

ТЕХНОЛОГИЯ «КОРРЕКЦИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ» *

Пояснительная записка

Основными показаниями для работы в группе коррекции детско-родительских отношений являются невротические расстройства, сформированные на фоне хронических психотравмирующих обстоятельств внутри семьи. Таковыми могли являться развод родителей, сиблинговое соперничество, утрата одного из членов семьи, гиперпротективное воспитание и т.д. В качестве психогенного фактора, нарушающего внутрисемейные отношения часто выступала собственно болезнь ребенка (например, гиперкинетическое расстройство). Принимались дети с невротической симптоматикой (страхи, ночной энурез, нарушение сна, тики и др.), нарушениями поведения, дефицитом внимания с гиперактивностью, негрубой церебрально-органической патологией, эмоциональными расстройствами. В группу принимались дети в возрасте 7–8 лет, без грубых речевых нарушений, с интеллектуальным развитием, протекающим в соответствии с возрастом, без тяжелой психической патологии (не допускались дети с шизофренией, аутизмом, эпилепсией вне стойкой ремиссии, умственной отсталостью и выраженными формами задержек психического развития). Пару ребенку составлял один из родителей, допускались как мамы, так и папы, главным условием было посещение всех встреч группы одним и тем же родителем. Бабушки и дедушки допускались только в случае, если они имели статус законных представителей ребенка; няни, гувернеры — не допускались.

В соответствии с характером группы ставились терапевтические цели и задачи:

1. Коррекция отношений родителей и детей, что подразумевает
 - установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителей с ребенком (родным или приемным);
 - улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития, за счет изучения его индивидуальных реакций и нюансов поведения;
 - достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга;
 - выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов, что предполагает включение в работу поведенческой терапии;
 - устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях.
2. Коррекция отношения к «я» (к себе), в том числе:
 - формирование адекватной самооценки; приобретение уверенности в себе, создание и принятие внутреннего «я»;
 - укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях;
 - обучение приемам саморегуляции психического состояния.

3. Коррекция отношения к реальности (к жизни) через:

— приобретение навыков выбора и принятия решений, укрепление волевых качеств;

— формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру.

Наличие широкого спектра целей и задач подразумевало использование полимодальной терапии. Мы широко включали в работу методы и техники поведенческой терапии, аутогенной тренировки, недирективной гипнотерапии, техники визуализации и релаксации, элементы психодрамы и эмоционально-рациональной терапии. Наряду с групповыми занятиями в случае необходимости с отдельными детьми и родителями проводились индивидуальные терапевтические сессии.

С родителями заключался терапевтический договор, в котором обозначались цели и задачи группы, излагались принципы работы:

— принцип «здесь и теперь»: главным в группе является то, что происходит именно сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Ничего записывать, ничего зачитывать во время занятий нельзя. Аудио, видеозапись и фотографирование запрещено;

— принцип эмоциональной открытости: если участник что-то думает или чувствует «здесь и сейчас», то ему надо сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта; следствием его является

— правило «СТОП»: каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы;

— принцип искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые бы успокоили, оправдали или, наоборот, обидели кого-либо. Если давать партнеру по общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения, как о себе, так и о других; следствием его является

— правило «Я-высказывания»: в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах; поэтому на встречах группы нет супервизоров, контролеров, наблюдателей, «оценщиков»;

— принцип «не давать советы»: совет, пусть даже необходимый и правильный, трудно выполним, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет — это, во-первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека, а во-вторых, совет — это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознаваемую агрессию на советчика;

— принцип запрета на оценку: оценка поступка есть ограничение личностной свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что таким образом может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать исходя из принципов социального стандарта;

— принцип личной ответственности: все, что происходит или произойдет с данным человеком в процессе групповой работы — это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник группы, — это его выбор, за который он несет ответственность; этот принцип вольно или невольно распространяется и на детей, работающих в группе;

— принцип личного вклада: чем больше участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личностного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми; следствием принципа является

— правило инициативы участников: на занятиях обсуждается любая тема, исходя из внутреннего запроса присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная, согласно запросу большинства. Актуальность тем, высказанных на занятиях, соответствуют неосознанной личностной иерархии ценностей участников;

— принцип конфиденциальности: рассказывать о том, что было на встречах группы, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, — неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе;

— принцип постоянства: занятия пропускать нельзя.

Указанные принципы и правила неоднократно оправдали себя в практике работы детских и подростковых групп¹

Основной план терапевтической работы включал 6 занятий, но в связи с наличием дополнительных запросов со стороны участников их число увеличивалось, как правило, до 7–8. Следует отметить, что для группового обсуждения принимались лишь актуальные для большинства членов группы вопросы, вопросы индивидуального характера решались по ходу индивидуальных терапевтических сессий.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятие № 1

Первое занятие посвящается знакомству.

Решаются организационные вопросы, на родителей детей — участников группы — заводятся амбулаторные карты; подготавливаются бейджи участников, после изложения целей и задач группы подписываются терапевтические договоры.

Когда участники располагаются в круге, им дается время для короткого общения с соседями, поскольку круг должен восприниматься участниками именно как групповое пространство, следует предложить участникам закрыть глаза и послушать голоса друг друга, оценить, комфортно ли в аудитории (температура, освещенность).

Родители (1) представляют своих детей: какие они по характеру, что они любят, что им не нравится. Дети соглашаются, поправляют и дополняют родителей, возражают.

¹ Пережогин Л.О., 2010, 2011.

Затем (2) дети аналогичным образом представляют своих родителей. На данном этапе часто приходится сталкиваться с негативной реакцией родителей на характеристику, которую дают им дети, задача терапевта — погасить конфликт, вернуть работу в группе в конструктивное русло.

Участникам группы предлагается изучить (3) руки соседей — родители делают это сидя, а дети — стоя, сделав шаг в середину круга. Лучше проводить упражнение с закрытыми глазами, а потом рассказать, какая рука была у соседа справа и соседа слева.

В следующем (4) упражнении дети и родители обмениваются 5–6 фразами, стереотипно начинающимися со слов «Мне нравится, что ты...» — это поиск эмпатии, связующих пару родитель-ребенок эмоциональных нитей; затем дети начинают движение по кругу, образуя на время пары с чужими родителями. Упражнение повторяется, но ребенок приобретает теперь опыт эмоционального контакта с посторонними взрослыми. Когда дети снова вернутся к своим папам и мамам, следует еще раз повторить упражнение. Упражнение завершается обсуждением: с кем было легче обмениваться комплиментами, что больше всего хотелось услышать от своего родителя и от чужих пап и мам, своему или чужому ребенку было проще подобрать приятные слова и т.д.

Задача специалиста — внимательно слушать и мысленно фиксировать нюансы общения в парах.

В заключение работы дается (5) домашнее задание — выбрать любимые и нелюбимые цвета, книги, одежду, цветы и объяснить причину, почему (как мне кажется) они любимые или нелюбимые; написать сказку со счастливым концом (эту сказку дети будут рассказывать на второй встрече); подумать, о чем можно попросить доброго и злого волшебников; подумать, что я мог бы сделать, если бы на пять минут (на час, на день) слал (а) бы папой или мамой; родителям дается задание вести дневники; на следующее занятие надо принести фотографию бабушки или дедушки, чтобы рассказать всем о них. По окончании занятия с родителями — 1 занятие по аутогенной тренировке и дыхательная гимнастика.

Занятие № 2

Второе занятие посвящается своему месту в мире. «Кто я?», «Какой я?» — главные вопросы, стоящие перед участниками.

Во время (1) разминки лучше всего сделать несколько упражнений с мячом, чтобы повысить тонус участников; затем (2) обсуждается домашнее задание: родители рассказывают о прошедшей неделе, дети рассказывают свои сказки; важно, чтобы сказка была придумана и записана, но все-таки ребенок должен ее не читать, а рассказывать. Дети рассказывают о своей семье, показывают фото бабушек и дедушек.

Следующее упражнение (3) — «мой мир» — требует участия пар. Дети и родители по парам рисуют на листе бумаги все, что окружает их в жизни, а в середине листа ребенок рисует себя с родителями. Дети рассказывают всем о своем рисунке — что радует, а что печалит в их мире.

Кроме того, рисунок имеет и диагностическую ценность. На заранее подготовленных трафаретах масок (4) родителей и детей просят нарисовать лицо ребенка (на последнем занятии задание повторяется, чтобы оценить динамику восприятия

родителями своего ребенка). Обсуждение: какой я тут? Почему я именно такой? Хотелось ли мне стать другим? Что для этого нужно?

Детям и родителям (5) предлагается написать на бумажке самые сокровенные вопросы, которые они не решились бы никогда задать вслух. Случайным образом выбранный «оракул» отвечает на случайным образом вынутый из шляпы (мешочка) вопрос. (6)

Итоговое обсуждение: что я узнал сегодня нового? Участвуют родители и дети.

В конце занятия дается (7) домашнее задание — подготовить рассказ о том, что я люблю и что я не люблю в своем родителе / своем ребенке; потренироваться дома говорить друг другу «Да» и «Нет» с разными интонациями. Дети готовят рассказ — что каждый из них умеет делать лучше всех. Взрослые должны пофантазировать на тему, чем наш взрослый мир отличается от детского мира. На следующее занятие нужно принести две игрушки — взрослые приносят свою, уцелевшую с детских лет, а дети свою. Идеально, если это одноплановые игрушки (2 куклы, 2 машинки). По окончании занятия с родителями — 2 занятие по аутогенной тренировке и дыхательная гимнастика.

Занятие № 3

Третье занятие посвящено чувству времени, переживанию взаимодействия с людьми.

Дети проводят привычную разминку (1), затем (2) родители рассказывают, как прошла неделя, дети — о том, что они умеют делать лучше всех. Терапевт и другие участники спрашивают, между прочим, чему еще хотел бы научиться каждый ребенок. Взрослые рассказывают о детском и взрослом мире: кому живется лучше — взрослому или ребенку?

На больших листах (3) дети самостоятельно и взрослые отдельно от детей рисуют диаграммы, описывающие их дела; выделяют категории: нужно сделать обязательно, хочу я этого, или нет (уроки, уборка, работа, кружок «Умелые руки»), это я делаю с удовольствием, на это я впустую трачу время, а это я навсегда хочу вычеркнуть из своей жизни. Взрослым можно предложить отдельно обозначить время, которое они проводят с детьми, а детям — дела, которые они хотели бы делать с родителями.

В следующем упражнении (4) дети и взрослые представляют свои игрушки. О чем они могли бы поговорить друг с другом? Снова играют в шляпу (5) (или мешочек) — оракулу можно задавать любые вопросы. Затем следует классическая игра в «испорченный телефон». Текст нейтрального содержания лучше приготовить заранее. Игра хороша тем, что отлично демонстрирует участникам, как искажается информация, передаваемая, вроде бы, самым надежным образом — из уст в уста.

(6) Итоговое обсуждение: по стандартной схеме.

На дом (7) задают рассказ о будущем: каким я (мой ребенок и я) буду через 5 (10-15-20) лет. Дети рисуют свои портреты, когда они будут взрослыми. Взрослые рисуют свои портреты, когда их дети станут взрослыми.

Необходимо принести на следующую встречу 2–3 некрупных предмета и длинные шарфы.

По окончании занятия с родителями — 3 занятие по аутогенной тренировке и дыхательная гимнастика.

Занятие № 4

Четвертое занятие посвящено сплоченности семьи.

Дети проводят разминку (1): каждый по очереди встает на стул, а присутствующие аплодируют ему.

Родители (2) рассказывают, как прошла неделя, дети — какими их родители и они сами будут через год, пять, десять лет. Обсуждаются портреты. Принесенные предметы складываются в общую корзину.

Дети (3) по очереди выбирают себе тот, который им понравился больше всего. На какой предмет я похож? Что побудило меня выбрать именно этот? Дети и родители (4) играют вместе — рисуют, танцуют, играют в мяч, делают зарядку. Руки в каждой паре связаны длинным шарфом. Следующая (5) игра довольно сложная и требует большого пространства. Дети играют в салочки на «узких мостах» — на полу мелом чертят многоугольник, число углов равно числу детей. Все вершины соединяются линиями — убежать от ведущего можно только по этим линиям. В итоге бегать приходится всем. Осаленный ведущим выбывает из игры.

Итоговое обсуждение (6) проходит по стандартной схеме.

На дом (7) детям и родителям задают подготовить список из 10 необычных поступков друг друга. Родители собираются в поход. С собой можно взять 10 вещей в рюкзаке, 10 — в карманах, 10 — на себе; дети убирают дом; необходимо выбросить 5 крупных предметов (мебель, бытовая техника), 10 средних (одежда, мелкие бытовые предметы) и 15 маленьких (мелочи).

На следующее занятие необходимо принести белую футболку своего размера. По окончании занятия с родителями — 4 занятие по аутогенной тренировке и дыхательная гимнастика.

Занятие № 5

Пятое занятие посвящено преодолению конфликтов.

Во время разминки (1) дети отбирают друг у друга мяч. Обсуждение: когда было обидно? Когда захотелось прекратить спор?

Родители (2) рассказывают, как прошла неделя, дети и родители рассказывают о необычных поступках друг друга, о том, что важное и неважное надо оставить/выбросить дома, взять в поход.

В следующем упражнении (3) дети и родители образуют пары «люди-тени», тень копирует движение своего человека; что получалось? Что не вышло? Дети и родители (4) размышляют вместе: что позволяет мне чувствовать себя нужным, любимым? Как я преодолеваю конфликты? Где я черпаю силы подняться над ситуацией? Дети и родители (5) делают друг другу надписи на футболках: футболки можно показать друг другу на экспресс-выставке.

На следующем задании (6) дети и родители играют в кошки-мышки (по классическим правилам). Мышка, прежде, чем ее впустят в круг, должна вежливо и убедительно, ласково и корректно попросить об этом (пока мышка просит, ловить ее нельзя). Потом, в свою очередь, впустить ее просит кошка.

Итоговое обсуждение (7) проходит по стандартной схеме.

На дом (8) детям и родителям задают составить список поступков друг друга, которые злят (сердят). Чем они отличаются от похожих, но не вызывающих столь отчетливой негативной реакции? (подготовка работы по субмодальностям). Дети рисуют портрет злого (сердитого) родителя, родители — структурируют свои внутренние ощущения своего гнева и благодушного настроения.

На следующее занятие дети должны принести палку (по своему выбору). По окончании занятия с родителями — 5 занятие по аутогенной тренировке и дыхательная гимнастика.

Занятие № 6

Шестое занятие посвящено формированию хорошего настроения и подведению итогов работы группы.

Во время разминки (1) дети бросают друг другу мяч и называют, что они хотели бы подарить товарищам. Если подарок нравится, мяч нужно поймать, если нет — можно не ловить.

Родители (2) рассказывают, как прошла неделя; прорабатываются внутренние переживания гнева по субмодальностям; дети рассказывают о портретах сердитых родителей. Переживания прорабатываются. Следующее задание (3) посвящено выполнению нелепых просьб, с которыми обращаются друг к другу участники.

Отрабатывается преодоление внутреннего сопротивления. В игре с палкой (4) дети демонстрируют всем свои палки. Что ими можно делать? Драться (а у кого палка больше?)? Прыгать (у кого палка крепче?)? Указывать (у кого она длиннее?)? и т.д.

Общее обсуждение (самая толстая палка совсем не у того кто предложил подраться... один и тот же предмет может выполнять разные роли).

В следующей игре (5) играют команды родителей и детей.

Участники по очереди называют друг другу цвета, предметы, события — вторая команда совещается, и если решает, что этот предмет повышает настроение, может оценить его от 1 до 3 «плюсов». Когда в команде выскажутся все участники, подводят подсчет набранных плюсов и объявляют победителя. (6) С родителями — 6 занятие по аутогенной тренировке и дыхательная гимнастика.

Дети заняты подготовкой торжественной церемонии (надувают шары, готовят цветы папам и мамам). (7) Итоговое обсуждение. Что я вынес из занятий группы? Чему научился? Чего не хватало? Что было лишним? (8) Торжественная церемония вручения памятных сертификатов.

После завершения работы группы все дети проходят повторное обследование, оценивается динамика их состояния.