

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
№7«Ромашка» г. Сальска
_____ Чапская М.В.
Приказ № 6 от от 10.01.2017 г.

**Программа тренинга
работы с матерями,
воспитывающими детей с
отклонениями в развитии**

2017 г.

Цель: гармонизация межличностных отношений между диадой «мать с ребенком-инвалидом» и членами семьи, членами семьи и другими (посторонними) лицами; развитие коммуникативных форм поведения, способствующих самоактуализации и самоутверждению.

Конспекты групповых психокоррекционных занятий.

Занятие 1 «Давайте познакомимся»

1. Разминка

Приветствие.

Психолог с большим воодушевлением приветствует всех участниц в связи с началом занятий в группе: «Здравствуйте! Я очень рада всех вас видеть и также рада тому, что теперь мы встретились здесь все вместе. А вы? Какие ощущения испытываете вы? Поделитесь ими». Психолог выясняет впечатления каждой из участниц, стремясь снять первые признаки психологического дискомфорта у родительниц. «Влияет ли на вас необычность обстановки? Что вы чувствуете?».

Психолог предлагает всем образовать круг. Находясь в круге, психолог предлагает участницам познакомиться друг с другом: «Прошу каждую из вас приветствовать друг друга как можно искреннее, так, чтобы вы сами испытали от этого удовольствие». Участницы группы приветствуют своих соседей по кругу и взамен получают слова благодарности.

Игра «Мои ощущения».

Психолог:

«Стоя в круге, возьмите за руки своих соседей. Закройте глаза. Сосредоточьтесь только на своих ощущениях. Постарайтесь передать с помощью ваших рук (телесного контакта) свое тепло и поддержку соседу, находящемуся от вас справа (слева). И одновременно постарайтесь ощутить то, что вам передает сосед слева (справа)».

После проведения упражнения психолог просит каждую участницу оценить и рассказать о своих ощущениях.

В процессе занятия психолог постоянно предлагает каждой из участниц свободно высказываться по поводу своих ощущений и таким образом обучает родительниц «вслушиваться» в свои чувства и «освободить» их от различных механизмов психологической самозащиты

Игра «Оцените партнера. Какой он?»

Психолог:

«Вновь образуйте круг. Закройте глаза. И теперь ещё более целенаправленно прочувствуйте вашего партнера слева. Оцените ваши ощущения. Расскажите о них. Поменяйтесь местами в круге. Прodelайте то же самое еще раз. Вновь определите ваши ощущения, вербализуйте их. Старайтесь ощущать в ваших партнерах как можно более положительные качества, поддержите их».

После окончания игры вновь проводится опрос каждой из участниц с целью определения оценки полученных ощущений от разных партнеров. В обязательную задачу психолога на данном этапе входит выявление в партнерах как можно большего числа положительных свойств и качеств.

2. Основная часть

а) Сообщение психолога о Правилах работы группы. Обсуждение и разъяснение необходимости выполнения всех правил каждой участницей группы. Помещение Правил на видное место для всех в группе.

б) Тематический опросник «Мой жизненный путь. Мои успехи и мои неудачи».

Участницам группы раздаются бланки опросника для заполнения. Психолог раскрывает родительницам смысл проводимого задания и предлагает им приступить к выполнению этой работы. После окончания проводится очень подробное обсуждение ответов каждой из участниц. Работа над этим опросником является весьма важной, так как она не только представляет собой продолжение этапа знакомства друг с другом участниц

группы, но и одновременно служит осознанию -целей проводимого тренинга.

В том случае, если родительницы назовут в качестве своей неудачи рождение больного ребенка, психолог должен найти аргументы, чтобы опровергнуть или подвергнуть сомнению эти высказывания (только для специалиста).

3. Аутотренинг

Психолог называет новый этап урока и знакомит участниц с его целью и содержанием. Затем предлагает всем сесть поудобнее и закрыть глаза. Читая текст, психолог изменяет звучание своего голоса. Он приобретает оттенки внушения и суггестии:

«Займите удобное положение. Полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на моем голосе. Старайтесь выполнять то, что я говорю. Слушайте только меня. Отвлекитесь от всех ваших проблем. Не бойтесь, это всего на несколько минут. Через несколько минут вы сможете к ним вернуться. Но сейчас этих проблем нет. Есть только вы и ваши ощущения. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая часть вашего тела. Голова легкая, она свободна от тяжести и проблем. Расслабьте вашу грудь - ей легко. Почувствуйте, как легко дышится вашей груди. Дышите глубоко, свободно (3 раза). Расслабьте ваши руки. Почувствуйте легкость в руках. Ваши руки легкие, проворные, сильные. Ощутите расслабленными ваши ноги. Вся тяжесть и усталость ваших ног ушли вниз, в пол, в землю. У вас легкие, быстрые, проворные ноги. Дышите глубоко, свободно (3 раза). Вы легки, проворны и сильны (3 раза). Все ваше тело легкое, проворное, сильное (3 раза) ... И вы отдохнули ... Открывайте глаза. Как вы себя чувствуете?»

Затем психолог проводит опрос каждой из участниц, определяя степень ее включенности в данную форму работы.

4. Музыкальная релаксация

Психолог:

«Сегодня мы с вами будем танцевать. Не смущайтесь. Не бойтесь того, что вы давно не танцевали. Вы просто будете свободно двигаться под музыку, слушая ее ритм. Ваши движения могут быть самыми различными, такими, какие вы захотите выполнить. Импровизируйте. Главное - это ощущение свободы. Вспомните молодость и то, как Вы когда-то танцевали. Ощутите радость движения и двигайтесь в такт музыки. Начали».

Звучит вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса. Участницы группы танцуют под музыку.

5. Подведение итогов занятия

Психолог:

«Наше первое занятие закончилось. Я надеюсь, что вы смогли отдохнуть на нем, отключиться от своих проблем, а главное, от проблем, связанных со своим ребенком. Надеюсь, что занятие также заинтересовало и вас, так как на нем мы говорили с вами о самом главном для вас, о том, чем вы живете и о чем думаете. Для того чтобы сохранить ваши впечатления от каждой нашей встречи, а затем их сравнить, прошу вас начать вести дневник. Пусть это будет самая обыкновенная тетрадь, но ей вы сможете доверить свои сокровенные мысли и надежды».

Прощание.

Психолог:

«А теперь на прощание хочу сказать, что мне было, очень приятно работать с вами. А вам? (Участницы группы выражают свое мнение). Благодарю всех за содействие». Психолог предлагает всем встать в круг, сказать друг другу добрые слова на прощание и выразить при этом необходимость в повторной встрече.

Занятие 2 «Моя точка опоры в жизни»

1. Разминка

Приветствие *Псих*

олог:

«Отключились от всех проблем. Все проблемы оставили за дверью. Каждая внутренне улыбнулась себе, а затем всем присутствующим. Молодцы!

Я вновь рада видеть всех вместе, видеть ваши глаза и ваши улыбки!»

Психолог вновь обращает внимание на Правила работы группы. Они прочитываются вслух кем-либо из участниц или психологом.

а) упражнения на развитие контакта в группе.

Игра «Передай другому свои положительные эмоции и чувства» (тактильный контакт);

игра «Отгадай чувства твоего партнера» (тактильный контакт). Оба упражнения проводятся по аналогии с упражнениями занятия №1;

б) чтение текста «Зарядки позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ», пункт №1.

1. Основная часть

Тематический опросник «*Моя точка опоры в жизни. Что мне помогает и что мешает*».

Психолог:

«Мы продолжаем большую и серьезную работу над собой. У каждого из нас есть достаточное число достоинств и недостатков, которые помогают или мешают нам в жизни. Давайте мы их обозначим и определим, ответив на поставленные вопросы». Затем психолог раздает подготовленные бланки опросника для заполнения участницам группы. На ответы дается не более 5-7 минут. Полученные результаты обсуждаются. В том случае, если кто-либо из участниц не желает оглашать ту или иную свою позицию, она может быть помечена галочкой или крестиком. Психолог ее не зачитывает и не представляет на обсуждение. Однако психологу следует обратить особое внимание именно на эти позиции, так как они как раз и выражают проблемы участниц. Подобные проблемы следует работать позже с помощью других коррекционных техник

2. Аутотренинг

Проводится так же, как и на занятии №1.

3. Музыкальная релаксация

Тема «Летнее утро». Музыкальное сопровождение: один из вальсов Ф. Шопена.

Психолог:

«Это новая форма работы. Сейчас Вы вновь закроете глаза и постараетесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться от ваших проблем и сосредоточьтесь на том, что вы услышите. Итак начали»...

Текст: «Летнее утро. Солнышко уже поднялось. Вы лежите на поляне. Запах цветущих полевых цветов и трав слегка дурманит голову. Слышно щебетанье птиц и стрекотание кузнечиков. Постепенно начинает припекать. В вышине голубое, голубое небо. Снизу от земли оно кажется бесконечным. Отдельные небольшие облака стоят как будто на месте, словно прилепленные к небосводу. В траве жарко. На вашем лбу выступают капельки пота. Вы вытираете их рукой. (Проведите рукой по лбу - вам очень жарко. Вытрите пот.) Затем Вы приподнимаетесь - наконец-то освежающий ветерок дует в лицо. Вы ощущаете негу во всем теле. Приятно греет солнце, приятно холодит кожу и шевелит волосы легкий ветерок. Вы отдыхаете, отдыхаете, отдыхаете. (Вздохните глубоко, глубоко). Все в вашей жизни прекрасно, прекрасно, прекрасно! Как прекрасна эта поляна, цветы, это небо и солнце. Но самое главное - прекрасны ВЫ! Вы прекрасны, прекрасны, прекрасны! Ваша жизнь прекрасна, прекрасна, прекрасна! Повторяйте за мной, не открывая глаза: МОЯ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, ПРЕКРАСНА, ПРЕКРАСНА!.. Откройте глаза ... Расскажите, что вы видели и ощущали?».

После проведения музыкальной релаксации психолог задает следующие вопросы каждой из родительниц:

Смогли ли вы отключиться от реальных проблем и на какое время?

Смогли ли отдохнуть во время релаксации?

Возник ли в вашем сознании предлагаемый психологом образ?

Какие другие образы возникли во время релаксации?

Каков характер этих образов: положительный или отрицательный?

4. Подведение итогов занятия

- 5.** *Домашнее задание:* выучить текст аутотренинга и каждый вечер перед сном прочитывать его наизусть про себя; результаты отмечать в дневнике.
Прощание.

Занятие 3 «Моя проблема»

1. Разминка

Приветствие.

Использование нестандартной формы приветствия. Предложить участницам проявить творческую смекалку и приветствовать друг друга каким-либо неординарным образом (пение песни, чтение стихов, реверанс или другое). Пример показывает сам психолог.

а) упражнения на сокращение эмоциональной дистанции между участницами группы

Игра «Спина к спине». Участницы группы садятся на ковер, соприкасаясь спинами. Им дается установка передать своему партнеру душевное тепло и поддержку через телесный контакт. Затем вся процедура обсуждается. Передаваемые и получаемые чувства сверяются партнерами.

б) зарядка «Именно сегодня», пункт №2.

в) упражнение на развитие самоуверждения и повышение самооценки с использованием техник гештальт-терапии.

Психолог:

«Сегодня мы будем играть в игру, которая называется «Диалог между сторонами моего Я», в которой раскрываются положительные и отрицательные качества каждой из участниц.

В каждом человеке существует как бы два противоположных начала. Смысл игры заключается в том, чтобы уравновесить их. Чаще всего человек испытывает проблемы от того, что не может разумно объединить эти два начала - преобладает то одно, то другое. Давайте попробуем их объединить. Вот перед вами два стула. Левый стул служит для того, чтобы на нем изображать те качества, которые помогают в преодолении проблем. Правый - те, которые вам мешают. Цель: научиться обходиться только одним стулом, объединив при этом все собственные побуждения».

Исполнение этого задания психологу следует начать с наиболее способной участницы или же показать, как это делается, самому. Затем провести вместе со всеми анализ увиденного. Не следует выполнять это упражнение с каждой родительницей на этом уроке, т.к. напряжение, которое возникает у них как при исполнении, так и при просмотре может, вызвать негативные эмоции и в дальнейшем отказ от проведения данного упражнения.

2. Основная часть

Арттерапия.

Рисование на тему: **Мой герб. Моя проблема.**

Психолог:

«А теперь мы на некоторое время замолчим и выразим наши чувства с помощью карандаша и краски. Я предлагаю нарисовать вам символ (цель) вашей жизни, собственный герб. Не пугайтесь вашего неумения, отсутствия у вас техники рисования. Главное - искренность и желание определить ОБРАЗ этого символа».

После завершения рисования психолог представляет на обсуждение все рисунки и просит каждую из участниц кроме автора рисунка раскрыть его содержание. Затем увиденное сравнивается с намерениями автора.

По тому же сценарию проводится рисование на тему «Моя проблема».

В том случае, если кто-либо из участниц группы нарисует в виде проблемы своего больного ребенка, то психолог должен снизить значимость непреодолимости проблем ребенка в сознании его матери. Нужно сказать ей: «Да, есть ребенок с проблемами, но и

такой ребенок не ПРОБЛЕМА для матери, ПРОБЛЕМА - это совсем иное и т.д.». Если же родительница будет настаивать, то можно использовать прием «зачеркивания» и перечеркнуть ее рисунок с ПРОБЛЕМОЙ. Его можно порвать у нее на глазах, убрать или спрятать, сказав при этом: «Вот и нет ПРОБЛЕМЫ. Есть Ребенок, но ПРОБЛЕМЫ НЕТ».

3. Аутотренинг

Проводится по той же схеме.

4. Музыкальная релаксация

Вокалотерапия.

Психолог предлагает участницам группы пение одной или двух популярных песен под запись на магнитофоне. Текст песен предварительно помещается перед участницами группы. Важно, чтобы все члены группы проявляли активность и не ссылались на отсутствие голоса или слуха. Психолог объясняет, что это не музыкальное занятие, а психокоррекционное, и поэтому петь нужно всем.

5. Подведение итогов занятия

Домашнее задание: психолог предлагает родительницам сформулировать собственное жизненное кредо, затем записать его формулу в дневнике.

Прощание.

Занятие 4 «Диалог между сторонами моего Я»

1. Разминка

Приветствие.

а) упражнение на развитие внимания участниц группы.

Музыкальная зарядка. Психолог показывает простые физические упражнения, а группа повторяет их за ним. Темп выполнения этих упражнений может увеличиваться (можно делать их на время). Целесообразнее заниматься под музыку.

б) упражнение на развитие самоутверждения и повышения самооценки.

Игра «Диалог между сторонами моего Я». В работу включаются теперь те родительницы, которые были до этого лишь зрителями.

в) зарядка «Именно сегодня», пункт № 3.

2. Основная часть

Приступая к новой форме работы (рассказу), психолог объясняет ее содержание.

Обсуждение рассказа «Велосипед».

«Солнце в этот день выглянуло рано. Тучи, еще вчера тяжелыми гроздьями висевшие над домами, с утра куда-то исчезли. Небо выглядело чистым и умытым.

Настроение у Светланы было таким же светлым и свежеемытым, как и утро. «Сегодня нужно обязательно пойти погулять на улицу с Ксюшей», - подумала она, глядя на детскую площадку через оконное стекло.

Крамольная мысль подкралась неожиданно: «Может, удастся Ксюше поиграть с кем-либо из детей?» Светлана почувствовала собственную настороженность и сомнение. Она подумала: «Может лучше пригласить Таню с Юлечкой на прогулку?» Но звонить подруге почему-то не захотелось, и Светлана решила не комплексовать и действовать решительнее.

Как только Светлана сказала дочери о том, что нужно собираться на прогулку, Ксюша мгновенно поковыляла в коридор. Там в углу стоял новенький велосипед. Его недавно купил свекор. Вручая подарок внучке, он торжественно произнес:

- Учись кататься! Научишься - сможешь лучше ходить.

Светлана хотела воспротивиться и сказать, что это неразумно. Но свекор и муж были непреклонны. Они как бы и не замечали проблем, которые все больше и больше возникали у Ксюши.

Светлана остановилась в нерешительности. Она не знала, как поступить: взять ли с собой велосипед на улицу или нет.

Прогулки с Ксюшей всегда были затруднительны. На детской площадке Ксюша почти не общалась с детьми. Ее сверстники уже хорошо разговаривали и могли подолгу болтать друг с дружкой, Ксюшин же лексикон был очень беден и состоял всего из нескольких исковерканных слов, почти всегда непонятных окружающим.

Когда дети не понимали Ксюшу, а она не могла им объяснить то, что хочет, Ксюша хватала их игрушки, ломала, бросала их или била. Дети убегали от нее и начинали в отместку ее дразнить («бе-бе-бе, ме-ме-ме»), показывали ей язык, кривлялись.

Все это очень ранило Светлану. Она пыталась, в меру собственных знаний, как-то объяснять дочери то, как следовало бы играть, и что нужно для этого. Но в присутствии детей и их мам (а для Ксюши и двух, трех человек было слишком много), она становилась возбужденной и необузданной.

Так случилось и на этот раз. Ксюша судорожно вцепилась в руль велосипеда, но катить его спокойно не могла: мешали ноги. Она все время спотыкалась. Чтобы дочь не упала, Светлана поддерживала ее и помогала катить велосипед. Девочка изо всех сил тянула мать в сторону детской площадки. «Наверное, хочет похвастаться», - решила Светлана.

На дорожке возле детской площадки катались на велосипедах двое детей. Одна девочка подъехала к Ксюше и остановилась. Она стала внимательно разглядывать Ксюшу и ее новенький велосипед.

Ксюше захотелось показать, что она может. Она попыталась сесть на велосипед. Светлана стала ей помогать. Но Ксюшины ножки соскальзывали с педалей, и ничего не получалось. Ксюша стала бессмысленно хохотать и хлопать ладошками по рулю. Из

уголков ее рта тонкой струйкой потекла слюна. Подошли еще дети, а за ними подтянулись и ...их мамы.

Одна из них, уже знакомая Светлане своей словоохотливостью, сразу же выступила:

- Ой, да за чем же ты ее на велосипед-то усадила. Ходить-то не ходит, думаешь поедет?

Светлане стало не по себе от этих слов. Кровь прилила к лицу, язык словно присох. Она промолчала, опустив глаза. За нее ответила другая мама:

- Ну и что же, ребенок есть ребенок. Что же делать, если он хочет, а не может.

- Да, беда с таким ребенком, - продолжила первая. - Вот у нас в доме раньше жил такой мальчик, так он...

Но Светлана уже ничего не слышала. Она смотрела в лица детей, сравнивая их с Ксюшей. Дочерина мордашка казалась ей наивно-глупой и почти святой, а лица детей - колючими и даже злыми.

Она схватила в охапку дочь, подхватила велосипед и помчалась домой. Ей казалось, что в ее спину буквально «вонзились» любопытствующие и безжалостные взгляды детей и их матерей.

Дома Ксюша, получив серию шлепков, захныкала и отправилась в свою комнату. А Светлана бросилась в спальню и, уткнувшись в подушку, залилась слезами.

Сегодня день был испорчен».

Психолог:

Каковы ваши ощущения после прочитанного?

Считаете ли вы ситуацию реальной?

Были ли вы хотя бы один раз в жизни в подобной ситуации? Поделитесь вашими ощущениями. Расскажите о ней подробнее.

Как вы поступили в подобной или сходной ситуации?

Как вы считаете можно было бы исправить ситуацию?

Что можно посоветовать героине рассказа?

Какой полезный вывод для себя вы сделали после обсуждения этого рассказа?

3. Аутотренинг

Проводится по той же схеме.

4. Музыкальная релаксация

Использование ритмичного танца и современных танцевальных мелодий для снятия напряжения и эмоциональных зажимов.

5. Подведение итогов занятия

Домашнее задание: записать в дневнике, когда в течение недели вы испытывали счастливые минуты, и с чем они были связаны.

Прощание.

Занятие 5 «Я и мой ребенок»

1. Разминка

Приветствие.

а) упражнения на снятие напряжения в группе. Использование приемов пантомимы.
Психолог предлагает участницам группы изобразить себя (и проиграть эту сценку перед всеми) спешащими домой после работы, едущими в переполненном транспорте, входящими в кабинет к начальнику и др.

б) упражнения на развитие самоутверждения и повышение самооценки.

Игра «Диалог между сторонами моего Я: ласковая мама и строгая мама».

Психолог:

«Итак, первое задание: нужно *изобразить ласковую, нежную, внимательную маму*, которая всегда наполняет свои отношения с ребенком теплом и заботой, которая любит его. Ее никогда не раздражает его неумелость, медлительность и неловкость. Она никогда не кричит на своего ребенка и тем более, никогда не применяет телесные формы наказаний. Начали»...

Такое задание предлагается преимущественно родительницам авторитарного и некоторым психосоматического типа. Проигрывание осуществляется с использованием режимных моментов распорядка дня (утро: подготовка в школу; выполнение домашних заданий; приготовление к приему гостей и т.д.).

Психолог:

«*А теперь, изображаем строгую маму.* Начали» .. Это задание предлагается матерям невротичного типа. В качестве обсуждаемого практического материала используются также режимные моменты.

В том случае, если участницы группы испытывают трудности при выполнении этого задания, его можно упростить с помощью техники «пустого» стула (см. занятие №3). Это осуществляется следующим образом. В середине круга ставятся два стула, на один из которых садится та участница, которая испытывает трудности в общении со своим ребенком. Сначала ей предлагается воспроизвести вариант собственного поведения, который ей привычен (для авторитарных матерей - агрессивный, а для невротичных - пассивный, у психосоматичных матерей встречаются и тот, и другой варианты). Затем психолог просит участницу пересесть на противоположный стул и показать себя другой, с противоположными качествами. При этом вся группа оказывает помощь участнице, выполняющей упражнение.

в) зарядка «Именно сегодня», пункт №4.

2. Основная часть

Обсуждение рассказа «Мой сын меня не любит».

«На прием к психологу пришла женщина. Она очень нервничала, в глазах стояли слезы.

- У меня сын - инвалид. Единственный. Муж давно ушел от нас. Женился. У него сейчас другая семья. Ни со мной, ни с сыном он почти не общается. Живем мы с бабушкой, моей мамой.

- Что же Вас привело ко мне?

- Так уж в жизни получилось, что у меня только два близких человека: мой сын и моя мать. С мамой у нас нормальные отношения, а вот с сыном нет.

- Почему так получилось? Что Вас беспокоит?

Женщина после некоторого молчания продолжила:

- Мой сын...,- ее лицо исказилось нервной гримасой, руки и голос дрожали. Казалось, как будто что-то мешает ей высказать наболевшее, - мой сын ... он меня не ... не любит, - выдохнула женщина. – Может, я виновата в этом сама, незнаю.

Она заплакала.

- Поверьте, так хочется получить от него хоть чуточку тепла. Смотрю на других матерей и, знаете, им завидую. Они счастливые: их любят дети.

Женщина замолкает. Справившись со своим волнением, она продолжает:

- Когда он был маленьким, признаюсь, я не испытывала к нему большой привязанности. Хотя нет, не так, не то говорю, - женщина спохватывается,- Вы только правильно меня поймите. Я его всегда горячо любила. Все для него делала: и врачей, и педагогов нужных для него находила, в школу его возила, а это очень далеко от нашего дома; на пятидневку его не оставляла, хотела, чтобы он был со мной подольше. Но всегда в сердце был какой-то стыд, страх ... Не знаю, что это, как назвать то, что я чувствовала. Может, это и мешало любить его?

Сейчас он уже подросток. Вырос. Правда, к некоторым его привычкам я до сих пор привыкнуть не могу.

Психолог: Вас что-то раздражало или раздражает и сейчас в сыне?

- Да ... Меня всегда раздражал ... его вид. Слюна все время у него течет. Улыбка на его лице, знаете, какая? Даже не знаю, как и описать ее. Потом еще одно: все, допустим, спокойно, нормально; он сидит, чем-то занимается ... и вдруг как начнет руками хлопать или махать ими. Это означает, что он что-то нашел или чему-то удивился. Может и слова какие-то выкрикивать, взвизгивать. Скажешь ему, Леша, перестань, а он нет, никак успокоиться не хочет. Такие, вот, дела у нас сним.

Психолог: Скажите, Ваш сын бывает ласков к Вам?

- Нет, никогда.

Психолог: А Вы сами, каким образом проявляете к нему свою любовь?

- Да нет. Я, вообще-то, очень строгая. Да и как ее проявлять? Я незнаю.

Психолог: Привычки и особенности Вашего ребенка отталкивали Вас в большей степени, наверное, раньше. А теперь может ситуация изменилась? Может Вы к ним уже приспособились, привыкли и стали снисходительнее? Ведь, это же Ваш сын. Вы столько для него сделали и, безусловно, его любите,

- Да, конечно, конечно. Что же делать теперь, если он такой у меня. Я все это понимаю. Только отношения у нас с ним не складываются. Посоветуйте мне, как быть».

Психолог:

Что бы вы посоветовали этой маме?

Не возникали ли у вас подобные ситуации с ребенком?

Считаете ли Вы, что ребенок, имеющий отклонения в развитии способен любить?

Как можно исправить эту ситуацию?

Как возродить материнскую и сыновнюю любовь?

Стоит ли это делать? А, если да, то как это можно сделать? Поделитесь вашим опытом.

Считаете ли вы, что ваш ребенок вас любит?

Какие проявления любви вашего ребенка к вам вас радуют?

3. Аутотренинг

Проводится по той же схеме.

4. Музыкальная релаксация

Тема «Ручеек - полноводная река». Музыкальное сопровождение: В. Калинников отрывки из первой симфонии.

«Я - маленький ручеек. Я еле пробиваюсь из-под земли. Мое журчание еле слышно. Меня почти не видно среди травы. А трава густая, она поднимается надо мной и шумит как густой, дремучий лес...

Но я быстро бегу, извиваясь по полю, и понемногу становлюсь шире и сильнее ... Вот во мне уже начинает бурлить энергия. Я весело перепрыгиваю с камня на камень и вприпрыжку лечу вперед. А за мной уже и не угнаться. Я лечу вперед стремительно, наслаждаясь своей силой. Да, конечно, вот я и стал рекою: сильной, быстрой, смелой, сметающей все препятствия на своем пути. Мне все нипочем. Я все могу. Я сильна и полноводна. Я полна энергии. Моя сила в моем разуме. Я становлюсь более спокойной и уверенной. Теперь я теку спокойно и властно. Ничто не остановит меня на моем пути. И я сделаю то, что должна сделать в своей жизни. Я сделаю то, что мне предначертано судьбой, то, для чего я появилась на свет.

Каждый появляется на этом свете, чтобы стать счастливым! Я хочу быть счастливой!
Я СЧАСТЛИВА! Я СЧАСТЛИВА, СЧАСТЛИВА, СЧАСТЛИВА!

5. Подведение итогов урока.

Домашнее задание: записать в дневнике слова или описать ситуацию, которой ваш ребенок в течение этой недели выражал вам свою любовь
Прощание.

Занятие 6 «Мой ребенок. Какой он?»

1. Разминка

Приветствие.

а) упражнения на снятие напряжения в группе.

Пантомима.

Психолог предлагает участницам представить себя (и затем показать) идущими босиком по битому стеклу, холодному снегу, обжигающему песку и др.

б) упражнения на развитие самоуверждения и повышение самооценки..

Психолог:

«Сейчас мы будем играть в игру, которая называется «Я могу.» .. Эта игра поможет Вам справиться с некоторыми Вашими трудностями. Группа делится на пары, в которых есть первые и вторые номера. Задача первых номеров заключается в том, чтобы доказать вторым с помощью одной только фразы «Я могу», что они действительно способны что-то сделать. Для этого нужно изобразить, не называя, действие, которое Вы прекрасно умеете делать. Главная задача первых номеров *почувствовать глубочайшую уверенность* в том, что это действительно так. Вторые в это время всеми способами стараются им помешать. За тем участники меняются ролями».

В процессе игры психолог распределяет номера между участницами таким образом, чтобы родительницы невротичного типа смогли почувствовать собственное самоуверждение, а родительницы авторитарного типа испытали бы смущение перед стойкостью первых. Каждая пара работает на виду у всех. Группа оказывает помощь первым номерам и препятствует работе вторых.

в) зарядка «Именно сегодня», пункт №5.

2. Основная часть

Арттерапия. Рисование на тему «**Мой ребенок. Каким я представляла его до рождения и какой он сейчас.**».

Психолог:

«Вспомните Ваши ощущения, с которыми Вы ожидали Вашего ребенка. Изобразите их красками. Не бойтесь несовершенства Вашей техники. Для вас главное - совершенствование ощущений и чувств.

Каким Вы видите Вашего ребенка теперь? Не стремитесь передать в рисунке все проблемы, которые связываются в вашем сознании с ним. Каким бы он ни был, он все равно РЕБЕНОК, Ваш ребенок. Он нуждается в Вашей любви и заботе. А эти чувства всегда во все времена существования человечества были ПРЕКРАСНЫ. Желаю Вам успехов на этом пути и начали».

1. Аутотренинг

Осуществляется по той же схеме.

2. Музыкальная релаксация

Тема «Прекрасный цветок». Музыкальное сопровождение: из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик».

Психолог:

«Сегодня мы перенесемся с Вами в мир сказки и балета, в мир волшебства. Давайте попробуем вместе изобразить это волшебство с помощью движений нашего тела.

Представьте себя маленьким, маленьким зернышком, затерянным в земле (*Сядьте на корточки и согнитесь. Сожмитесь как можно сильнее. Почувствуйте, как можно более осящитнее, собственную малость*). Но вот появился маленький росток (*чуть поднимите голову*). Он тянется вверх через толщу земли. Ему невероятно трудно пробиваться сквозь твердую, жирную, непокорную землю (*покажите всем телом как это трудно*).

Наконец росток выскочил на поверхность и стал стремительно расти вверх (*потихоньку поднимайтесь, быстрее, быстрее*). Его стебелек становится все крепче и крепче, его корни питаются соками земли. Они бегут вверх по стволу в листья и к самому цветку (*почувствуйте и покажите, как стебелек набирает силу*). Цветок поднимает головку к солнцу (*поднимайтесь, почувствуйте в себе прилив новых сил и изменение внутреннего состояния в связи с этим*).

Солнце вливает в цветок энергию жизни. Цветок распускается. Он прекрасен. Солнце дает энергию света, энергию радости и счастья цветку и ... ВАМ. Вы наполняетесь энергией солнца (Повторяйте за мной) Во мне энергия солнца. Я СИЛЬНА, РАДОСТНА, ЭНЕРГИЧНА, СЧАСТЛИВА. Я ПРЕКРАСНА, КАК ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЦВЕТОК».

Поделитесь Вашими ощущениями.

3. Подведение итогов занятия

Домашнее задание: записать в дневнике слова, которыми Вы обычно ласково называете Вашего ребенка.

Прощание.

Занятие 7 «Мой ребенок принимаемый и неприняемый мною»

1. Разминка

Приветствие.

а) упражнения на снятие напряжения в группе.

Пантомима (музыкальная зарядка);

б) обсуждение записей в дневнике;

в) зарядка «**Именно сегодня**», пункт №6.

2. Основная часть

Тематические опросники: «Оценка качеств человека» и «Что я люблю, и что мне не нравится в моем ребенке».

Психолог просит родительниц раскрыть наиболее подробно понимание ими особенностей взаимоотношений со своими проблемными детьми. Затем выделенные свойства детей и отношение к ним обсуждаются.

3. Аутотренинг

Осуществляется по той же схеме.

Музыкальная релаксация

Тема «Мать и дитя». Музыкальное сопровождение: «Ave Maria» Ф. Шуберта в инструментальном переложении Р. Клайдермана и Д. Ласти.

Психолог:

«Мать и дитя - вечная тема в литературе, живописи, музыке, в искусстве в целом. Женщина, которая еще не стала матерью, но уже зародившая в себе будущую жизнь, иначе воспринимает мир. Она ощущает его как бы за двоих. Вспомните, как Вы ощущали первые движения Вашего ребенка. Вспомните, как Вы в них вслушивались и радовались каждому новому толчку. Женщина, несущая в себе новую жизнь, смотрит на мир двумя парами глаз, дышит, чувствует, осязает и осмысляет окружающее и за себя, и за своего будущего малыша. Вспомните, какие перевоплощения происходили с вами в то время.

Женщина долгие 9 месяцев ждет появления на свет своего маленького чуда, своего счастливого продолжения в жизни. Вспомните, как Вы постепенно наполнялись счастьем ожидания этого чуда.

И вот, наконец, наступает тот момент, когда на свет появляется ОН, так долго ожидаемый, но уже горячо любимый, плоть от плоти, кровь от крови, ее МАЛЫШ. Вспомните, то блаженство, в которое погрузилось все Ваше существо после рождения ребенка. После боли и возможных слез наступило СЧАСТЬЕ.

ОН РОДИЛСЯ!!! Вспомните, как Вы были счастливы тогда. Улыбнитесь же Вашему малышу. Улыбнитесь. Возьмите его на руки. Прижмите к груди. Покачайте. ОН ВАШ, ТОЛЬКО ВАШ, НАВСЕГДА ВАШ. ВАША ЛЮБОВЬ К НЕМУ ВСЕСИЛЬНА И БЕЗГРАНИЧНА!!!

Глубоко вздохните ... Открывайте глаза».

4. Подведение итогов занятия

Домашнее задание: вспомнить события Вашей жизни, имеющие позитивную окраску, опишите их в вашем дневнике.

Прощание.

Занятие 8 «В чем сходство и различие наших детей»

1. Разминка

а) обсуждение записей в дневнике;

б) упражнения на развитие самоуверждения и повышение самооценки.

Игра «Я знаю» (осуществляется по аналогии с игрой «Я могу»).

в) зарядка «**Именно сегодня**», пункт №7.

2. Основная часть

Обсуждение рассказа «**Ваш ребенок - совсем другое дело. Он не то, что мой**».

«Светлана Николаевна спешила в школу, чтобы забрать дочь после занятий. Войдя вестибюль, она увидела Ксюшу, окруженную детьми из ее класса. Ксюша выглядела довольно неплохо. Внешние признаки умственной отсталости дочери, а она обучалась

воспомогательной школе, как показалось Светлане Николаевне, стали проявляться

меньше. Пока Ксюша одевалась, а Светлана Николаевна ее ждала, к ней подошла мама Кости Ц., одного из одноклассников дочери. Они разговорились. Маму Кости волновал вопрос о том, сколько времени Ксюша тратит на подготовку домашнего задания. Светлана Николаевна ответила, что это бывает по-разному: когда больше, а когда и меньше.

- А вот Костя никак не хочет слушаться, пишет в тетради плохо, и оценки стал плохи получать.

В голосе мамы послышались горестные нотки.

- Не расстраивайтесь, у всех бывает, - посочувствовала Светлана Николаевна.

В этот момент подошла Ксюша, уже одетая и с ранцем за спиной. Она приветливо поздоровалась с мамой Кости.

Мама Кости повернулась к Ксюше и начала обстоятельно ее расспрашивать. Она задавала ей вопросы о домашнем задании, о том, что делала Ксюша в прошлое воскресенье, и что будет делать в следующее.

Светлана Николаевна заметила, как заблестели у Костиной мамы глаза, как в ее лице отразились одновременно и удивление, и сожаление, и разочарование. Чувствовалось, что, общаясь с Ксюшей, мама Кости испытывает сложные и, может быть, тягостные чувства.

Подошел Костя, он хотел сказать что-то своей маме.

Она невнимательно его выслушала, а потом вновь повернула голову к Ксюше. Костя потянул маму за рукав.

- Да что же ты не можешь и минуты подождать! Ты же видишь, что я разговариваю с Ксюшей, - резко оборвала Костюмама.

Костя сник и отошел в сторону.

- Вы готовы? - спросила мама Ксюши, - Идете?

- Да, сейчас, - ответила мама Кости. Она никак не могла отвести глаз от Ксюши. Ее взгляд как бы ласкал девочку, скользя по ее головке, бантикам, плечикам, платьицу. Потом, тяжело вздохнув, мама Кости повернула голову к Светлане Николаевне и сказала:

- Какая у Вас хорошая девочка! Не балуется. Учится хорошо. Говорит: все ясно. Вежливая, приветливая. А мой Костя..., - у нее на глазах выступили слезы, - не знаю, что с ним и делать. Бездарь какая-то. Все время норовит с кем-нибудь подраться. Конечно, девочки это совсем другое дело. А Ваша Ксюша..., такособенно.

Она опять взглянула на Ксюшу и надолго задержала на ней взгляд. Светлане Николаевне стало от этого взгляда не по себе. Она окликнула Ксюшу, и они, быстро попрощавшись, направились к метро».

Психолог:

Как вы считаете, что случилось?

Происходило ли подобное с вами и с вашим ребенком? Поделитесь своими ощущениями по поводу прочитанного.

Существует ли, на ваш взгляд, чувство соперничества между матерями больных детей?

Часто ли ваш внутренний голос задает следующий вопрос: А мой (ребенок) хуже, чем ... ? Почему?

Что помогает вам избежать подобных настроений?

3. Аутотренинг

Осуществляется по той же схеме.

4. Музыкальная релаксация

Групповое пение одной или двух песен наиболее любимых участницами группы.

5. Подведение итогов занятия

Домашнее задание: записать в дневнике фразу, которая выражает смысл нашей любви (то, за что мы любим).

Прощание.

Занятие 9 «Сердитая и добрая мама»

1. Разминка

Приветствие.

а) упражнения на развитие самоутверждения и повышения самооценки.

Игра «Диалог между сторонами моего Я: сердитая мама и добрая мама».

б) упражнения, направленные на снятие психологических зажимов и на повышение самооценки.

Игра «Кораблекрушение».

Психолог:

«Все участницы делятся по номерам: первые и вторые. Первые номера исполняют роль матерей. Вторые - их детей. Все вместе плывут на комфортабельном теплоходе. Мамы с детьми, займите исходные позиции (участницы группируются), а теперь прогуливайтесь по палубе теплохода (может звучать приятная музыка)».

Вдруг психолог резко меняет голос: «С нами произошло несчастье! О ужас! Мы тонем! Что нам делать?» (обращается к родительницам) - Да делайте же что-нибудь!»

Психолог наблюдает за действиями участниц группы и отмечает внутренне тех, кто не растерялся и предпринял решительные шаги для своего спасения и спасения своих детей.

в) зарядка «Именно сегодня», пункт №8.

2. Основная часть

Обсуждение рассказа «Мама, не бей меня, я тебя люблю».

«Марина Ивановна с Катей собирались идти в гости к бабушке. Идти Марине Николаевне не очень хотелось. И не потому, что встреча и разговор со свекровью чем-то мог испугать. Нет, пугала сама Катя. Ее не с кем было оставить. Мама Марины Ивановны жила в другом городе. Катю она забирала обычно только на лето.

Марина Ивановна подумала: «В гостях Катя, как только придем, начнет приставать и поговорить не даст. А поговорить очень нужно, иначе свекровь обидится»

Марина Ивановна подозвала Катю и сказала:

- Катя, мы идем сегодня в гости к бабушке. Она соскучилась и приглашает нас на чай. Ты рада?

У Кати засияло личико, она улыбнулась и поинтересовалась о том, что вкусенькое приготовила бабушка к чаю.

- Но учти, Катя, - сказала Марина Ивановна. - Если будешь себя плохо вести в гостях, мы сразу же вернемся домой. Мне нужно поговорить с бабушкой. Когда мы придем, ты поздороваешься, поцелуешь бабушку, попьешь чай, а потом пойдешь играть. Мы будем с бабушкой говорить об очень серьезном деле. Ты нам мешать не будешь! Поняла?

- Да, - прозвучало в ответ...

В гостях Катя бросилась пламенно обнимать и целовать бабушку. Обнимая, она сильно сжимала бабушку за шею.

- Ну, хватит, хватит, Катенька, ты меня задушишь, - взмолилась свекровь. Расцепляя руки девочки и снимая их со своей шеи, она сказала:

- Какая ты хорошая и добрая девочка - не забыла бабушку, пришла ее навестить. Умница, ты моя, - воскликнула Зоя Петровна и поцеловала Катю в лобик. Девочка расценила действия Зои Петровны как разрешение на осуществление своих следующих маневров. Недолго думая, она плюхнулась всем своим немалым весом на худощавые коленки Зои Петровны. Тавскрикнула:

- Ой, ой, ну что же ты! Мнежетако больно.

Но, видимо, делать бабушке больно доставляло удовольствие Кате. Шаловливо взглянув на мать, она вновь прильнула к бабушкиной груди и, обняв бабушку за шею, стала ее легонько трясти. Зоя Павловна испугалась и стала просить Катю ее отпустить.

- Так, ну хватит, - на повышенных тонах заговорила Марина Ивановна, - успокойся, бабушку оставь в покое, и иди, поиграй. Когда чай будет готов, мы тебя позовем.

Однако, соскочив с бабушкиных колен, Катя уселась на кухонном диванчике, сдвинув Зою Петровну в угол. Та безропотно уступила. Но маленький домашний деспот

на этом успокоился.

На кухонном столе стояла коробочка конфет. Зоя Петровна, ожидая гостей, заранее поставила ее на стол. В вазочках лежали печенье, мармелад, варенье. Катин взгляд упал на коробку с конфетами. Не долго размышляя, она накрыла всей пятерней лежащие в коробке конфеты и одну за одной стала их, надкусывая, бросать вновь в коробку.

- Что ты делаешь? Остановись!

Марина Ивановна схватила Катю за руку:

- Так нельзя!

- Катенька, - сказала Зоя Петровна, - иди пока поиграй, а мы с мамой стол накроем, и тебя позовем, и будем пить чай с конфетами, тут только она заметила, что конфеты Катя уже «попробовала»...

- Ты можешь дать мне отдохнуть. Иди играй. Потом я тебя позову, - голос Марины Ивановны звучал угрожающе..

Катя посмотрела на мать испуганно и, опустив плечики, ушла. Но через минуту она вернулась с вопросом: - Мам, когда будем пить чай?

- Скоро, - ответила Марина Ивановна строгим голосом, - но чайник еще не закипел. Подожди.

Катя ушла, но через минуту вернулась уже с новым вопросом:

- Мам, а когда пойдем гулять?

Так повторялось 3-4 раза, пока Марина Ивановна не взорвалась. В ней вскипело все: и стыд из-за неумения дочери вести себя, и предчувствие трудного разговора со свекровью. Не помня себя, потеряв контроль, она в присутствии Зои Петровны надавала дочери пощечин, да еще каких ... Она принялась трясти дочь, как будто хотела выпрясти из нее все, что ей в ней не нравилось...

У Кати из носа хлынула ручьем кровь. Она стала бешено вырываться из рук матери. Марина Ивановна опомнилась. Гнев прошел.

Переднюю стояла ее маленькая девочка, беспомощно тряслась ручками и кричала.

Только теперь Марина Ивановна разобрала слова дочери:

- М.м.мама, м.м.мама, не б.б.бей меня, я т.т.т.ебя.л.л.люб.б.ю, - в ее глазах застыли ужас и страх.

- Мама, л.люб.б.ют.т.ебя, - звучало в ушах Марины Ивановны. Она опустила руку.

«Что со мной? Как такое могло случиться? Что я наделала?» - пронеслось в голове Марины Ивановны».

Психолог:

Случалось ли с вами такое? Расскажите.

Что явилось причиной вашего бесконтрольного поведения по отношению к ребенку?

Как вы считаете, нужно было бы реагировать в подобной ситуации?

Какие выводы вы сделали?

Что полезного для себя вы почерпнули в рассказе?

3. Аутотренинг

Осуществляется по той же схеме.

4. Музыкальная релаксация

Свободные движения под ритмичную музыку способствуют состоянию раскованности и продлевают мышечную релаксацию, начатую на предыдущем этапе.

5. Подведение итогов занятия

Домашнее задание:

1) записать в дневнике «плохие», оскорбительные слова, которыми в порыве гнева Вы называли или называете Вашего ребенка;

2) перечеркнуть их (жирной чертой красным фломастером) и рядом записать нейтральные слова, которые, с одной стороны, помогают Вам высвободить свой гнев, а с другой, не позволяют унижать личность ребенка.

Прощание.

Занятие 10 «Мы вместе»

1. Разминка

а) обсуждение записей в дневнике.

б) упражнения на развитие самоуверждения и повышение самооценки.

Игра «Я умею» (осуществляется по аналогии с игрой «Я могу»).

в) зарядка «Именно сегодня», пункт №9.

2. Основная часть

Обсуждение рассказа «*Стоит ли тратить всю свою жизнь на больного ребенка?*»

Рассказ мамы Толи.

«Моему сыну 26 лет. Он инвалид. Таким и родился. Рассказывать о своей жизни очень трудно, особенно, если эта жизнь вся в нем.

Что рассказывать? Правда - одна. Семья мужа не приняла Толю. Нет, какие-то проявления внимания оказывались: подарки «копеечные» были. Но, по сути, это было не внимание, а скорее любопытство. Помощи же настоящей не было никакой. Они, знаете, очень боялись чего-то: свекровь говорила, что я им весь род испортила. Вот так: сыночком моим, Толей, я им оказывается вот что сделала.

Вскоре после рождения Толи начались скандалы, муж стал выпивать и загулял, конечно. Мы разошлись. И осталась я ... одна с сыном. Алименты то приходили, то не приходили и были всегда какие-то крошечные.

Нужно было деньги зарабатывать. Да и пошла бы на хорошую работу, приглашали, а его куда девать? Пришлось искать такое место, куда и его можно было бы с собой брать, или где был свободный график. Где только я не работала: в химчистке, в прачечной, на почте, нянечкой, уборщицей. Всего и не перечечь. Поработаю, поработаю - увольняюсь. Его оставлять не с кем. Все его жалела. А меня кто? Никто.

Мои родители жили в другом городе. Да и вся родня там. Сюда, в Москву, я замуж вышла, думала, что счастливой буду ... Но где там. Видно, не суждено. Намучилась Я ... Помощи ждать было не от кого ... И, знаете, никакой награды взамен. Жизнь прошла мимо меня. Иногда думаю: лучше бы я его сдала, как мне одна докторша подсказывала. Семью бы сохранила или новую завела. Может ... и еще одного ребеночка бы родила ... А так, все он помеха. Нет, теперь всем говорю: сдавайте, лучше будет. Вы что же думаете, что его учеба в школе какой-то специальной или как там их называют что-нибудь даст? Или лечение какое-то со временем в нем что-либо улучшит? Все пустое. Он как был не человеком, так им и остался. В этом вся истина и есть. Я так думаю»...

Рассказ мамы Ильи.

«Трудно вспоминать то, что было. А было все, понимаете, все: и скандалы, и истерики, и нестерпимая боль, и понимание безвыходности положения, и чувства вины и стыда, и желание бросить все и всех ... и уйти из...

Мне никто не подсказывал, как нужно себя вести в такой ситуации, которая сложилась у нас в семье после рождения Илюши, никто не говорил, как теперь нам с ним быть. А он был первенцем. Представляете, вместо величайшей радости - горе, кромешная тьма. Знаете, мне тогда казалось, что весь свет обрушился, и нет возможности жить. Вы спрашиваете, что же мне помогло выжить? Наверное, помогла привычка, сложившаяся еще в период моей работы: никогда не впадать в панику. В стрессовой ситуации сдержаться и удержаться «на плаву».

Было очень трудно. Я пыталась сдерживаться и хладнокровно оценивать ситуацию. Но, в начале, отчаяние чаще брало верх. Ведь это же был мой сын, моя кровинка. А у него с каждым днем врачи все больше и больше находили проблем. Визит к врачу всегда стоил мне очень больших нервов. Так было в первые годы жизни сына, сейчас уже все иначе. Теперь мы дружим со многими специалистами и даже, можно сказать, стали близкими людьми.

Что еще помогло? У меня было правило: ни в коем случае не обвинять кого-либо в том, что случилось, в первую очередь, мужа. Все укоры и уколы его родственников - не воспринимать в всерьез или промолчать. Хотя, знаете, их вопли по поводу меня и моего

сына иногда доводили до полного отчаяния. Было очень больно и обидно. Но я старалась не держать на сердце камень, и вообще в сердце старалась не допускать обиду. Я поняла, что если начну ссориться с мужем, то его родственники уж точно доведут дело до конца. А как я одна с Илюшкой останусь? Первое время было очень трудным. Не было сил вообще что-либо делать. Мне очень помогли мои родители. Потом друзья. Наверное, если бы не они, нам бы не выжить с сыном. Да и семья наша распалась бы.

Когда я немного успокоилась и определилась с положением сына, стала привлекать для занятий с ним и мужа. Я всегда старалась показать мужу наши небольшие с Илюшкой успехи, вызвать у него интерес к сыну, занять его проблемами.

Было очень трудно. Порой муж не понимал меня, часто раздражался от того, что у Илюши не получается то или другое. Но постепенно он включился в работу с сыном и даже стал, как мне теперь кажется, гордиться тем, что и его труд вложен в успехи сына. Затем, видя наши совместные усилия и настойчивость, ко мне смягчилась и свекровь, и стала также мне помогать.

Я никогда не строила себе иллюзий в отношении будущего моего сына, хотя, поначалу, они, конечно, были. Я сказала себе: **нужно научиться полноценно жить с таким сыном, с МОИМ сыном.** Ведь он у меня один, он единственный и неповторимый. Другого такого не будет, даже если у меня и будут еще дети.

Первые годы жизни сына я нигде не работала, нужно было очень много работать с Илюшей. Затем я смогла найти себе такую работу, которая позволила мне уделять достаточно времени как развитию сына, так и моему собственному профессиональному росту. Сейчас я директор фирмы, которая оказывает патронажную помощь семьям, в которых родились такие же дети, как и наш Илюша.

В нашей семье царит мир, спокойствие и согласие. Я очень люблю мужа. Мы с ним счастливы. В этом году Илюше исполнилось семнадцать лет. У него есть друзья, которые довольно часто приходят к нам в гости.

Сейчас Алексей, мой муж, повез Илюшу на прогулку. Но они скоро должны вернуться. А вот и они, смотрите.» ..

Мы подошли к окну. По дорожке, ведущей к дому, шел красивый, статный мужчина и катил перед собой инвалидную коляску. Рядом с ними бежал рыжий лохматый пес. Сидящий в коляске юноша о чем-то увлекательно разговаривал с мужчиной. Они весело смеялись над проделками четвероногого друга. Пес радостно кружил вокруг них и быстро выполнял поручения, которые через отца давал юноша.

Психолог:

Выскажите ваше мнение по поводу обоих рассказов?

Как вы считаете, чья судьба привлекательнее?

Что помогло маме Ильи справиться с трудностями?

С какими сложными ситуациями удалось справиться вам?

Как вы их преодолели?

Какие собственные психологические ресурсы (приемы) вы использовали?

Поделитесь вашим жизненным опытом и вашими жизненными удачами.

3. Аутотренинг

Осуществляется по той же схеме.

4. Музыкальная релаксация

Тема «Зимняя дорога». Музыкальное сопровождение: Г. Свиридов. Музыкальные иллюстрации к повести А.С. Пушкина. .

«Закрыли глаза ... Расслабились ... Перед Вами дальняя дорога. Морозное утро. На солнце серебрится снег.

По широкому белоснежному полю бежит тройка. Под полозьями саней скрипит снег. Легкий морозец румянит Ваши щеки. Сани подпрыгивают на ухабах. Вам легко и привольно. Вдали темнеет лес. Вам свободно дышится. Родная природа радует глаз и Вашу душу. Душа, как и тройка, как бы становится крылатой: летит и летит вперед по блестящему и серебристому ковру. Где-то в выси голубизна неба. Привольно, просторно, спокойно. Только снег скрипит под полозьями саней. Позади остались тревоги и заботы. Не будем думать о том, что осталось позади. Главное - что теперь и что будет. Теперь Вам

очень хорошо, хорошо, хорошо. А тройкамчтсьявперед»...

Глубоко вздохнули ... Открывайте глаза.

5. Подведение итогов занятия

Домашнее задание: запишите ласковые слова, которыми Вы поддерживаете сами себя; прочитывайте их в трудные для вас минуты жизни.

Прощание.

Занятие 11 «Мое отношение к ребенку»

1. Разминка

Приветствие.

а) упражнения на снятие напряжения в группе.

Пантомима (музыкальная зарядка);

б) упражнения на развитие самоутверждения и повышения самооценки.

Игра «Диалог между сторонами моего Я: властная мама и слабохарактерная мама».

в) зарядка «Именно сегодня», пункт №10.

2. Основная часть

Тематический опросник «*Каково мое отношение к моему ребенку?*»

Опросник позволяет раскрыть различные стороны взаимоотношений между родительницами и их детьми.

3. Аутотренинг

Осуществляется по той же схеме.

4. Музыкальная релаксация

Танцевальные движения под популярные народные (или стилизованные) мелодии.

5. Подведение итогов занятия

Домашнее задание: выучить (почти наизусть) текст зарядки позитивного мышления «Именно сегодня».

Прощание.

Занятие 12 «Материнская, родительская любовь»

1. Разминка

- а) итоговое обсуждение записей в дневнике;
- б) упражнения, направленные на снятие психологических зажимов и на повышение самооценки.

Игра «Спасатели». Проводится по аналогии с игрой «Кораблекрушение».

- в) повторение всего текста зарядки позитивного мышления «Именно сегодня».

2. Основная часть

Обсуждениеразказа-размышления«Соломинка*».

Ищу свою соломинку,

Ищу ...

Вопрос первый: *может ли быть счастлива женщина, которая произвела на свет неполноценного ребенка, то есть та, у которой родился ребенок-инвалид?*

- Какая я несчастная, - думала хотя бы один раз в жизни каждая из таких женщин.

- Почему это случилось со мной? За что страдаю я и страдает мой ребенок?

Эти «почему?» и «за что?» Сколько их! Очень трудные вопросы. На них никто не ответит. На них нет ответа ...

Итак, ответа нет. Но что же дальше? Как же жить с этой червоточиной в душе, в сердце, в сознании?

Как дальше строить свою жизнь?

На чем?

История человечества показывает, что в мире нет ничего более прекрасного и более человеческого, чем материнская, родительская любовь. И боль, и страдание меньше любви. Они часть ее, так как страдая и болея за свое чадо, каждая мать познает в этом процессе себя: на сколько она любит его и насколько любима им.

Значит, скажете Вы, счастье в любви. Но ... И тут возникает следующий вопрос.

Вопрос второй: *но как же любить его ... такого?*

Как любить его с обезображенным внешним обликом, без членораздельной речи, иногда обездвиженного полностью, а иногда и передвигающегося на исковерканных конечностях? Как увидит теплоту моих глаз и услышит нежность моего голоса он, лишенный радости воспринимать всю гамму красок и звуков окружающего мира? Как поймет он, что я люблю его, лишенный возможности понимать смысл происходящего?

Как? Нет ответа.

Вопрос третий: *как могла я, молодая (а может быть и не очень молодая), но сильная, здоровая и красивая, полная сил и энергии родить ТАКОГО?*

Как? Как Я могла?

На этот вопрос также нет ответа.

Подобные мысли глубоко ранят сердце каждой матери больного ребенка.

Что спасает от таких мыслей?

На этот вопрос также трудно дать ответ. Кто и что может снять страдание?

Кто может из больного, изувеченного сделать здорового?

Нет ответа.

Но ведь нужно как-то жить, жить с ним с этим ребенком, которого родила. И жить с ним нужно долго и прожить всю свою и его жизнь.

Так неужели все время страдать?

Страдать из-за него? Или все-таки **ИЗ-ЗА СЕБЯ?** Из-за своего собственного неприятия его такого, как он есть?

Неужели **ОН** не приносит радости?

Или **МНЕ** нужна только та радость, которая принимается и разрешается всеми?

Конечно, если так думать, то тогда на вопрос о том, может ли приносить радость матери неполноценный ребенок, нужно дать только отрицательный ответ.

Но вся удивительность нашего мира в том и заключается, что и **ТАКОЙ** ребенок может приносить радость.

Да, да, именно такой и может.

Эта радость заключается в том, что **он просто есть**, в том, что **он существует**.

Каждая из таких матерей может сказать себе: «Он мой ребенок. У меня нет другого такого. И никакой другой ребенок не может занять его место».

Наверное, радость испытывается тогда, когда чувствуют материнство. Наверное, это труднее, чем в обычной ситуации, но все равно это радость.

Радость первого взгляда, первого звука и первого движения. Жизнь с таким ребенком не такая, как с другими. Но это не только может быть радостью. Это больше. Это может быть счастьем!

Он любим. Иногда это чувство может быть более ощутимым или проявляться в меньшей степени. В минуты особой боли и отчаяния могут приходить мысли о том, что все возникающие проблемы **только** в нем. Но потом приходит прозрение, и иногда это случается почти мгновенно:

БЕЗ НЕГО НЕ БЫЛО БЫ И МЕНЯ. ВЕДЬ, ОН МОЙ РЕБЕНОК И ВСЕГДА БУДЕТ ОСТАВАТЬСЯ МОИМ, даже если ему будет за двадцать.

ОН НАУЧИЛ МЕНЯ ОСОБОЙ ЛЮБВИ, ЛЮБВИ САМООТВЕРЖЕННОЙ, СКВОЗЬ СЛЕЗЫ И НЕПРЕОДОЛИМЫЕ ПРЕГРАДЫ. ОН НАУЧИЛ РАДОВАТЬСЯ ЕГО МАЛЕНЬКИМ УСПЕХАМ И МОИМ ГЛУБОКИМ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯМ. ОН СДЕЛАЛ МЕНЯ ДРУГОЙ.

- Какой? - спросите Вы.

- Наверное, любящей, дарующей свое тепло, **СЧАСТЛИВОЙ**.

Нет, не страдания принес он в мою душу. Он принес **ЛЮБОВЬ! ЛЮБОВЬ! ЛЮБОВЬ!**

3. Аутотренинг

Осуществляется по той же схеме.

4. Музыкальная релаксация

Тема «Бушующее море». Музыкальное сопровождение: С. Рахманинов. Второй концерт для фортепиано с оркестром.

Белеет парус одинокий

В тумане моря голубом!

Что ищет он в стране далекой?

Что кинул он в краю родном

«Вздохнули глубоко ...

Налетела буря. Шквал ветра разрывает Ваш маленький парус. Сильнейший шторм низвергает Вас в пучину моря. Волны бушуют. Они рвут на части Ваш маленький плот. Нет сил держаться. Вот новая волна вновь поднимает Вас, подбрасывает вверх как игрушку ... и затем бросает вниз ... в самую бездну. Вам кажется, что приходит конец. Но вдруг Вы вспоминаете о белом парусе. Ваш белый парус! Он, как лучик солнца, вселяет в Вас надежду. В Вас просыпаются новые силы, и Вы боретесь со стихией, с этим чудовищным морем и ... побеждаете.

Море покоряется Вам. Оно становится ласковым и нежным. Темные, хмурые волны превращаются в томные, полные неги и ласки прозрачно-голубые. Вам становится легко. **ВЫ ПОЛНЫ СИЛ И НАДЕЖД. ВЫ МОЛОДЫ И ЭНЕРГИЧНЫ. ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ.** Над Вами высокое голубое небо, яркое солнце и Ваш белый парус. Ваш корабль смело летит над волнами. **ВЫ НЕПОБЕДИМЫ!»**

Вздохнули глубоко ... Открывайте глаза.

5. Подведение итогов занятия

Домашнее задание: дать собственную оценку работе с дневником.

Прощание.

