

Родительское собрание с родителями детей с ОВЗ «Тренинг общения»

Упражнение 1. «Давайте познакомимся»

Цель: дать возможность родителям познакомиться друг с другом, способствовать сплочению родительского коллектива.

Оборудование и инвентарь: ножницы, фломастеры, цветная бумага, булавки.

Ход проведения.

Вводное слово. «Сегодня мы все вместе «проживем» мастерскую общения «Давайте познакомимся!». Вам предлагается работать и общаться в группах, самостоятельно выбирать способ выполнения нескольких заданий. Я буду отвечать на ваши вопросы и вместе с вами буду выполнять задания. Итак, начинаем!»

Инструкция: обведите и вырежьте из листа любого цвета свою ладонь, напишите в центре вырезанной ладони любым шрифтом с помощью фломастеров свое имя. Как бы вы хотели, чтобы к вам с сегодняшнего дня обращались и вы при этой форме чувствовали себя комфортно (получается «визитка» каждого участника мастерской).

Расскажите о себе и о своём ребёнке то, что заинтересует окружающих.

Учитель. Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи. Дети с ограниченными возможностями находятся в очень сложном положении эмоционально, морально и психологически. Детям нужно учиться функционировать в быту и общаться с людьми, но из-за своих ограниченных физиологических возможностей они не могут полноценно выполнять какую-либо деятельность. На родителей таких детей, так же, ложатся большие нагрузки, в связи с деятельностью по уходу за больным ребёнком и ответственностью за его жизнь. Многочисленными исследованиями выявлено, что родители данной категории детей испытывают эмоциональное напряжение, тревогу, чувство вины, обиды, находятся в хроническом стрессовом состоянии. Всё это влияет на отношение родителей к своим детям. Следовательно, им так же, как и их детям, нужны психологическая помощь и поддержка.

Упражнение 2. «Чудесный мешочек»

Цель: формирование позитивных установок восприятия своей семьи.

Оборудование: мешочек с различными мелкими предметами.

Психолог проходит по кругу с мешочком, в котором находятся различные мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешок и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получают по одному предмету, психолог объясняет правила игры.

Психолог. У вас в руках по предмету. Найдите сходство между ними и вашей семьей. Мне достался пластмассовый шарик. Шарик — круглый. В нем нет углов, а значит, нет острых неразрешимых проблем. Наша семья всегда собирается за круглым, как этот шарик, столом. Это и есть то, что объединяет шарик и нашу семью.

Учитель. Это время боли, которую необходимо пережить, время печали, которая должна быть излита. Только пережив горе, человек способен рассмотреть ситуацию спокойно, более конструктивно подойти к решению своей проблемы.

Упражнение 3. «Правила для ребёнка»

Цель: установление ограничений для детей

Оборудование: напечатанные ситуации

Психолог. Часто общение с ребёнком ограничивается указаниями и запретами. Конечно, есть много ситуаций, когда родители вынуждены устанавливать определённые ограничения для своих детей. Но как быть, если это ребёнок «особенный». Давайте попробуем изменить

ограничения и запреты на правила поведения. Ваша задача: указание перевести в правило для ребёнка, не употребляя слова «не».

Ситуации:

1. Нельзя переходить улицу на красный свет / Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зелёный огонёк светофора.
2. Не спеши во время еды / Будем есть не торопясь.
3. Не кричи так громко / Будем разговаривать тише.
4. Не рисуй на стене / Рисуй на бумаге
5. Нельзя так вести себя в школе и во время уроков /

Обсуждение:

- Сложно было выполнить задание
- Есть такие правила, которые назвали участники.

Рекомендации для родителей:

1. Прежде всего необходимо показать ребёнку, что родители принимают его чувства и понимают важность желаний: «Я понимаю твоё желание...»
2. Потом родители устанавливают ограничения, объясняя причину: «Но этого делать нельзя, потому что ...»
3. Наконец родители предлагают ребёнку альтернативу, которая не вызывает нежелательных последствий и одновременно позволяет ребёнку реализовать свою активность, удовлетворить определенные желания. Важно, чтобы альтернатива заинтересовала ребёнка и была определённым заменителем неадекватных действий.
4. Если и после этого ребёнок пытается прибегать к действиям, которые могут повредить ему самому или другим, то взрослый должен предупредить его о наказании за несоблюдение правил.

Психолог. Правила должны быть в каждой семье. Чтобы сохранить мир в семье и не провоцировать конфликты с детьми, необходимо придерживаться определённых правил.

Учитель. Зачастую родители, испытывая страх за судьбу малыша, передают его ребёнку. Интуитивно чувствуя постоянное напряжение взрослых, детки приобретают черты нервозности, издерганности. Мучительные сомнения многих пап и мам о том, знает ли ребенок о своей болезни и о том, насколько она тяжела, напрасны. Действительно, слово «инвалид» ничего не добавляет к ежедневным ощущениям и переживаниям ребят. От понимания своего статуса им не становится ни лучше, ни хуже.

Упражнение 4. «Ладонки»

Цель: Использование тактильных ощущений

Тихо звучит спокойная музыка. Психолог просит всех присутствующих закрыть глаза и положить свои руки на колени ладонями вверх. Один человек подходит к любому другому, кладет свои ладони на его ладони и садится на его место, а тот продолжает упражнение и т.д. Упражнение выполняется молча в течение 5-7 минут.

Психолог просит поделиться ощущениями и впечатлениями тех, к кому подошли во время упражнения («Как изменялось ваше состояние?») и тех, к кому не подошли («А вы что чувствовали?»). Чему учит нас это упражнение?

Итог: Для детей очень важно почувствовать прикосновение, внимание к себе взрослых. Когда ладони одного человека прикасаются к ладоням другого, происходит контакт двух людей, и третьего нет, никто не может вмешаться в контакт родителя с ребёнком – ни второй родитель, ни бабушка, ни другие дети. Конечно, этот контакт не должен быть направлен против кого-то третьего, иначе это приведёт к формированию невротической личности ребёнка. Поэтому и с нашими детьми с особыми детьми необходимо вести себя именно так.

Учитель. Оптимальным может считаться такое поведение взрослых, которое позволяет детям-инвалидам быстрее адаптироваться к своему положению, приобрести черты,

компенсирующие их состояние. Эгоистическая любовь родителей, стремящихся оградить своих сыновей и дочерей от всех возможных трудностей, мешает их нормальному развитию. Дети-инвалиды остро нуждаются в родительской любви, но не любви-жалости, а любви альтруистической, учитывающей интересы ребенка, просто потому, что ребенок есть, такой – какой есть. Малышу предстоит дальнейшая не самая легкая жизнь, и, чем более самостоятельным и независимым он будет, тем легче сможет перенести все трудности и невзгоды.

Упражнение 5. Арт-терапия

Групповое рисование «Мы вместе — это счастье».

Психолог. Сегодня мы будем рисовать групповой портрет семьи. В этом совместном рисунке нужно символически изобразить гармоничное объединение чувств всех членов семьи. Каждый участник начинает делать свой рисунок, затем по моему сигналу рисунки передаются соседу справа. В полученный от соседа слева рисунок каждый участник вносит свою лепту: что-то исправляет, дорисовывает. Затем опять по моему сигналу рисунок передается соседу справа для продолжения создания коллективного образа гармоничной семьи. Рисунками обмениваются несколько раз, пока каждый не будет завершен. Обсуждение:

Учитель. Дети с ОВЗ нуждаются не в запретах, а в стимуляции приспособительной активности, познании своих скрытых возможностей, развитии специальных умений и навыков. Конечно, закрывать глаза на то, что малыш серьезно болен, нельзя. При этом и постоянно держать его под стеклянным колпаком тоже не годится. Чем меньше внимание больного будет сконцентрировано на нем самом, тем больше вероятность и успешность взаимодействия его с окружающими. Если родителям удастся научить ребенка думать не только о себе, то судьба его сложится гораздо более счастливо.

Упражнение 6. «Идеальный родитель»

Цель: Рефлексия собственных чувств, чувств ребенка.

По желанию один родитель - «родитель», другой - «ребенок». Поскольку «идеальный родитель» - это огромная величина, ему положено находиться на пьедестале. «Родитель» встает на стул. Разыгрывается любая ситуация. Например, ребенок приходит домой, потеряв сменную обувь. Начинается диалог «родителя» и «ребенка». Группа и ведущий не только следуют за их разговором, но и обращают внимание на невербальные знаки: позу, жесты, движения тела, мимику. После окончания упражнения участники диалога отвечают на вопрос: «Что каждый чувствовал, находясь в своей роли?», «Какие переживания испытал?», «Что подумал?» Обсуждение.

Учитель. Что касается самих родителей – не забывайте о себе! Депрессия - нередкий спутник родителей больного ребенка. Механизмом запуска для нее может послужить и длительное ожидание диагноза, и ненадежность, невнимание близких и друзей в тяжелое время, и отчаяние в глазах ребенка, и бессонные ночи. На фоне постоянной, хронической усталости и недосыпания, достаточно мелочи, чтобы спровоцировать нервный срыв. Но ведь малышу вы нужны *сильными, бодрыми, уверенными*. Поэтому, необходимо научиться справляться и с этим. Из лекарств подойдут валериана и успокоительные травяные сборы, например шишки хмеля, пустырник, мята и валериана, о чем желательно проконсультироваться с врачами. Если врач все же пропишет антидепрессанты, не забудьте, что это временная мера!

Упражнение 7. «Пойми чувства ребенка».

Инструкция: чтобы понять чувства ребенка, вам необходимо будет встать на его место. Перед вами таблица, в которой вам нужно заполнить графу «чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае.

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка
--------------------------	-----------------

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. «Сегодня, когда я выходил из школы, мальчишка выбил у меня портфель, и из него все посыпалось».2. Ребенок перед разбитой вазой (вашей любимой) : «Я хотел достать книжку с полки, а ваза упала и разбилась»3. Старший сын – маме: «Ты всегда ее защищаешь, говоришь: «Маленькая, маленькая», - а меня никогда не жалеешь».4. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя ча-а-шечка!».5. «Это тебе подарок! Сам сделал! » Ребенок протягивает непонятную конструкцию из пластилина. Вы замечаете, что пластилином вымазаны не только руки и одежда малыша, но и ковер около стола. | |
|--|--|

Обсуждение: всегда ли у вас получается учитывать чувства своего ребенка, какие трудности возникают?

Учитель. Психологическая поддержка может оказаться для вас одной из важных процедур на пути адаптации, как вас, так и вашего ребенка. Очень важно найти того, кто сможет помочь вам, хотя бы на время, или просто даст выспаться. Преодолеть сложный период может социальный работник, психолог или те родители, у которых ребёнок с похожим отклонением в развитии, и они успешно преодолели трудный период. Необходимо иметь возможность поделиться своими переживаниями, услышать слова поддержки. Помогая друг другу, родители забывают о своём горе, не замыкаются в нём, таким образом, находят более конструктивное решение своей проблемы. Видя вас бодрыми, веселыми, верящими в лучшее, малыш станет чаще улыбаться и тем самым приближать свое выздоровление.

Упражнение 8. «... Зато ты»

Цель упражнения: создание положительной атмосферы в группе родителей.

Оборудование: листы бумаги А – 4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «...зато ты ...» и далее какое – то положительное качество этого человека: все, что угодно. В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист. Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение, и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

Учитель. Не лишайте себя жизни, удовольствий и интересных событий. Что-то вы можете делать вместе с ребенком, но у вас обязательно должна быть и собственная жизнь. Слепая жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам. Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и нуждающемуся в вас маленькому человеку!

Упражнение 9. «Связующая нить»

Цель: сплочение коллектива родителей, положительное завершение тренинга, рефлексия

Материалы: клубок ниток.

Процедура проведения: ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники сделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен.

Учитель. Школьная неуспеваемость нередко становится причиной ухудшения родительско-детских отношений, приводя взрослых к разочарованию, потере веры в возможности своего ребёнка и его успешное будущее. Совместное выполнение коррекционных заданий и упражнений, выполнение рекомендаций специалистов позволяют восстановить благоприятный психологический климат в семье.

Упражнение 10. «Аплодисменты»

Психолог. Мы с вами хорошо поработали. И в завершении я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

Учитель. Родителям детей с ОВЗ и детей-инвалидов предлагаются в помощь рекомендации.

Рекомендации родителям, имеющим детей с ОВЗ и детей-инвалидов:

✓ Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и «черные мысли» ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего Вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.

✓ Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.

✓ Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.

✓ Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни. Помните, ребенку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.

✓ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.

✓ Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Если состояние ребенка позволяет, придумайте ему простенькие домашние обязанности, постарайтесь научить ребенка заботиться о других. Решайте все дела вместе с ним.

✓ Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию

✓ Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.

✓ Учитесь отказывать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.

Однако проанализируйте количество запретов, с которыми сталкивается ваш ребенок. Продумайте, все ли они обоснованы, нет ли возможности сократить ограничения, лишний раз проконсультируйтесь с врачом или психологом.

✓ Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.

✓ Создавайте условия для общения ребёнка со сверстниками.

✓ Стремитесь к встречам и общению с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.

✓ Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание ребенка-инвалида требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений.

✓ Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.

✓ Общайтесь с семьями, где есть дети с ОВЗ и дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой. Это важно не только для вас, но и для ребенка, которому вы можете оказать услугу на всю жизнь, найдя для него друзей или (что очень часто бывает) спутника жизни. Помогая друг другу, вы, прежде всего, помогаете себе!

✓ Находите в себе силы и сохраняйте душевное равновесие. Не изводите себя упреками. В противном случае, велика вероятность того, что ребенок вырастет психологическом

монстром, а это неизбежно усилит его социальную дезадаптацию и усугубит страдания. В том, что у вас особенный ребёнок, вы не виноваты.

✓ Воспитывайте в себе новые качества, прежде всего наблюдательность, терпение, самообладание.

✓ Ведите дневник наблюдений за ребенком, отмечая малейшие перемены в его состоянии. Дневник с одной стороны, помогает, успокаивая Вас, с другой – способствует правильной организации всей лечебно-коррекционной работы.

✓ Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.

✓ Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребёнком на людях. Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления. Если ребенок переймет от вас подобный стиль общения с окружающими, его шансы найти себе друзей резко возрастут.

✓ Постарайтесь научить ребенка быть самим собой – и дома, и на людях. Чем раньше ребенок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет вести себя как все.

✓ Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.