**Всероссийский конкурс профессионального мастерства**

**«Педагог-психолог России – 2020»**

Конкурсное испытание

«Защита реализуемой психолого-педагогической практики»

Описание реализуемой психолого-педагогической практики

**Деркач Сергей Петрович**

педагог-психолог

КГБУ «Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Хабаровский край

**1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ**

**Наименование программы:** «Солнечный круг»

**Направленность программы:** профилактическая психолого-педагогическая программа, направленная на профилактику эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья

**Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы:** программа разработана и реализуется на базе КГБУ «Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (КГБУ ХЦППМСП). Разработчики программы – Сергей Петрович Деркач и Анна Юрьевна Носкова, педагоги-психологи КГБУ ХЦППМСП. Целевая аудитория: родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Информация об организации:**

Название: краевое государственное бюджетное учреждение «Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 680023, Хабаровский край, г. Хабаровск, пр-д Трамвайный, 5а

Сайт: <https://psylogia.ru/>

Эл. почта: [pmss2002@yandex.ru](mailto:pmss2002@yandex.ru)

Руководитель: директор Ольга Олеговна Олифер

Контактное лицо: начальник отдела по педагогическому сопровождению Александр Александрович Галич, +79142030116, [galich\_a\_a@psylogia.ru](mailto:galich_a_a@psylogia.ru)

**Актуальность и практическая значимость программы**

Рождение в семье долгожданного ребенка всегда праздник. И трудно представить, что происходит с родителями, когда врачи им сообщают, что их ребенок особенный, не такой как все.

Осознав серьезность ситуации, многие родители кидаются в одну из крайностей: либо начинают проявлять гиперопеку над своим ребенком, не давая ему возможности порой даже держать ложку самостоятельно, либо удовлетворяют только витальные потребности своего ребенка, что приводит в конечном итоге к взращиванию и закреплению у него иждивенческой позиции и комплекса неполноценности. И даже, несмотря на то, что сегодня предложено множество программ по психолого-педагогическому и социальному сопровождению семей, воспитывающих детей с ОВЗ, тем не менее, родители до сих пор сталкиваются с множеством различных проблем (в том числе психологических), перед лицом которых, зачастую, семья остается один на один.

Закономерно встает вопрос - как помочь подобным семьям, как организовать эту помощь, чтобы они смогли раскрыться, найти в себе ресурсы для преодоления трудностей, не испытывая чувства вины и стыда?

Самостоятельно справиться с подобной кризисной ситуацией многие семьи не в состоянии. И наиболее эффективной формой оказания помощи в данном случае является психологический тренинг, который направлен, прежде всего, на профилактику появления и развития различных негативных проявлений (в том числе психологических, физических и поведенческих).

Важно отметить, что на сегодняшний день, психологическая профилактика является одним из приоритетных направлений психологической работы.

Это обуславливает, в свою очередь, необходимость создания программ, которые в полной мере выполняли бы подобные задачи. Решением данной проблемы и является программа «Солнечный круг».

семья является главным и первичным институтом социализации нового человека. Родители, хотят они этого или нет, оказывают очень сильное влияние на ребенка через «трансляцию» своей модели поведения, убеждений, взглядов на жизнь, отношения к окружающему миру, становятся для ребенка примером для подражания. Появление в семье ребенка с ограниченными возможностями здоровья не только меняет весь привычный уклад жизни в семье, порождая конфликтные отношения между супругами и другими членами семьи, но и может вызвать стремление родителей к изоляции от общества, приводящей со временем к укоренению дезадаптивных стереотипов взаимодействия не только с ребенком, но и с окружающим миром в целом. В результате этого родители становятся не в состоянии создавать условия, позволяющие ребенку нормально социализироваться, развиваться, обучаться и само реализоваться в дальнейшей жизни.

Следует отметить, что часть родителей, обеспокоенных возникшими проблемами, всё же пытаются разрешить их собственными силами. Они принимают активное участие в создании и работе различных родительских ассоциаций, просветительских фондов, групп самопомощи.

«Ассоциация родителей детей с нарушениями слуха»; «Ассоциация родителей детей, больных сахарным диабетом»; «Городская общественная организация родителей, имеющих детей – инвалидов» и многие другие). Тем не менее, несмотря на значительный рост подобных негосударственных учреждений и организаций в последние годы, основная масса родителей, к сожалению, остается безынициативной и беспомощной в отношении разрешения проблем, связанных с воспитанием своего особенного ребенка. Во многом эта ситуация усугубляется отсутствием практических разработок по данному вопросу. В связи с этим особую важность и актуальность приобретает деятельность центров психолого-медико-социального сопровождения в направлении решения проблемы создания модели психологической помощи подобным семьям.

Предложенная программа является программой дополнительного образования профилактической направленности.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** профилактика эмоционального выгорания у родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи программы:**

* скорректировать негативное эмоциональное состояние родителей детей с ОВЗ;
* сформировать конструктивные способы решения жизненных ситуаций, адаптивные копинг-стратегии у родителей детей с ОВЗ;
* скорректировать деструктивные стратегии мышления родителей детей с ОВЗ;
* развить социально-психологические компетенции у родителей;
* сформировать у родителей навыки конструктивного взаимодействия со своими детьми.

**Целевая аудитория, описание её социально-психологических особенностей**

Программа рассчитана на родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья.  На поведение, глубину переживаний и даже образ жизни родителей детей с ОВЗ влияют выраженность, стойкость, длительность и необратимость нарушений в развитии. В любом случае, заболевание ребенка является психотравмирующим фактором для всех членов семьи. Психическая травматизация родителей, вызванная нарушениями в развитии, оказывается более глубокой в том случае, если они сами здоровы. Родители, которые сами подвержены заболеванию, идентифицируют себя и ребенка с подобным заболеванием, воспринимают его отклонения как норму. В зависимости от специфики отклонений ребенка, родители могут характеризоваться теми или иными психологическими и поведенческими особенностями.

**Методическое обеспечение программы**

**Научно-методическое обеспечение:**

* Исследования в области семейной психотерапии Эйдемиллера Э.Г., Юстицкиса В., Бодалева А.А., Винникота Д.В., Герасимовой Т.Ф., Марковской И.М.;
* Работы по групповой психотерапии Лебедевой Е., Макшанова С.И., Хрящевой Н.Ю., Фопеля К.

**Нормативно-правовое обеспечение:**

* "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_9959
* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).URL:http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174
* Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 792-р).Федерации {Электронный ресурс}/ Справочная правовая система Консультант Плюс. <URL:http//base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=base=LAW;N=146497>
* О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18 декабря 2012г. № 1060. Зарегистрирован в Министерстве Юстиции РФ от 11 февраля 2013г. №26993.
* Приказ Министерства образования науки России от 19 декабря 2014 г. N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

**Основные этапы реализации программы**

**Программа состоит из трех этапов:**

1. Психологическое обследование;
2. Основной этап;
3. Итоговый этап.

**Структурные компоненты занятий:**

Структура всех занятий данной программы следующая: каждое занятие состоит из трех этапов: приветствия, основного этапа и итогового этапа.

Кроме первого занятия: оно состоит из четырех этапов: организационного, вступительного, основного и итогового.

В структуру всех занятий включены два встречающихся упражнения: упражнение на приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть вновь» и упражнение «Диалог с телом» на релаксацию и завершение основного этапа тренингового занятия (кроме первого занятия, в нем, вместо упражнения на приветствие используется упражнение на знакомство «Человек на стуле»). Подобное включение повторяющихся упражнений, способствует ритуализации хода тренинга и более сильному сплочению группы.

Также на первом занятии с группой обсуждаются все организационные моменты, а также вырабатываются и принимаются правила, по которым будет существовать группа.

На первом этапе, кроме процедуры приветствия, включены упражнения на разогрев группы, целью которого является актуализация ресурсов членов группы, настройка их на работу «здесь и сейчас», предоставление возможности освоиться в новой ситуации, а также сплотить группу, заинтересовать участников и снизить их чувство тревоги и волнения по причине попадания в незнакомую среду.

Процедура знакомства на первых двух занятиях позволяет «раскачать» группу, вовлечь ее участников в размышления о себе и о своих личностных ресурсах с иной, отличной от привычной стороны; о том, как воспринимают участники друг друга.

В основной этап включены упражнения, подобранные в соответствии с целями того или иного занятия. Сюда включены упражнения, направленные на вскрытие проблемы и отработку, закрепление навыков конструктивного поведения, поиск и актуализацию новых ресурсов. На этом этапе участникам дается возможность попробовать новые для них приемы, стратегии поведения в безопасной обстановке в группе.

Для завершения данного этапа на всех занятиях используется релаксационное упражнение, направленное на снижение напряжения и оптимизацию функционального состояния. Его рекомендовано проводить, используя классическую музыку, звуки природы, или спокойную музыку.

На завершающем этапе проводится рефлексия, на которой ведущий получает обратную связь относительно проведенного занятия и подведения его логического конца.

Выделяют:

- **текущую рефлексию**, которая осуществляется по ходу занятия после выполнения упражнений.

- **итоговую рефлексию** – проводится в конце каждого тренинга, по итогам всей программы.

**Методы и формы работы**

В данной программе используются следующие методы работы: элементы арт-терапии (изотерапия, работа с притчами и байками, коллажи, беседы), техники телесно-ориентированной терапии.

**Учебно-тематический план программы:**

**Срок проведения:** 2 месяца

**Режим занятий:** очный

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блоков (разделов) | Кол-во часов | В том числе | | | Форма контроля |
| Теоретических | | практических |
| 1. | Диагностическое обследование | 2 ч |  | | Групповое | Результаты диагностик. |
| 1.1. | Занятие 1. «Путеводитель к солнцу». | 2 ч | 30 мин | 1 ч 30 мин | Групповое | Результаты диагностик. |
| 2. | Основной этап | 12 ч |  | | групповое | Наблюдение, рефлексия, динамика |
| 2.1. | Занятие 2. «Моё тело – мой собеседник». | 2 ч | 10 мин | 1 ч 50 мин | Групповое | Наблюдение, рефлексия, динамика |
| 2.2. | Занятие 3. «Мой ребёнок может что-то не уметь». | 2 ч | 10 мин | 1 ч 50 мин | Групповое | Наблюдение, рефлексия, динамика |
| 2.3. | Занятие 4.  «Уверенность в себе – уверенность в своём ребёнке» | 2 ч | 10 мин | 1 ч 50 мин | Групповое | Наблюдение рефлексия, динамика |
| 2.4. | Занятие 5. «Солнце живёт во мне». | 2 ч | 10 мин | 1 ч 50 мин | Групповое | Наблюдение, рефлексия, динамика |
| 2.5. | Занятие 6. «И всё равно солнце светит». | 2 ч | 10 мин | 1 ч 50 мин | Групповое | Наблюдение, рефлексия, динамика |
| 2.6. | Занятие 7. «Счастье оно для всех». | 2 ч | 10 мин | 1 ч 50 мин | Групповое | Наблюдение, рефлексия, динамика |
| 3. | Итоговый этап | 2 ч |  | | групповая | Итоговая динамика, рефлексия |
| 3.1. | Занятие 8. «Следы невидимых чудес». | 2 ч. | 10 мин | | 1ч 50 мин. | Наблюдение, итоговая Рефлексия |

**Описание требований к специалистам и иных требований**

Программу может реализовывать специалист с высшим психолого-педагогическим и/или дефектологическим образованием, владеющий навыками арт-терапии, знаниями о методах групповой работы и умениями работы с метафорическими картами.

Технические требования:

Помещение для групповой работы площадью 20-25 кв.м., удобные стулья по количеству участников, расходные материалы – бумага А4, цветные карандаши, простые карандаши. Метафорические карты с яркими насыщенными цветами, например «Окна и двери», «Выход»

**Ожидаемые результаты реализации программы**

Улучшение эмоционального состояния родителей детей с ОВЗ;

Повышение социально-психологической компетенции родителей;

Формирование конструктивных способов решения жизненных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий у родителей детей с ОВЗ;

Формирование конструктивных стратегий мышления родителей детей с ОВЗ;

Формирование навыков конструктивного взаимодействия детей и родителей.

**Система оценки достижения планируемых результатов:**

Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя промежуточную и итоговую динамику.

Промежуточная оценка достижения планируемых результатов осуществляется через:

* самооценку эмоционального состояния участников психологического тренинга;
* текущую рефлексию.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя результаты проведенной диагностической методики «Жизнь - это … », которая позволяет отследить динамику основных жизненных установок участников тренинга (данная методика проводится также на первом этапе для выделения этих установок).

**Факторы, влияющие на достижение результатов программы**

Тренинг должен проводиться только с родителями, без присутствия детей, поэтому может возникнуть необходимость привлечения волонтёров, организующих занятия или досуг с детьми во время проведения тренингов.

**Сведения об апробации программы**

Программа была разработана и принята педагогическим советом КГБУ Хабаровский центр «Психолого-педагогической медицинской и социальной помощи в 2017 г. Реализована на базе учреждения в 2018, 2019 гг. за два года коррекционную программу прошли 36 человек.

После освоения программы у родителей отмечаются следующие изменения: родители становятся более стрессоустойчивыми, конструктивно реагируют на проблемы, возникающие в воспитании их детей, становятся более открытыми для новых возможностей, снижается тревожность.

Снижение тревожности и повышение стрессоустойчивости после освоения программы статистически достоверно доказано при входной и итоговой диагностике с использованием опросника, определяющего склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору) и шкалы реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Личностная тревожность | | | | | |
| Входной балл | Итоговый балл | Разность (W) | Разность (S) | Абсолют. знач. | Ранг |
| 49 | 46 | -3 | 3 | 3 | 5,5 |
| 48 | 44 | -4 | 4 | 4 | 6 |
| 50 | 45 | -5 | 5 | 5 | 3 |
| 48 | 42 | -6 | 6 | 6 | 6 |
| 49 | 43 | -6 | 6 | 6 | 6 |
| 49 | 46 | -3 | 3 | 3 | 5,5 |
| 48 | 45 | -3 | 3 | 3 | 5,5 |
| 47 | 44 | -3 | 3 | 3 | 5,5 |
| 48 | 42 | -6 | 6 | 6 | 6 |
| 50 | 46 | -4 | 4 | 4 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Экспериментальная группа. Уровень стресса | | | | | |
| Входной балл | Итоговый балл | Разность  (W) | Разность  (S) | Абсолют. знач. | Ранг |
| 44 | 33 | -11 | 11 | 11 | 3,5 |
| 40 | 32 | -8 | 8 | 8 | 3 |
| 35 | 26 | -9 | 9 | 9 | 3 |
| 30 | 22 | -8 | 8 | 8 | 3 |
| 40 | 24 | -16 | 16 | 16 | 5 |
| 33 | 22 | -11 | 11 | 11 | 3,5 |
| 47 | 26 | -21 | 21 | 21 | 7 |
| 40 | 21 | -19 | 19 | 19 | 8 |
| 41 | 31 | -10 | 10 | 10 | 9 |
| 46 | 26 | -20 | 20 | 20 | 10 |

**2. СЦЕНАРИЙ ДЕМОНСТРИРУЕМОГО НА ВИДЕОЗАПИСИ ЗАНЯТИЯ**

Упражнение «Карты успеха», представленное на видео, входит в основной этап занятия 4. «Уверенность в себе – уверенность в своём ребёнке».

**«Карты успеха»**

**Цель упражнения:** актуализация внешних и внутренних ресурсов родителя для выработки и закрепления чувства уверенности в себе.

**Материалы:** стол, стулья (для всех участников и ведущего), колода метафорических карт (рекомендованы карты с яркими насыщенными цветами, например «Окна и двери», «Выход»).

**Подготовка к упражнению:** колода карт делится на две части и раскладывается на столе перед участниками.

**Сценарий упражнения:**

Ведущий: Сейчас мы с вами продолжим изучать вашу уверенность в себе.

Перед вами вы видите разложенные открытые и закрытые карты. И теперь я прошу каждого из вас, выберите две карты из открытой части колоды, которые вызывают у вас чувство уверенности, а так же выберите две карты из закрытой части колоды.

Вопросы для рефлексии и обсуждения:

* Расскажите, какой рисунок на двух открытых картах вызывает у вас чувство уверенности в себе и почему?
* Посмотрите на рисунок на двух закрытых картах, что они могут рассказать про вашу уверенность в себе?
* Посмотрите на все четыре карты, задайте вопрос: как я могу чувствовать уверенность в себе в жизни?
* Что означает для вас уверенность в себе?
* Какие эмоции сопровождают чувство уверенности в себе?
* Изменилось ли ваше отношение к себе после упражнения, если да, то как?
* В каких жизненных ситуациях вам поможет чувство уверенности в себе?