

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Хакасия  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,

«Черногорская школа-интернат»

РИП «Консалтинговый центр «Успех» как обновленная модель сотрудничества с  
родителями детей с ОВЗ»

**Тема групповой консультации с родителями детей с ОВЗ № 15:**

**а) Семья ребенка с ОВЗ и ее ресурс.**

**б) Тренинговое занятие: «Позитивные планы – растущие цели».**

Выполнил: Мизеровская Е.В., педагог-психолог  
Хрусталева М.Ш., педагог-психолог  
Соргина Ж.С., учитель

Черногорск, 2023г.

**Тема занятия:** Позитивные планы -растущие цели.

**Цель:** актуализация внутренних и внешних ресурсов, профилактика эмоционального выгорания.

**Задачи:**

- Повышение компетентности в данной тематике;
- Поиск и актуализация внутренних ресурсов;
- Поиск и актуализация внешних ресурсов;
- Профилактика эмоционального выгорания через медитативные практики.

**Целевая аудитория:** родители, воспитывающие детей с ОВЗ.

**Время проведения:** 1 ч 45 минут

**Оборудование и материалы:** бумага А4, цветные карандаши, ручки, журналы, клей МАК «Колоды ресурсных карт», телевизор, памятка.

## Теоретическая часть

**Ресурсы**— это условия, которые позволяют достичь желаемых результатов.

Решение повседневных задач дома и на работе требует от человека энергии, концентрации, сосредоточенности, а порой и физических усилий. Если мама или папа полны сил, они могут сделать всё что угодно. Это называют **ресурсным состоянием**. Если же они ощущают усталость и апатию, желание изолироваться от проблем, тщетность любых усилий и неспособность самостоятельно разобраться с накопившимся списком дел, можно сказать, что они **не в ресурсе**.

### Почему возникает нересурсное состояние

Нересурсное состояние может появиться по многим причинам. Зачастую человек теряет физические и духовные силы, когда организм **длительное время находится в напряжении**. Из кратковременного стресса можно извлечь пользу, так как организм получает дополнительный стимул: активизируется энергия, а концентрация и общий тонус даже возрастают.

Но со временем организм истощается, мотивация снижается, появляются повышенная раздражительность, опустошённость, сонливость и даже физический дискомфорт. Человек теряет интерес ко многому и начинает думать, что больше не способен поддерживать прежний ритм.

Родители часто сталкиваются с нересурсным состоянием. Это происходит из-за требований общества к современным мамам и папам. Социальные запросы могут быть настолько велики, что порой человеку кажется, будто он не дотягивает до образа «идеального родителя».

Средства массовой информации или близкие часто диктуют родителю, что он должен быть терпеливым, понимающим, внимательным, но в то же время соблюдающим личное пространство ребёнка. Должен быть жизнерадостной, развивающейся и самодостаточной личностью, которая при этом в любое время готова уделить детям столько внимания, сколько потребуется. Должен удовлетворять любые возникающие у ребёнка потребности, но в то же время не баловать его, разрешать ему познавать мир в собственном комфортном темпе, но при этом способствовать его раннему развитию. Отдельные требования и вовсе настолько противоречивы, что для удовлетворения их всех нужно приложить несчётное количество усилий.

Родители в погоне за идеальным образом стараются ухватиться за все предлагаемые возможности. Но если посещать все без разбора, рано или поздно наступит разочарование. Подобное стремление охватить всё возможное, чтобы стать идеальным родителем, приводит рано или поздно к обманутым ожиданиям, физической усталости и опустошённости. У родителей остаётся всё меньше сил на простое общение с детьми, и им всё труднее сдерживать раздражительность и искренне включаться в переживания своего ребёнка.

*Идеальный родитель — не тот, кто всеми силами стремится соответствовать идеализированной картинке, а тот, кто стремится объективно оценить свои силы и*

*рационально распределить ресурсы, чтобы дать ребёнку всё необходимое, но остаться при этом энергичным, позитивным и бодрым.*

Длительное нересурсное состояние приводит к излишнему напряжению и эмоциональному выгоранию разной степени тяжести, а выгорание, в свою очередь, — к стрессовой обстановке дома, что неотъемлемо отражается на детях. Получается, что добрые намерения в результате могут принести не пользу, а негативные последствия. Чтобы не допустить этого, обратите внимание на два главных принципа: не тратить имеющиеся ресурсы без контроля и уметь восполнять и поддерживать их.

### **Практическая часть:**

#### **1. ТЕХНИКА «КАРТА МОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ СТРАНЫ»**

Автор: Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева

Методика на исследование своих целей, ценностей, потребностей, внутренних конфликтов и ресурсов.

**АЛГОРИТМ:**

Для выполнения методики необходимо: 30 минут свободного времени, 2 листа А4, цветные карандаши, ручка.

Главное в методике - не задумываться, не стараться, а просто позволить руке рисовать то, что хочется...

- Представьте, что вы отправляетесь в страну, которая находится у вас внутри. И вам необходимо создать карту этой страны. Сначала начертите границы. Потом, нарисуйте символически все, что там находится.

Например, дом может символизировать семью, река - ваши чувства, знак доллара - деньги и т.д. Просто рисуйте все, что приходит в голову.

Далее расшифруйте эти символы. Надпишите, что они символизируют.

- Подумайте, про что это в вашей жизни. Определите, где вход в эту страну? Обозначьте его. Так же определите выход и обозначьте на карте.

Теперь крестиком обозначьте цель. Пунктирной линией проложите маршрут. Начало этого маршрута там, где вход. А завершение, там, где выход.

- Далее разделите лист на 9 частей (можете условно): верхняя часть - это зона ума, средняя - эмоции и нижняя действия.

Зона ума

Эмоций

Действий

левая часть - прошлое, середина - настоящее и правая - будущее.

Прошлое

Настоящее

Будущее

- Посмотрите, где находится ваша цель? В какой зоне? Определите, как вы идете к цели?

- Теперь берем второй лист и ручку. И описываем свой путь.

"Вот я захожу в свою страну. И передо мной... (подробно записывайте, что вы видите, какие мысли приходят, какие чувства поднимаются). Далее я иду... вижу... при этом чувствую..." И так описываете всю дорогу. Подумайте, похоже ли это на то, что происходит в вашей жизни сейчас?

- Теперь запишите ответы на следующие вопросы:

- Где находится вход, в какой зоне? Если в зоне мыслей, подумайте, как перевести в зону действий... Если в зоне прошлого, как перевести в зону настоящего или будущего.. что для этого надо. Может вам захочется что-то дорисовать или перерисовать, вы можете это

сделать. Только опирайтесь на чувства, какие у вас возникают. Насколько вы довольны этим...

- Сопоставьте то, что происходит в реальной жизни с тем, что видите на карте. Иногда мы думаем, планируем заработать денег, наладить отношения.. а на карте совсем другие задачи. Почему так происходит? Что вы об этом думаете? Запишите все мысли, которые сейчас к вам приходят.

- Как вы идете к цели? Прямым путем или нет. Это тоже важно.

- Что заставляет вас, мотивирует идти именно таким путем? Ваш внутренний голос? Или необходимость? Как вы делаете выбор? Если постоянно в голове : я должен... значит стоит задуматься, а чего я хочу???

- Что ценного и важного здесь? Как это можно реализовать в жизни?

- Что вам помогает на вашем пути к цели? достаточно ли ресурсов? Если не хватает, то чего?

- Что мешает? Что вы хотите с этим делать?

- Что тяжело принять, с чем сложно смириться? Что вызывает конфликт? Как вы можете решить этот конфликт?

- Довольны ли вы тем, что вы наблюдаете сейчас? Или хочется переделать?

- Чему научило вас это путешествие? Какой урок вы освоили? Что возьмете с собой?

## 2. Коллаж о надеждах, мечтах, вере...

Коллаж можно использовать для изучения какой-то конкретной сферы жизни. Например, «Что такое любовь» или «Мои планы на год» и пр. Такая работа помогает разобраться в своих убеждениях, выявить противоречия, что трудно бывает сделать в ходе обычной беседы. Коллаж помогает визуализировать надежды на будущее.

Итак, в работе над созданием коллажа, как вы видите, нет ограничений. Его можно создать в виде стенгазеты, открытки, коробки, маски, тетрадки или дневника. Помните как многие девочки в детстве делали «анкетки» или «песенники»? Это тоже своего рода арт-терапия только неосознанная, сделанная интуитивно но при этом оказывающая положительно действие: кто-то так находил новых друзей, кто-то открывал в себе творческое начало, кто-то лидерские качества. Полет фантазии здесь не ограничен. Попробуйте раз и вам понравится!

**3 .Ссылка на медитацию:** Освобождение от негатива **Константина Николаевича Довлатова** <https://youtu.be/erdF3U3AI18>

## 4. МАК техника «Безопасное место»

Техника "Безопасное место"

Цель техники — создать в воображении безопасное место. Этот эмоциональный оазис используется потом как точка опоры для вытягивания себя из длительных негативных переживаний, а также позволяет отдыхать и помнить, что помимо травматического опыта в вашей жизни есть также много и позитивного опыта. Для чего нужно вытягивать себя? Не лучше ли полноценно прожить негативный опыт? Да, безусловно, лучше прожить. Но иногда на это попросту не хватает сил и ресурсов. И "Безопасное место" может стать как раз той территорией, где вы восстановитесь и сможете продолжить работу над собой. Эту технику можно выполнять с метафорическими картами или с любыми картинками, найденными в интернете.

Шаг1.

ОБРАЗ.

Создайте в своем воображении образ безопасного места. Этот образ должен вызываться легко и создавать ощущение покоя и безопасности. Подберите карту или найдите картинку, которая будет ассоциироваться у вас с этим местом.

Шаг2.

ЭМОЦИИ

и

ОЩУЩЕНИЯ.

Попробуйте сосредоточиться на этом "месте, глядя на карту или картинку. Почувствуйте

положительные эмоции и приятные ощущения в теле, которые возникают. Так же обратите внимание на малейший стресс, если он возникает. Спросите себя - что нужно поменять в образе моего безопасного места, чтобы стресс исчез? Доработайте в своем воображении образ безопасного места.

Шаг3. ХРАНИТЕЛЬ.

Будет полезным населить ваше место одним или несколькими Хранителями. Используйте для этого сказочную колоду метафорических карт. Или картинки с мультяшными героями, фантастическими персонажами, зверьми, супергероями. Не берите реальных персонажей. Эти Хранители будут надежно и эффективно охранять ваше безопасное место.

Наделите их суперсилой.

Шаг4. ЯКОРЬ.

Найдите в вашем безопасном месте некий особенный предмет, который будет символизировать это место. "Подберите" его и вернитесь в момент здесь и сейчас. Для закрепления попробуйте снова закрыть глаза и с помощью предмета-проводника оказаться в безопасном месте. А затем, снова вернитесь в здесь и сейчас. После этого "спрячьте" ваш особенный предмет где-то "в теле".

*Ребёнку не нужен идеальный родитель. А вот здоровый, позитивный, надёжный и энергичный человек, который вдохновляет своим примером и учит справляться с любыми трудностями, — это лучший родитель для ребёнка.*



