

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 № 16:

- а) Стресс и здоровье родителей ребенка с ОВЗ.**
- б) Арт-терапевтическое занятие: «Краски моей души».**

Выполнил: Дедаш Л.Г., педагог-психолог
Соргина Ж.С., учитель
Хрусталева М.Ш., педагог-психолог

Черногорск, 2023г.

Тренинговое занятие «Стресс и здоровье родителей ребенка с ОВЗ».

Цели:

- Знакомство родителей с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.
- **Задачи:**
- создание положительного эмоционального климата, используя методы и приемы арт-терапии, создание «ситуации успеха»;
- активизация творческого потенциала;
- самопознание, гармонизация личности.

Ожидаемые результаты:

- практическое освоение психологических методов и упражнений для улучшения психического состояния родителей.

Продолжительность: 120 минут.

1 часть.

Здравствуйте, уважаемые родители. Тема сегодняшнего тренинга «Стресс и здоровье родителей ребенка с ОВЗ» Слайд 1

Родители, воспитывающие детей с ОВЗ изо дня в день испытывают колоссальное эмоциональное напряжение. Ответственность и сложность «родительского труда», усугублённая бытовыми проблемами и заботами увеличивают риск развития стресса, депрессивных состояний, что очень сильно влияет на любого человека, подрывая его физическое и психическое здоровье, желание и умение радоваться жизни, быть счастливым. Психологические тренинги считаются формой профилактики эмоционального напряжения, стресса.

Ознакомление с правилами работы в группе.

Цель: установление принципов работы в группе; создание ощущения защиты; осознание особенностей общения в группе, содействие организации эффективного пространства для личностного развития родителей.

Психолог. Для свободного обсуждения и принятия предлагаю правила работы в группе (Слайд 2).

1. **Общение на основе доверия.** Важно, чтобы участники максимально доверяли друг другу. Создание атмосферы доверия можно начать с предложения принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это психологически ставит всех в равные позиции, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального статуса, жизненного опыта и т. д.
2. **Общение по принципу «здесь и сейчас».** Важно говорить о своих актуальных чувствах и мыслях. Развитая рефлексия помогает человеку быть самокритичным, лучше узнать себя и собственные личностные особенности, а также понимать состояния других членов группы. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что беспокоит их именно сейчас, и обсуждают происходящее с ним в группе.
3. **Искренность общения.** Все члены группы должны попытаться отбросить все роли, быть самим собой. Если нет желания высказываться искренне и откровенно, лучше промолчать.
4. **Конфиденциальность.** Все, что происходит во время занятий, ни в коем случае не разглашается.
5. **Правило «СТОП».** Тот член группы, который не желает отвечать на любой вопрос, участвовать в любой игре, процедуре из причин нежелания быть искренним, или по причинам неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» И таким образом исключить себя из участия в процедуре. Однако, это правило желательно использовать по возможности редко, так как оно ограничивает человека в самопознании себя.

6. **Уважение к тому, кто говорит.** Когда высказывается кто-то из участников, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он желает. Не критикуем и признаем право на выражение своего собственного мнения.

Психолог:

Я думаю, большинство из Вас согласится, что «Самое главное в жизни - здоровье!». Особенно в вопросах сохранения здоровья должны быть осведомлены родители, для того, чтобы учить этому своих деток. Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. В основном к ухудшению здоровья приводят стрессы. Стресс - нормальная реакция организма на угрозу, изменение внутреннего состояния, нарушения внутреннего равновесия. Но надо обратить внимание на то, что не всегда и не все стрессы бывают отрицательными. В некоторой степени они даже полезны, так как играют мобилизующую роль и помогают человеку приспособиться к изменяющимся условиям. Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

Виды стресса (слайд 3).

1. Эустресс - это стресс, вызванный положительными стрессорами (непредсказуемая победа в соревновании, олимпиаде). Он активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интереса к жизни, заставляет действовать более интенсивно.
2. Дистресс - вызванный негативными стрессорами (опоздание на важное мероприятие, проигрыш в соревновании и т.д.). Это разрушительный процесс, который дезорганизует поведение человека, активизирует глубинные адаптационные резервы организма. Такой длительный стресс может перерасти в невроз.

Анкетирование (слайд 4).

Цель: выявить осведомлённость родителей в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Вопросы анкеты:

Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

- а) Да
- б) Нет

2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?

- а) Да
- б) Нет

3. Знаешь ли ты признаки стресса?

- а) Да
- б) Нет

4. Как ты думаешь, вреден ли стресс?

- а) Да
- б) Нет

5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?

- а) Да
- б) Нет

1 балл за ответ «Да» на вопросы № 1.

1 балл за ответ «Нет» на вопросы № 2, 3, 4, 5.

5-6 баллов. Низкая осведомленность.

3-4 балла. Средняя осведомлённость.

0-2 балла. Хорошая осведомлённость.

Обсуждение результатов.

Психолог. Признаки стресса: (слайд 5)

тревога бледность, краснота;
страх , учащение пульса;
напряжение, дрожь;
неуверенность, потливость;
растерянность, сухость во рту;
подавленность, затруднение дыхания;
беззащитность, расширение зрачков;
паника, мышечная скованность;
трудности глотания;
желудочный спазм.

Чтобы мы были психологически здоровы, в первую очередь необходимо:

- лишний раз не тревожиться, если вы понимаете, что от вас ничего не зависит и вы помочь ни себе, ни кому-то другому не можете;
- не брать на себя слишком много ответственности, а особенно быть ответственным за того, кто и сам может о себе позаботиться;
- решать только свои проблемы, но ни в коем случае не взваливать на свои хрупкие плечи чужие;
- понять и принять решение, что вы хотите изменить в вашей жизни.

Способы снятия нервно-психического напряжения.

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

Психолог. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в различных ситуациях, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно- психического напряжения (слайд 5).

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить в мусорное ведро.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать.

Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой).

Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Психолог. Предлагаю вам скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение.

Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске.

Анализ:

Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состояния мышечного напряжения и расслабления.

Психолог:

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Чтобы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно. Это упражнение «Лимон» полезно использовать детям, для снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены). Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжили» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя и теплотой в руках, а у кого-то и во всем теле. Анализ: « Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

Упражнение «Я танцую!»

Цель: снятие мышечных зажимов.

Психолог: сегодня я предлагаю вам потанцевать. Не смущайтесь, не бойтесь! Ваши движения могут быть абсолютно различными. Импровизируйте! Главное – это ощущение свободы, радости от движения в такт музыке. Начали!» Звучит музыка вальса. Анализ: Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения.

Упражнение: «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Психолог. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания. Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов.

Анализ:

Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

Массаж.

Одним из эффективных способов снятия психофизического напряжения является массаж. Точечный массаж относится к упражнениям, нормализующим мозговое кровообращение, кровообращение в конечностях. Он снимает излишнее напряжение, улучшает кровообращение.

- Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

- Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Релаксация МУЗЫКА

Цель: обучение приемам снятия стрессового напряжения.

Психолог. Сядьте удобно. Руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох... Теперь представьте, что к вам подлетает

облако, очень белое и пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, оно оказывается мягким и упругим... Вы заходите на облако, оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу... Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает голубое озеро... Плещется вода... Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится?.. Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо... Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас, как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью... Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него и летите... И вот вы снова здесь... Медленно откройте глаза... С прибытием вас!

Психолог. Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями.

Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены, напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

2 часть. Арт-терапевтическое занятие «Краски моей души» в технике «Монотипии» с дорисовыванием.

Цель: снижение эмоционального напряжения, повышение психического тонуса родителей.

Задачи:

- создание положительного эмоционального климата, используя методы и приемы арт-терапии, создание «ситуации успеха»;
- активизация творческого потенциала;
- самопознание, гармонизация личности.

Материалы практические: гуашь, кисти №1, №3, листы плотной белой бумаги формата А4, оргстекло, тряпочки, баночки с водой, салфетки, музыкальная запись из цикла «Музыка для релаксации».

Предназначение: композицию можно использовать для украшения интерьера, в качестве подарка.

Ход.

Психолог:

И в 10 лет, и в семь, и в 35

Все люди любят рисовать.

И каждый смело нарисует

Всё, что его интересует.

Всё вызывает интерес:

Далёкий космос, ближний лес,

Цветы, машины, сказки, пляски...

Всё нарисуем!

Были б краски,

Да лист бумаги на столе,

Да мир в семье и на Земле. (Валентин Берестов).

Психолог. Предлагаю вам занятие, которое снимет эмоциональное напряжение, усталость, стресс, поднимет настроение, самооценку. Занятия арт-терапией — это художественное лечение творчеством. Оно в основном задействует невербальные способы общения и самовыражения. Рисование — самый популярный метод арт-терапии. О мастерстве и таланте в арт-терапии речь не идет. Главное — получить огромное удовольствие от самого процесса рисования. Заниматься арт-терапией может любой желающий, потому что в каждом из нас есть творческое начало, которое скрываем даже от самих себя. Сегодня мне хочется показать Вам что-то необычное, весёлое, оригинальное. Монотипия - это значит уникальный отпечаток в единственном экземпляре, оттиск в зеркальном отображении. Это нетрадиционное направление живописи – отличный способ самовыражения и проявления индивидуальности. Монотипию могут освоить дети любого возраста.

Существует несколько интересных способов монотипии. Сегодня я вас познакомлю с одним из них. И так для работы нам потребуется: гуашь, кисти, лист плотной белой бумаги, монотипическая поверхность (обязательно идеально чистая поверхность)- оргстекло, баночка с чистой водой.

На поверхность листа наносим пятна краски, в хаотическом порядке. Количество красок и цвет зависят от вашего желания. Если краски густые, сбрызните лист водой. Накройте оргстеклом или листом плотной бумаги, прижмите руками, чтобы краски перемешались. А теперь приподнимите лист или оргстекло за уголки, резким движением снимите их, просушите. А теперь, попробуйте представить, на что похож полученный рисунок и дорисуйте тонкой кистью необходимые детали.

В итоге, рисунок получается сухой. Его можно красиво обрезать фигурными ножницами и приклеить на картон или вставить в рамку. Вот так мы получаем удовольствие от рисования.

Рефлексия. Вы получили удовольствие от рисования? Вам было интересно? Полюбуйтесь на ваши работы, прочувствуйте в них ваше состояние, ваши эмоции. Понравились ли вам ваши результаты творчества.

Упражнение «Мне сегодня...»

Цель: рефлексия прошедшего тренинга, поднятие настроения.

Психолог:

Каждому участнику тренинга предлагается закончить фразу: «Мне сегодня...» и сказать, оправдались ли ожидания от занятия. В ответ я предлагаю участникам достать по одной записке из «волшебной шкатулки», которая подскажет им, что ожидает их сегодня или что нужно сделать в ближайшее будущее.

Пожелания:

- тебе сегодня особенно повезёт;
- жизнь готовит тебе приятный сюрприз;
- наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь;
- люби себя такой, какая ты есть – неповторимой;
- сделай себе подарок, ты его заслуживаешь;
- сегодня с тобой и радость, и спокойствие;
- сегодня успех с тобой!
- верь в себя, все твои планы и мечты реализуются.

Психолог: эти пожелания волшебным образом влияют на людей, подбадривают, придают уверенности.

На этом мы завершаем нашу работу, очень рада была всех Вас видеть на тренинге, надеюсь на дальнейшее сотрудничество. Всем желаю мира, спокойствия, гармонии, счастья и любви.

