в клетке»: *«Одна птичка очень долго жила в клетке. Она часто смотрела сквозь прутья клетки в окно, где виднелись деревья и луг. Она видела других птиц, которые весело летали на свободе, и часто задумывалась о том, каково это — чувствовать, как солнце прогревает спинку, ветер расправляет крылья, и, взмывая и пикируя вниз, ловить на лету мошек.*

*Когда птичка думала об этом, ее сердце начинало учащенно биться. Она садилась повыше на перекладину и, глубоко дыша, почти ощущала трепет возможного полета.*

*Иногда другая птица садилась на карниз у окна, немного отдыхала там и рассматривала птичку, сидевшую в клетке. Путешественница склоняла голову набок и как бы спрашивала себя, возможно ли такое. Птица в клетке! Немыслимо!*

*И в эти моменты птичка чувствовала себя совсем несчастной. Ее маленькие плечики понуро опускались, в горле вставал комок, а на сердце ложилась печаль.*

*Однажды владелец птички оставил дверцу клетки открытой. Птичка сидела и смотрела наружу сквозь открытую дверцу. Она видела птиц, порхающих там, на свободе, видела, как солнце играет на их спинках, а ветер*

*ворошит перышки, и почувствовала волнение. Птичка заметила, что окно открыто, и ее сердечко забилось еще быстрее.*

*Она пыталась решить, что делать. И она все еще думала, когда на закате вернулся хозяин и запер дверь клетки.*

*Птичка, какими бы ни были ее мотивы, предпочла безопасность свободе».*

**Домашнее задание.** «Придумайте сказку, притчу или рассказ, в которых встречаются две ваши маски и между ними происходит диалог и какое-то действие. Готовые сказки необходимо принести на следующее занятие».

## **ЗАНЯТИЕ 6**

### **1. Разминка.**

#### ***Упражнение «Самохарактеристика»***

Участники на листочках составляют характеристики на себя, не указывая при этом каких-то явных признаков (например, детали одежды, цвет волос и т.п.). На задание дается 15 минут. Затем психолог собирает листочки, перемешивает их и зачитывает вслух. Группа должна угадать, чья это характеристика.

*Обсуждение:* что вы чувствовали, когда читали вашу характеристику, когда вас угадали или наоборот, не угадали?

### **2. Повторение.**

Психолог напоминает о том, что делали на пятом занятии и просит высказаться о состоянии, которое оно вызвало: каким было физическое состояние? Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали? Что снилось?

После обсуждения чувств, которые вызвало предыдущее занятие, психолог предлагает зачитать сказки о масках. После прочтения каждой сказки психолог просит высказаться желающих о тех чувствах, мыслях и ассоциациях, которые вызывает сказка.

### **3. Основное задание.**

#### ***Упражнение «Маска: Я – глазами окружающих».***

*Психолог:* «Сегодня я хочу предложить вам продолжить работу с масками. На этом занятии мы будем делать одну маску. Вы знаете, что восприятие человеком самого себя отличается от того, как воспринимают нас окружающие люди. Сегодня вы будете изготавливать маску на тему: «Я – глазами окружающих», т.е. как воспринимают вас, на ваш взгляд, как мать, женщину и т.п.; какие черты и особенности видят в вас ваши близкие люди, соседи, коллеги и т.д.

Нарисуйте, вырежьте и изготовьте вашу маску, используя любые материалы. Необходимо придумать маске имя, историю или сказку о ней. На задание дается 30 минут. Представление масок осуществляется от первого лица, участники высказываются по кругу. В процессе представления масок психолог может спрашивать у «маски» о чувствах, которые она испытывает, чтобы она хотела бы сказать или сделать.

*Обсуждение.* Психолог просит рассказать о чувствах, которые испытывали участники в процессе изготовления масок, до начала работы, после ее изготовления и в процессе представления масок.

После представления психолог предлагает рассмотреть свои маски и если им что-то не нравится – изменить их. (Уничтожать маски нежелательно). После этого участники рассказывают об изменениях в масках и о тех чувствах, которые вызвали эти изменения.

### **4. Медитация-визуализация.**

#### ***Упражнение «Мудрец из храма»***

Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Закройте глаза, и постарайтесь расслабиться. В течение нескольких минут прислушайтесь к своему дыханию, почувствуйте, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них. Дыхание становится более глубоким и свободным, ваше тело расслабляется...

- Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревьев, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, что по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах – старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, стоит большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата – запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Обсуждение эффектов упражнения.

## **5. Завершение.**

*Психолог:* «Наше шестое занятие закончилось. Я надеюсь, оно вам понравилось. Мне было приятно работать с вами. А теперь я прошу вас высказать ваше мнение по поводу занятия, что вы обо всем, что мы делали, думаете, какие чувства испытываете, как изменилось ваше состояние.

На прощание для размышления я хочу прочитать вам Суфистское предание «Перфекционист».

*«Однажды перфекционист наткнулся на поврежденное чучело ястреба, которое было спрятано в подвале. Он взял его и тщательно осмотрел.*

*—Боже, бедная птичка! — воскликнул он.*

*— Что же ты за птица? Ты неправильно выглядишь.*

*Он взял ножницы и отрезал уродливую кривизну хвоста так, что отныне птица была со спины прямой. Потом он подрезал крылья, чтобы они тоже стали прямыми. Наконец, он взял кусачки и срезал когти ястреба до самого основания.*

*—Вот, — сказал он, любуясь своей работой. — Теперь ты больше похож на птицу».*

## **ЗАНЯТИЕ 7**

### **1. Разминка.**

***Упражнение «Комплименты».***

Группа сидит в кругу. По сигналу психолога по кругу каждый участник говорит комплимент своему соседу справа, затем – соседу слева.

### ***Упражнение «Список проблем».***

Все участники пишут на листах какую-то свою психологическую проблему. Затем листочки перемешиваются, и каждый вытягивает какой-то из них наугад.

После этого каждый участник рассказывает о той проблеме, которая написана у него на листочке так, как будто это его собственная проблема, и каким образом он ее решает.

#### *Обсуждение.*

- Услышали ли вы ответ на свою записку?
- Увидели ли вы какой-то новый способ решения вашей проблемы?

### **2. Повторение.**

Психолог напоминает о том, что делали на шестом занятии и просит высказаться о состоянии, которое оно вызвало: Каким было физическое состояние? Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали? Что снилось?

### **3. Основное задание.**

#### ***Упражнение «Проблемы и выгоды»***

*Психолог:* «Используя любые изобразительные средства (предпочтительно краски), создайте две работы: первая работа – иллюстрация ваших проблем, вторая работа – выгоды, связанные с ними». На задание дается 30-40 минут.

*Представление работ.* Придумайте название каждой работе и расскажите о ней так, как хотите. В процессе представления психолог задает вопрос о самочувствии в разные периоды: до и во время изготовления каждой работы, в промежутках, после окончания. Психолог может попросить прокомментировать те или иные части работы, прояснить их значение. Можно фокусировать внимание участников группы на цветах и символах, что они означают, о чем он говорят ему?

Попросите описать работу от первого лица, построить диалоги между работами.

После представления психолог предлагает изменить свои работы, если есть в этом потребность. Обсуждение изменений в работе и чувствах участников.

#### **4. Медитация-визуализация.**

##### ***Упражнение «Горная вершина»***

Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой...

Почувствуйте спинку кресла...

Поставьте поудобней ноги. Почувствуйте ногами пол. Руки расположите поудобнее. Шею и голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Закройте глаза и постарайтесь расслабиться...

- Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

*Пауза.*

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Обсуждение эффектов упражнения.

## **5. Завершение**

*Психолог:* «Наше седьмое занятие закончилось. А теперь я прошу вас высказать ваше мнение по поводу занятия, что вы обо всем, что мы делали, думаете, какие чувства испытываете, как изменилось ваше состояние».

На прощание для размышления я хочу прочитать вам историю «Самонадеянность».

*«Две машины быстро ехали в противоположных направлениях по деревенской дороге. Было позднее лето, и живые изгороди, росшие вдоль заборов, были настолько пышными, что не было никакой возможности увидеть, что находится за следующим поворотом.»*

*Оба водителя ехали с открытыми окнами, потому что была уже середина дня. Они смотрели на дорогу перед собой. И, как это часто случается, один из водителей был мужчиной, а другой — женщиной.*

*Они ехали на очень высокой скорости и лишь в последнюю минуту заметили друг друга. Они ударили по тормозам и разъехались, едва не задев друг друга.*

*Как только они остановились, женщина повернулась к мужчине и через открытое окно крикнула:*

*- Свинья!*

*Мужчина не заставил себя долго ждать:*

*— Сама корова!*

*Он надавил на педаль газа, завернул за угол и... врезался в большую свинью».*

## **ЗАНЯТИЕ 8**

### **1. Разминка.**

#### ***Упражнение «Рассказ о детстве».***

Упражнение помогает участникам вспомнить о тот детский опыт, который может оказаться полезным в жизни присутствующих. Члены группы получают задание представить себя в том возрасте, когда они только начинали учиться писать, и затем написать о себе небольшой рассказ. Получившиеся детские каракули позволяют преодолеть защиту взрослого человека. После выполнения такого рода упражнений все невербальные приемы нуждаются в последующем вербальном объяснении и обсуждении.

#### ***Обсуждение.***

Каким образом описанный вами опыт может способствовать разрешению ваших нынешних проблем.

### **2. Повторение.**

Психолог напоминает о том, что делали на седьмом занятии и просит высказаться о состоянии, которое оно вызвало: Каким было физическое

состояние? Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали? Что снилось?

### **3. Основное задание.**

#### ***Упражнение «Наследство».***

Участникам раздаются листы А-3, разделенные на четыре равные части. Психолог предлагает с помощью символов, цвета, коллажей и т.д. изобразить в верхней левой части листа то наследство, которое им передали дедушки и бабушки: характер, внешность, духовное и физическое наследство и т.п. В верхней правой части – то, что получили от родителей.

В нижней левой части – наследство, которое получили от мира (детский сад, школа, институт и т.д.). В нижней правой части листа – изобразить духовное и физическое наследство, которое вы передали или передадите вашим детям.

*Представление работ:* рассказать о своей работе так, как хотят. В процессе представления психолог может попросить прокомментировать те или иные части работы, прояснить их значение.

Просите рассказать о том, что чувствовали в процессе создания каждой части работы, до ее начала, а также после ее завершения.

### **4. Медитация-визуализация.**

#### ***Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека».***

*Ведущий:* «Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами.

Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее.

Вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка, бумага, карандаш. Напротив окно, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на

спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами — таким, каким видите его вы. Поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, все то, в сочетании создает его уникальную личность. Вы прислушиваетесь к собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваше описание подходит к концу; вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и всплываете в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя, который только что был так увлечен написанием своей книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываясь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были незнакомы или которые другие привыкли считать недостатками. Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас. Хорошо запомнив все только что услышанное и увиденное, вы медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит».

*Обсуждение:*

Участники рассказывают о своих чувствах после упражнения и отмечают разницу между безоценочной любовью, принятием себя таким, какой есть, и оценением в категориях «хорошо — плохо».

## **5. Завершение**

*Психолог:* «Наше восьмое занятие закончилось. Я надеюсь, что оно заинтересовало вас, так как на нем мы говорили о том, чем вы живете и о чем думаете. Мне было приятно работать с вами. А теперь я прошу вас высказать ваше мнение по поводу занятия, что вы обо всем, что мы делали, думаете, какие чувства испытываете, как изменилось ваше состояние.

На прощание для размышления я хочу прочитать вам Суфистское предание «Самый счастливый человек»:

*«Человек, который обладал всеми мыслимыми и немыслимыми материальными благами, деньгами и имуществом, чувствовал, что в его жизни чего-то не хватает. Он чувствовал тоску и внутреннюю пустоту. Поэтому он отправился к человеку, который слыл отличным лекарем. Лекарь сказал:*

*— Это естественная и распространенная болезнь всех людей, которые имеют больше, чем им нужно. Если ты хочешь избавиться от нее, это не составит большого труда. Но потребует терпения и некоторой храбрости. Ты готов к изменениям?*

*Богач ответил, что готов.*

*— Твоя задача проста. Все, что тебе нужно, это найти самого счастливого в мире человека и поносить его рубашку. Как только ты достанешь его рубашку, ты достигнешь мира, которого так ищешь.*

*И богач отправился на поиски счастливейшего в мире человека. Он искал его во всех уголках мира. Он нашел много счастливых мужчин и женщин. Он слышал залиvistый смех, видел сияющие улыбки, но каждый из счастливых людей, которых он находил, говорил, что есть кто-то более счастливый. Наконец, богач прибыл к горе, на которой, по мнению многих, жил самый счастливый на свете человек. Еще издалека он услышал отзвуки смеха, который разносился по склону горы и долине. Этот чело век был настолько счастлив, что даже цветы вокруг него улыбались, а деревья пели.*

## **ЗАНЯТИЕ № 9**

### **1. Разминка.**

### ***Упражнение «Ходьба с зажимами»***

*Психолог:* «Вы идете по кругу. Продолжая идти, напрягите до предела правую руку... всю верхнюю половину тела... левую ногу... правую ногу... обе ноги... всю нижнюю половину тела... поясницу... Представьте себе, что масса вашего тела увеличилась в два раза... Представьте себе, что ваше тело практически невесомо... Представьте себе, что вам надо торопиться, но делать этого очень не хочется... Представьте себе, что все внутри вас бежит, а вы себя сдерживаете...»

Упражнение заканчивается ходьбой в свободном темпе.

### ***Упражнение «Зона прочности»***

*Психолог:* «Возьмите лист бумаги. Напишите в центре заглавную букву «Я». Можете обвести ее в кружок. Проведите несколько линий от «Я» и напишите под ними области реализации своих способностей. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может проявить себя, быть реализовано.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любых, самых неожиданных. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

*Обсуждение:* «Посмотрите на эту «звездную карту» своей жизни и скажите: может ли эта карта быть картой неудачника? Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими!

Но, конечно, для этого необходимы компетентность, приобретение умений и навыков в разных областях, умение налаживать контакты, общаться с самыми разными людьми. Эти навыки сделают вас независимыми и свободными для жизни людьми».

## **2. Повторение.**

Психолог напоминает о том, что делали на предыдущем занятии и просит высказаться о состоянии, которое оно вызвало: Каким было физическое состояние? Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали? Что снилось?

### **3. Основное задание.**

#### ***Упражнение «Цветы жизни»***

*Психолог:* «Каждый человек в своей жизни сталкивается с различными трудностями, проблемами, потерями, разочарованиями. Однако, даже самая негативная ситуация обогащает человека новым опытом, личностными качествами, духовным ростом и т.п.

Сейчас прошу вас подумать, что вы приобрели с рождением ребенка с ограничениями. Дети – это «цветы нашей жизни», и мы будем сегодня делать эти цветы. Возьмите, пожалуйста, бумагу для рисования. Придумайте, нарисуйте и вырежьте не менее семи лепестков несуществующего цветка. Затем с помощью изобразительных средств (рисование символов, закрашивания, коллажа и т.п.) на каждом лепестке изобразите свои приобретения. После того, как лепестки будут готовы, их нужно объединить в цветок, используя клей, скотч и другие необходимые материалы и сделать трехмерную композицию.

Придумайте цветку название, историю (сказку) его жизни с того момента, как он был семечкой».

*Представление работ:* дать название, рассказать историю цветка. В процессе представления психолог может попросить прокомментировать те или иные части работы, прояснить их значение. Просите рассказать о том, что чувствовали в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения. Попросите описать работу от первого лица.

### **4. Медитация-визуализация**

#### ***Упражнение «Цветение розы»***

*Ведущий:* «Сядьте удобно. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

Лепестки начинают медленно раскрываться, расходясь в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попытайтесь уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте себе, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее. В течение некоторого времени удерживайте это изображение.

Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. Удостоверьтесь, что роза находится внутри вас. В символическом смысле вы и есть эта роза. Та же самая сила, которая олицетворяет Вселенную и создает розу, способна пробудить в вас ваше внутренне „Я" и проявить все, что оно излучает.

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

Вообразите, что вы — другие розовые кусты, растения и деревья. Вы — все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попытайтесь удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза и вернитесь сюда».

*Обсуждение:*

Участники рассказывают о своем впечатлении от упражнения, о чувствах, которые оно вызвало, при желании могут зафиксировать важную для себя информацию.

*Информация для ведущего:*

Обычно внутреннее «Я» отождествляется символически с уже раскрытым цветком. Хотя это и статичное изображение, его визуализация оказывает стимулирующее действие на работу центральной нервной системы человека. Однако наиболее эффективным средством стимуляции подсознательных

резервов психики и процессов, там протекающих, является динамическая визуализация, когда из закрытого бутона рождается цветок во всем его великолепии. В результате происходит рост внутренней энергии человека, его жизненной силы.

## 5. Завершение

*Психолог:* «Наше занятие закончилось. Я прошу вас высказать ваше мнение по поводу занятия, что вы обо всем, что мы делали, думаете, какие чувства испытываете, как изменилось ваше состояние.

На прощание для размышления я хочу прочитать вам Суфистское предание «Ценность времени».

*Один бизнесмен накопил состояние, составляющее три миллиона золотых долларов. Он решил, что возьмет себе год отдыха от работы и поживет в роскоши, которую мог себе позволить благодаря своему богатству.*

*Но не успел он принять это решение, как к нему спустился Ангел Смерти.*

*Будучи профессиональным торговцем, он решил любым способом уговорить Ангела Смерти, чтобы тот продал ему немного времени.*

*Отчаявшись, богач сделал Ангелу предложение:*

*— Дай мне еще три дня жизни, и я отдам тебе треть моего состояния, один миллион долларов золотом.*

*Ангел отказался.*

*— Хорошо, оставь мне еще два дня жизни, и я отдам тебе две трети своих денег, два миллиона золотых долларов.*

*Ангел снова отказался.*

*— Дай мне всего один день, чтобы еще раз насладиться красотой этой земли и провести немного времени с семьей, которую я так долго не видел, и я отдам тебе все, что имею. Три миллиона золотых долларов.*

*Но Ангел был непоколебим.*

*Наконец, человек спросил, может ли Ангел дать ему немного времени, чтобы написать прощальную записку? Это желание было удовлетворено.*

*«Правильно используйте время, которое отведено вам для жизни, — писал он. Я не смог купить даже часа жизни за три миллиона золотых долларов. Проверьте, прислушавшись к своему сердцу, все ли вещи, окружающие вас, обладают действительной ценностью».*

## **ЗАНЯТИЕ № 10**

### **1. Разминка.**

#### ***Упражнение «Звери, птицы, рыбы»***

*Психолог:* «Вы идете по кругу. Представьте себя хищной птицей... Маленьким цыпленком... Кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... Слоном... Снова птицей... Рыбой... Бабочкой... Представьте себя любым зверем – таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи; побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в облики этого зверя? А теперь вы снова люди. Темп движений спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов».

#### ***Упражнение «Поляна цветов жизни»***

*Психолог:* «Возьмите «Цветы жизни», которые вы изготовили на прошлом занятии. Представьте, что место внутри нашего круга – это поляна. Найдите на ней место вашему цветку и расположите его там. Встаньте в круг и пройдите вдоль «Поляны», возвращаясь на свое место. Посмотрите на местоположение вашего цветка с разных сторон.

*Обсуждение.* Что вы чувствуете, глядя на свой и другие цветки со стороны? Какие мысли и ассоциации у вас возникают? Как вам нравится то, что рядом с вашим цветком находятся другие «Цветы жизни»?»

### **2. Повторение.**

Психолог напоминает о том, что делали на предыдущем занятии и просит высказаться о состоянии, которое оно вызвало: Каким было физическое состояние? Какие чувства испытывали? Какие мысли и идеи возникали? Что снилось?

### **3. Основное задание.**

### ***Упражнение «Сосуд»***

*Психолог:* «Возьмите листы бумаги, нарисуйте на весь лист любой сосуд и вырежьте его.

Сосуд во многих древних культурах является универсальным символом женского начала. Любой сосуд, будь то кувшин, ваза или котел. В более широком значении, сосуд – символ движения внутрь и внутренних ценностей.

Сейчас вы будете заполнять сосуды своими внутренними ценностями.

Для этой работы вы можете использовать любые изобразительные материалы».

*Представление работ.* После того, как участник представил свою работу, психолог задает остальным вопрос: «Какими «ценностями» вы бы могли дополнить этот сосуд?» Таким образом дополняется сосуд каждого участника.

*Обсуждение.* Участники рассказывают о мыслях и чувствах, которые они испытывали в процессе изготовления сосудов, а также когда слышали дополнения других участников.

### **4. Медитация-визуализация**

#### ***Упражнение «Сон героя»***

*Ведущий:* «Вы долго занимались и, наверное, устали. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет... (75 секунд).

Обратите внимание на то, как вы выглядите через пять лет, где вы живете, что вы делаете. (15 секунд).

Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (75 секунд).

Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели.

Сейчас каждый возьмет лист бумаги и нарисует, каким он будет через пять лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого».

На выполнение рисунка дается 10 минут.

*Обсуждение:*

Закончив свои рисунки, участники вновь занимают свои места в кругу и отвечают на вопросы:

- Довольны ли вы увиденным образом будущего?
- Что понравилось больше всего?
- Было ли что-то, что не понравилось?
- Что хотели бы изменить в своем образе будущего?
- Какие шаги для этого нужно предпринять?

Конечно, универсальных смыслов нет, и ценности одного человека не могут быть ценностями другого, но у каждого человека есть собственный смысл жизни.

## **5. Завершение.**

На последнем занятии психолог просит участников рассказать, что им более всего запомнилось из занятий, чему они научились, что нового узнали о себе, что понравилось, а что нет. Изменилось ли их отношение к себе и окружающим, если да, то как?

На прощание я хочу вам прочитать «Приветствие заре» индийского драматурга Калидаса:

*Взгляни на этот день!*

*Ведь в нем заключена жизнь, самая сущность жизни.*

*В его коротком отрезке*

*Лежат все правды и сущности нашего существования:*

*Блаженство роста,*

*Великолепие действия,*

*Величие достижения.*

*Ведь вчерашний день – всего лишь сон,*

*А завтрашний день – лишь неясное видение.  
Если сегодняшний день хорошо прожит,  
То вчерашний кажется нам счастливым сном,  
А каждый завтрашний день – видением надежды.  
Призываю вас жить сегодняшним днем!  
Это и есть приветствие заре.*

**Список литературных источников,  
использованных при составлении программы**

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна /под ред. А.Н Копытина. – СПб: издательство «Речь» совместно с издательством «Семантика -С», 2002. – 224 с.
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие - 3-е изд., перераб. и доп. / И.В. Вачков. – М.: Издательство «Ось - 89», 2005. – 256 с.
3. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования: Учебн.-метод. пособие в 3-х ч. Ч.1. Арт-терапевтические технологии / Авт.-сост. Н.А. Сакович. – Минск: Акад.последиплом. образования, 2003 – 57 с.
4. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования: Учебн.-метод. пособие в 3-х ч. Ч.2. Сказкотерапевтические технологии /авт.-сост. Н.А. Сакович; Акад. последиплом. образования. – Мн., 2004. – 84 с.
5. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Издательство «Эксмо», 2005. – 896 с.
6. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога: - М.: Издательство «Эксмо», 2005 – 992 с.
7. Мастюкова, Е.М., Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии: Учеб. пособие для студ.высш.учеб. заведений /под ред.

- В.И.Селиверстова / Е.М. Мастюкова, Е.М. Московкина. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003. – 408 с.
8. Оуэн, Н. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей /пер. с англ. Е. Рачковой / Н. Оуэн. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.
9. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.Н. Копытина. – СПб: Питер, 2001. – 448 с.
- 10.Разрешение конфликтов: игры и упражнения. Практик.пособие. Вып.1 / В. Казаченок, О. Козак, Е. Ключко и др. - Мн.: Минсктиппроект, 1996. – 54 с.
- 11.Соколов, Д.Ю. Сказки и сказкотерапия / Д.Ю. Соколов. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, – 2001 – 304 с.
- 12.Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок. – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 240 с.
- 13.Ткачева, В.В. Гармонизация внутрисемейных отношений: папа, мама, я – дружная семья. Практикум по формированию адекватных внутрисемейных отношений В.В. Ткачева. – М.: издательство Гном и Д, 2000. – 160 с.
- 14.Турскова, Т.А. Новый справочник символов и знаков / Т.А. Турскова. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003. – 800 с.
- 15.Фюр, Г. Запрещенное» горе / Г. Фюр. - Мн.: Минсктиппроект, 2003. – 64 с.
- 16.Шорохова, О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости / О.А. Шорохова. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 132 с.



