



Профилактическая программа для родителей

Кризисы семьи: пути преодоления



*Белгородский региональный центр
психолого-медико-социального
сопровождения*

**Профилактическая программа
регионального родительского клуба
«Кризисы семьи: пути преодоления»**

Авторы составители:

Директор ОГБУ «БРЦ ПМСС»
Викторова Екатерина Александровна

Заместитель директора ОГБУ «БРЦ ПМСС»
Скляренко Наталья Ивановна

Белгород 2020

Содержание

Пояснительная записка	3
Актуальность программы	3
Цель и задачи программы	4
Адресат программы	4
Методы и формы, используемые при реализации программы	4
Структура, продолжительность и периодичность занятий	5
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	6
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	6
Ожидаемые результаты реализации программы	7
Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы	7
Учебно-тематическое планирование программы	8
Примерное содержание занятий программы «Кризисы семьи: пути преодоления»	10
Список литературы	22
Приложение 1	23
Приложение 2	24
Приложение 3	26

Пояснительная записка

Актуальность программы

На всем протяжении своей жизни семья сталкивается с самыми разнообразными проблемами, неизбежно оказывается в тех или иных ситуациях, порождающих напряжение, стрессы и оказывающих то или иное положительное или отрицательное воздействие на семью и на ее судьбу.

Эти проблемы и кризисы имеют различную природу и происхождение. Часть из них связана с прохождением семьи через различные стадии жизненного цикла.

Первая стадия от момента заключения брака и до рождения первого ребенка. Следующая стадия - стадия репродуктивного родительства, т.е. время между рождением первого и последнего ребенка. Стадия репродуктивного родительства пересекается со стадией социализационного родительства, т.е. периода между рождением первенца и выделением из семьи последнего ребенка. Завершается жизненный цикл семьи стадией прародительства, периодом от рождения первого внука до смерти одного из прародителей.

Но полный цикл может выродиться в неполный либо из-за выпадения той или иной стадии, либо из-за развода или смерти одного из супругов.

Классификация семейных структур основание на стадиях жизненного цикла позволяют более конкретно, адресно и эффективно подходить к задачам семейной политики, выбирать ту или иную тактику семейной социальной работы, более успешно помогать семьям в решении их проблем.

Следует отметить, что любое «нормальное», «естественное» событие в жизни семьи (вступление в брак, рождение ребенка, поступление ребенка в школу, чья-то смерть или болезнь и т.д.), изменение в семье или ее структуре вызываемые этими событиями, неизбежно порождают в семьях те или иные проблемные ситуации, кризисы, требуют от семьи принятия соответствующих решений, мобилизации для этого необходимых ресурсов. Такие переходы могут быть критическими в развитии семьи, и даже привести к последующему разрушению семьи.

Эти нормативные кризисы жизненного цикла связаны с изменением семейной структуры - как внутренней, характеризующей численность и состав семьи, а также взаимоотношения ее членов (ролевая структура, структура власти и т.д.), так и внешней, характеризующей взаимоотношения семьи как целого и ее отдельных членов с окружающей социальной средой (родственниками, друзьями, соседями, социальными институтами и организациями и т.д.).

В эти моменты семья утрачивает адекватность и оказывается перед необходимостью новой самоиндефикации, т.е. смены старой модели семейной организации на новую. Другие проблемы и кризисы, с которыми приходится сталкиваться семье, порождаются не ее собственным развитием, а или случайными по отношению к кризису семейными событиями, типа болезни,

длительность разлуки, развода, потери работы, тюремного заключения, которые могут произойти в семье или вне семейными стрессорами внешней среды, которые семья не в состоянии контролировать (стихийные бедствия, политические и экономические кризисы, инфляция, безработица, военные действия и т.д. и т.п.).

Однако многие семьи не в состоянии самостоятельно справиться с проблемами и кризисами, не способны изменить себя ради сохранения своей целостности. С точки зрения способности семьи решить возникающие перед ней нормативные и ненормативные кризисы все семьи могут быть разделены на три группы:

- семьи, которых система взаимодействий достаточно гибка, члена которых свободны в проявлении своих чувств и желаний, в которых все возникающие проблемы обсуждаются всеми членами семьи, что дает возможность находить новые образцы отношений, адекватно изменять семейную структуру;

- семьи, в которых основная масса усилий направлена на поддержание согласия и единства перед внешним миром и в которых поэтому исключены любые индивидуальные разногласия, а упомянутое единство достигается как подчинение воли и желаний всех воле и желаниям одного (главы, лидера и т.п.);

- семьи, в которых взаимодействия хаотичны и основаны на непрерывных спорах и конфликтах ведущих к кризису, и в которых прошлый опыт не служит ориентиром для поведения в будущем.

Очевидно, что объектами социальной поддержки могут быть семьи, относящиеся к любому из этих трех типов. Однако, во-первых, степень нуждаемости их в социальной поддержке различна, как различны и виды помощи каждому из указанных типов. Семьи первого типа нуждаются лишь в социальной поддержке скорее в ситуациях ненормативного стресса. Семьи второго типа, в большей степени нуждаются в социальной поддержке, однако из-за их «закрытости» для внешнего мира обращение к ней возможно лишь в случае событий становящихся известными. Таковыми могут быть психические заболевания, случаи открывающегося насилия над членами семьи и т.п. Семьи третьего типа имеющие хаотичную структуру внутреннего и внешнего взаимодействия, низкоорганизованные, конфликтные в наименьшей степени обладают собственным потенциалом разрешения кризисных ситуаций. Поэтому они в настоящей степени нуждаются в социальной поддержке.

В целом можно утверждать, что объектами социальной поддержки должны являться отнюдь не все семьи, а лишь те, которые действительно нуждаются в этом, которые или не в состоянии самостоятельно справиться с возникающими в их жизни проблемными ситуациями, или справляются с ними лишь с большим и чрезмерным напряжением, или таким образом, что это негативно сказывается как на семье, так и на отдельных ее членах.

Следовательно социальная поддержка - это всегда работа с различными типами семей, имеющие специфические потребности и испытывающие специфические трудности.

Цель программы - содействие в развитии внутрисемейного взаимопонимания, культуры детско-родительских отношений на этапе нормативных кризисов современной семьи.

Задачи программы:

1. Информировать родителей и супругов о последствиях внутрисемейных кризисов для ребенка, способах выхода из кризиса и нормализации отношений.
2. Организовать и провести психологическую работу с членами семей с целью преодоления кризисных ситуаций в супружеских и детско-родительских отношениях.
3. Разработать и создать современные информационно-просветительские материалы по выходу из семейного кризиса и решения семейных проблем, связанных вопросами супружеских и детско-родительских отношений.
4. Повысить профессиональные компетенции специалистов, работающих в области семейного консультирования, с целью более эффективной помощи семьям.

Адресат:

Программа ориентирована на групповую форму реализации и предназначена для семей, воспитывающих детей.

Группа может быть сформирована из родителей детей, обучающихся в различных образовательных организациях. Для обеспечения эффективности занятий, ввиду их практикоориентированной формы, рекомендуемое количество участников в группе до 20 человек.

Методы и формы, используемые при реализации программы:

Методология программы «Кризисы семьи: пути преодоления» базируется на когнитивно-поведенческом подходе. Одним из основных принципов этого подхода является представление о том, что поведение человека определяется как внешними, так и внутренними факторами. В поведенческом подходе значительную роль играет выработка необходимых поведенческих навыков. При этом подчеркивается значимость устойчивых характеристик личности, таких как мотивация, установки и убеждения, для формирования того или иного типа поведения.

Основываясь на этом подходе, в предлагаемой программе реализуются базовые методологические принципы изменения поведения, которые подразумевают обязательное включение в занятия трех компонентов: информационного, мотивационного и поведенческого. Информация об эффективных способах взаимодействия с детьми является обязательным условием для оптимизации детско-родительских отношений. Мотивация к изменениям, в свою очередь, определяет действия родителей, которые будут основываться на полученной информации о способах эффективного взаимодействия с детьми. Наконец, выработанные навыки поведения в

различных ситуациях являются последним элементом, необходимым для того, чтобы информация и мотивация реализовались в положительных поведенческих изменениях.

Основной формой реализации программы являются занятия с элементами тренинга. Групповая форма работы с родителями в тренинговом режиме является наиболее эффективной: родители не только на практике отрабатывают эффективные приемы взаимодействия с детьми, но и сами получают психотерапевтическую помощь в силу механизмов групповой поддержки.

Участвуя в занятиях, родители смогут научиться лучше понимать своих детей, контролировать проблемное поведение детей, познакомятся с эффективными способами взаимодействия как с детьми, так и с другими членами семьи, что является важной составляющей благоприятной эмоциональной обстановки в семье в целом.

Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения; наглядно-иллюстративный метод: схемы, таблицы.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

Продолжительность и периодичность занятий: программа состоит из 3 занятий продолжительностью 1,5 часа каждое.

Встречи с родителями организуются в течение учебного года в период с сентября по апрель.

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую **структуру**:

1. Начало работы в группе – 10 минут (приветствие, вступительное слово психолога, упражнение-разминка, погружающее в проблематику занятия, поддерживающее групповую атмосферу и фокусирующие внимание, оптимизирующее работоспособность участников).

2. Основной этап – 40-70 минут (краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений).

3. Завершение работы – 10 минут (рефлексия, обратная связь).

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Права и обязанности участников программы определяются выработанными правилами группы.

Отношения между участниками и ведущими программы строятся на основе доверия, сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности.

Происходящее в группе всегда определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

Права педагога-психолога определены должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (Федеральный Закон «Об образовании»).

Педагог-психолог несет ответственность за подготовку, планирование и проведение занятий. Ведущий группы так же обязан соответствовать требованиям квалификационных характеристик; обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы; соблюдать конфиденциальность получаемой от участников информации; соблюдать морально-этические нормы.

Участники программы имеют право: на добровольное участие в программе; на отказ от занятий при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред его психическому или физическому здоровью; уважение человеческого достоинства, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

Участники программы обязаны: соблюдать правила, принятые участниками программы; уважать честь и достоинство других участников программы; не совершать действий, наносящих психологическую и физическую травму другим участникам программы; соблюдать режим посещения занятий.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

1. Требования к специалистам, реализующим программу:

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом. Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы со взрослыми. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

2. Требования к материально-технической оснащенности:

Обязательным требованием при проведении программы является наличие помещения для занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психологических упражнений.

Необходимо наличие стульев или мягких груш по количеству участников, доски (флип-чарта), набора маркеров, бумаги, ватмана, блокнотов для участников и другого инструментария, необходимого для проведения конкретного занятия (например, мяча, наборов карандашей, красок, ручек и т.д.).

Ожидаемые результаты:

В результате прохождения учениками занятий по данной программе, предполагается оптимизация параметров психолого-педагогической компетентности родителей:

- повышение уровня психологической компетентности родителей;
- качественные изменения во взаимодействии родителей и детей;
- конструктивные формы развития семейных отношений на кризисных этапах развития семьи.

Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы

Система организации внешнего контроля за реализацией программы осуществляется посредством заполнения журнала учета видов деятельности педагога-психолога, составление расписания занятий. При необходимости (учитывая добровольность участия в заседаниях Клуба) контроль за посещаемостью осуществляет специалист, реализующий программу.

Система оценки достижения планируемого результата включает в себя входное и итоговое анкетирование (Приложение 1), позволяющее оценить потребности и запросы родительской общественности в аспекте детско-родительских отношений, а также удовлетворённость данной потребности по окончании цикла заседаний.

Промежуточная оценка осуществляется при помощи наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого участника. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Также промежуточная и итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии прошедшего занятия.

Тематическое планирование программы «Кризисы семьи: пути преодоления»

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от индивидуальных запросов родительской общественности, актуальных затруднений, характерных для участников Родительского клуба в конкретном муниципальном образовании, интересов и профессиональных компетенций реализующих программу специалистов, в программу могут вноситься необходимые изменения и корректировки, дополняться практическими заданиями более узкой направленности. Предлагаемый вариант планирования носит рекомендательный характер.

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от индивидуальных запросов родительской общественности, актуальных затруднений, характерных для участников Родительского клуба в конкретном муниципальном образовании, интересов и профессиональных компетенций реализующих программу специалистов, в программу могут вноситься необходимые изменения и корректировки, дополняться практическими заданиями более узкой направленности. Предлагаемый вариант планирования носит рекомендательный характер.

Система программных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Форма проведения	Содержание занятия
1.	«Знакомство»	Тренинг	Знакомство участников друг с другом, с групповой формой работы; информирование о целях и правилах работы группы; создание эмблемы
2.	«Диагностика участников группы»	Диагностика	Проведение первичного психологического обследования участников группы
3.	«Моя галактика»	Тренинг	Осознание родителями своих личностных особенностей, своего эмоционального восприятия окружающих, проектирование гармоничных внутрисемейных отношений
4.	«Моя самооценка»	Тренинг с элементами диагностики	Выполнение упражнений для повышения самооценки
5.	Психолого-педагогическое просвещение	Родительские собрания	Тематика и содержание определяется ОУ, в зависимости от выявленных проблем и запроса родителей

6.	Индивидуальные консультации	Индивидуальная работа	Тематика определяется в зависимости от запроса родителей
Тренинг семейных отношений			
7.	«Ледоколы»	Тренинг	Проведение упражнений на формирование уверенности в партнере, доверии
8.	«Связующее звено»	Тренинг	Обсуждение проблемы «Семья» и проблем в семье
9.	«Когда "Я" и "ТЫ" встречаются...»	Тренинг	Формирование умений взаимодействовать в паре, развитие коммуникации
10.	«Моя семья. Мои корни»	Тренинг	Стимулировать интерес к семейным ценностям, традициям. Размышление о семейных отношениях
11.	«Роловое поведение и ролевые отношения в семье»	Тренинг с элементами диагностики	Диагностика «Ожидания и притязания в браке» анализ результатов. Стереотипы поведения в браке, поведенческие модели
12.	«Семейная атмосфера»	Практическое занятие с элементами тренинга	Отработка навыков создания общей семейной атмосферы
13.	«Развитие и совершенствование партнерских отношений»	Практическое занятие с элементами тренинга	Формирование коммуникативного потенциала семьи
14.	«Семейные дилеммы и конфликты»	Практическое занятие с элементами тренинга	Способы разрешения внутрисемейных конфликтов
Занятия, направленных на гармонизацию эмоциональной сферы родителей, на их личностное развитие			
15.	«Как я понимаю себя и своего ребёнка»	Практическое занятие с элементами тренинга	Способствование познанию личностных особенностей и особенностей своего ребёнка
16.	«Мир детский и мир взрослый»	Практическое занятие с элементами тренинга	Осознание разницы между «миром» ребёнка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоционального переживания, мотивации поведения. Приобретение

			навыков анализа причин поведения ребёнка, исходя из позиции ребёнка
17.	«Язык принятия» и «язык непринятия»	Лекторий с <u>элементами практического занятия</u>	Знакомство с понятием «принятие» ребёнка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия»
18.	«Моя семья - моя радость»	Практическое занятие с элементами тренинга	Знакомство с детьми, описание родителей «глазами» детей, определение «узких» зон взаимодействия родителей с детьми, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества
19.	«Проблемы родителей»	Практическое занятие с элементами тренинга	Обучение способам эффективной коммуникации для разрешения проблем, которые могут возникать у родителя с ребёнком
20.	«Проблемы детей и родителей»	Практическое занятие с элементами диагностики	Выявление проблем в детско-родительских отношениях; установление причин, возникающих проблем, поиск альтернативных вариантов для их решения
21.	«Возрастные особенности детей раннего, дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста»	Лекторий	Информирование родителей о поведенческих, эмоционально-волевых особенностях детей на разных возрастных этапах
22.	«Родительская любовь = принятие + доверие»	Лекторий	Формирование представлений о способах проявления любви к ребёнку
23.	«Поощрения и наказания»	Лекторий	Знакомство с принципами использования поощрений и наказаний
24.	«Я: родитель, ребёнок, взрослый»	Практическое занятие с элементами диагностики	Различение состояния трёх «Я»
25.	«Психотерапия любовью»	Лекторий с элементами практического занятия	Знакомство с методом работы родителей, позволяющим сделать ребёнка здоровым и счастливым

26.	«Познание себя и своих возможностей»	Тренинг	Формирование мотива личностного самосовершенствования родителей
27.	«Изменение себя ради изменения ребёнка»	Тренинг	Обучение навыкам эффективного поведения и отношения к себе
28.	«Способы выхода из стресса»	Тренинг	сознание важности противодействия эмоциональному стрессу в повседневной жизни, знакомство с причинами его возникновения и приёмами его преодоления
29.	«Карта желаний»	Практическое занятие с элементами тренинга	Проектирование жизненных целей. «Секрет» - раскрытие ресурсов человеческих возможностей. «Техники психологической защиты» - знакомство с техниками психологической защиты
30.	«Заключительное занятие»	Тренинг	Обсуждение семейных заповедей, получение обратной связи от участников тренинга, завершение работы в группе, проведение итогового психологического обследования

Список литературы

1. Возжаева Ф.С. Реализация комплексных реабилитационных программ для детей-инвалидов // Социс. - 2002. - № 6.
2. Дементьева И.Ф. Негативные факторы воспитания детей в неполной семье // Социс. - 2001. - № 11.
3. Зритнева Е.И., Н.П. Клушина. Семьеведение: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. и специальности «Соц. Работа». – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. - 246с.
4. Маршак А.Л. Общая социология / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 284 с.
5. Основы социологии. Курс лекций. Для студентов и преподавателей средних специальных учебных заведений. / Под ред. Л.И. Первухина. Московская типография № 9, 1997.
6. Пивоварова Н. Комплексная помощь семьям с детьми // Социальная работа. - 2003. - № 3
7. Радугин А.А., Радугин К.А. Социология: курс лекций. - 2 – е изд., перераб. и доп. – М.: Центр, 1999. – 160 с.
8. Содержание и организация деятельности территориальных центров социальной помощи семье и детям / под ред. Е.И. Холостовой - М.: Институт социальной работы, 2004
9. Социальная педагогика: Курс лекций под ред. М.А. Галагузовой, М.: Владос, 2005 - 416с.
10. Социальная работа» под ред. В.И. Курбатова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003 - 480с.
11. Социальная энциклопедия // под ред. А.П. Горкина, Г.Н. Карелова. - М.: Научиздат, 2000 - 438с
12. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М.: Апрель – Пресс, Изд – во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 512 с.