ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЖД ЛИЦЕЙ № 14»

Принято на заседании
педагогического совета
«30» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждено
приказом директора РЖД лицея № 14
№ 94 - ОД от «30» августа 2024 г.

# Программа развития детско-родительских отношений «Отражение» для родителей РЖД лицея № 14

Составитель программы: Шевцова Е.В., педагог-психолог

г. Иркутск
2024-2025 учебный год

Передан через Диадок 31.01.2025 04:19 GMT+03:00
142f2c00-1c15-43d3-bb64-f0f401d2b886

**Пояснительная записка**

Программа предназначена для работы с родителями, испытывающими трудности во взаимоотношениях с взрослеющим ребенком.

**Цель программы**: создание условий для гармонизации детско-родительских отношений.

**Задачи**:

- создать условия для проявления себя, своих чувств, эмоций и мыслей;
- предоставить возможность раскрытия личности каждого участника;
- способствовать обогащению эмоционального мира родителей через работу с образами;
- создать условия для развития зрелых, самостоятельных структур Я-человека;
- предоставить возможность анализа бессознательных и предсознательных переживаний, конфликтов раннего детства клиента на символическом уровне;
- предоставить возможность улучшить внутрисемейные отношения в целом.

**Актуальность программы**

Анализируя причины обращения к педагогу-психологу образовательной организации, можно сделать вывод о том, что основные проблемы заключаются в трудностях, которые испытывают родители в воспитании детей.

Жизнь современного родителя непроста. Особенно сложными детско - родительские отношения становятся в период взросления ребенка. Родители не всегда готовы к переменам в поведении детей. Стереотипы, закрепившиеся в процессе взаимоотношений с детьми, перестают давать «нужный» родителям результат, вследствие чего взрослые испытывают растерянность, негодование, обиду, тревогу.

Нам понадобится разговор о том, как связаны поведение ребенка и родительские отношения. Так как отношения первичны, а поведение, как правило, их следствие. Стоит вернуть отношениям тепло и надежность – и волшебным образом, будто само по себе, улучшается поведение.

Детям кажется, что с их взрослением требования родителей приобретают более жесткий характер, чаще слышатся критика и негативные оценки. У детей складывается впечатление, что родители ими практически всегда недовольны, и в связи с этим меньше их любят. А родительская любовь необходима для самоуважения взрослеющего ребенка, его хороших взаимоотношений с другими людьми, положительных представлений о себе самом. Для понимания проблем ребенка необходимо принять неизбежность изменений. Ребенок должен иметь возможность безбоязненно выражать свои чувства, а родителям необходимо принять его право на возражение. И очень важно, как складываются отношения в семье. От родителей требуется осознание того, что характер взаимоотношений с взрослеющим ребенком должен качественно измениться. Им необходимо принять чувство взрослости своего ребенка и постараться перестроить систему

Передан через Диадок 31.01.2025 04:19 GMT+03:00
142f2c00-1c15-43d3-bb64-f0f401d2b886
Страница 2 из 9

взаимоотношений. Это сложно, когда взрослый не умеет выражать своих чувств. Для того, чтобы понять, что нам мешает в отношениях с ребенком, а ему мешает вести себя лучше, нам понадобится разговор о том, как это было у вас, когда вы сами были детьми.

Данная программа является одним из способов оказания эффективной и конструктивной помощи семье. В связи с этим крайне важно создать условия для приобретения родителями нового опыта, возникающего в ходе аналитического (терапевтического) процесса, ведущего в дальнейшем к самораскрытию их собственных потенциальных возможностей.

Программа ориентирована на групповую форму реализации и предназначена для родителей, заинтересованных в построении взаимоотношений с детьми и подростками. Группа формируется из родителей детей, обучающихся в образовательной организации. Для обеспечения эффективности занятий, ввиду их практикоориентированной формы, рекомендуемое количество участников в группе 8 человек.

**Методы и формы, используемые при реализации программы**

Методология программы «Отражение» базируется на психоаналитическом подходе по методу символдрамы или кататимно-имагинативной психотерапии.

Основной формой реализации программы является тренинг, состоящий из групповых занятий. Метод символдрамы имеет два уровня коммуникации. Первый осуществляется при непосредственной работе с образом и опирается на опыт и переживания, второй – предполагает последующее обсуждение и включает в себя когнитивную обработку.

Программа состоит из девяти занятий продолжительностью полтора часа каждое. Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую структуру: шеринг (предварительная беседа), прогрессивная релаксация (расслабление), собственно представление образов, последующее обсуждение; работа с рисунками, которая производится после представления образов. 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, 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. Участвуя в занятиях, родители смогут научиться понимать себя, а, следовательно, и своих детей, что является важной составляющей благоприятной эмоциональной обстановки в семье в целом.

**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.

Передан через Диадок 31.01.2025 04:19 GMT+03:00
142f2c00-1c15-43d3-bb64-f0f401d2b886
Страница 3 из 9

*Права педагога-психолога* определены должностной инструкцией специалиста. Педагог-психолог несет ответственность за подготовку, планирование и проведение занятий. Ведущий группы так же обязан соответствовать требованиям квалификационных характеристик; 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 перемещаться при выполнении психологических упражнений. Необходимо наличие коврового покрытия, подушек и пледов по количеству участников, бумаги, разных изобразительных материалов, планшетов для участников.

**Ожидаемые результаты:** в результате прохождения тренинга по данной программе, предполагается оптимизация параметров психолого-педагогической компетентности родителей:

– повышение уровня психологических знаний родителей;

– повышение уровня самооценки и уверенности в своих силах у родителей;

– качественные изменения во взаимодействии родителей и детей.

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

Передан через Диадок 31.01.2025 04:19 GMT+03:00
142f2c00-1c15-43d3-bb64-f0f401d2b886
Страница 4 из 9

наблюдение по определенным критериям. Также промежуточная и итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии прошедшего занятия.

**Режим занятий**

1 час 20 мин в неделю.

**Тематическое планирование программы «Отражение»**

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от актуальных затруднений родительской общественности, характерных для участников тренинга, 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.

| **№ п/п** | Темы | Количество всего |
|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие. Мотив «Цветок» | 2 |
| 2 | Мотив «Луг» | 2 |
| 3 | Мотив «Ручей» | 2 |
| 4 | Мотив «Корова» | 2 |
| 5 | Мотив «Слон» | 2 |
| 6 | Мотив «Гора» | 2 |
| 7 | Мотив «Дом» | 2 |
| 8 | Мотив «Опушка леса» | 2 |
| 9 | Завершающее занятие Мотив «Три дерева» | 2 |
| | ИТОГО: | **18 часов** |

Передан через Диадок 31.01.2025 04:19 GMT+03:00
142f2c00-1c15-43d3-bb64-f0f401d2b886
Страница 5 из 9

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## МОТИВ ОПУШКА ЛЕСА

**Проработка бессознательных конфликтов первых лет жизни. Ресурсный мотив**

Цель мотива – вызвать представление образа значимого лица или символических существ, воплощающих страхи и проблемы.

Мотив символизирует

- ✓ Непризнание себя: конфликт между Я - идеальным и Я – реальным
- ✓ Страхи перед своим внутренним миром

| Этап | Содержание | Время |
|---|---|---|
| Правила группы | Размещение участников в сенсорной комнате<br><br>Для эффективной работы группы важно, чтобы участники группы придерживались определённых правил.<br>Некоторые из них являются первостепенными и обязательными, другие могут меняться.<br>1. **Правило конфиденциальности.** Вы не должны говорить за пределами группы о том, что слышали на групповой терапии от её участников.<br>2. **Правило пользования гаджетами.**<br>3. **Правило «СТОП»**. Если вы понимаете, что вам плохо, если чье-то действие причиняет боль или дискомфорт.<br>4. **Правило безоценочности** и **Я-высказывания** Оценка порождает тревогу и может в результате привести к закрытости отдельных участников группы, к стремлению поступать исходя из принципа «социальной желательности поведения».<br>5. **Правило личной ответственности**. Все что вы будете делать в группе – это ваш собственный и добровольный выбор, за который вы несете ответственность | 3 мин |

Передан через Диадок 31.01.2025 04:19 GMT+03:00
142f2c00-1c15-43d3-bb64-f0f401d2b886
Страница 6 из 9

| | | |
|---|---|---|
| | как перед самим собой, так и перед группой. | |
| Шеринг | Предварительная беседа | 15 мин |
| Расслабление | Размещение участников в положении лежа<br>- Закройте глаза, сделайте медленный вдох и еще более медленный выдох… И ещё раз вдох-выдох…<br>Представьте сейчас, как в кончиках пальцев ног появилось тепло. Это тепло по ступням поднимается в щиколотки, наполняя пальцы, стопы, щиколотки ног теплом, тяжестью и расслаблением.<br>Теплота проходит через ваши голени, наполняя колени, бедра… Ваши ноги наполнены теплом, тяжестью и расслаблением.<br>Тепло поднимается выше, наполняя ягодицы, поясницу, нижнюю часть живота и они становятся теплыми, тяжелыми и расслабленными.<br>Теплотой наполняются все внутренние органы… Они становятся теплыми, тяжелыми и расслабленными.<br>По позвоночнику тепло поднимается вверх, проходит через солнечное сплетение, растекается по грудной клетке. И они становятся теплыми, тяжелыми и расслабленными.<br>И вот уже теплом, тяжестью и расслаблением наполняются плечи, локти, предплечья, запястья, ладони и каждый пальчик на руках становится теплым, тяжелым и расслабленным. И ваши руки полностью теплые, тяжелые и расслабленные.<br>От груди тепло по шейным позвонкам поднимается вверх, наполняя шею, затылок, макушку, темя, виски и они тоже становятся теплыми, тяжелыми и расслабленными.<br>Тепло наполняет лоб, глаза, нос, щёки, губы, язык, подбородок… Они становятся теплыми и тяжелыми, тяжелыми и расслабленными.<br>У вас состояние, будто вам хочется заснуть… | 5мин |
| Алгоритм представления образа «Опушка леса» | Представьте себе луг. Это может быть луг, который вы когда-либо видели в своей жизни. А может быть луг, который нарисует вам ваше воображение. Посмотрите, как он выглядит. Ваш луг граничит с лесом. Найдите тропинку, | 5 мин |

Передан через Диадок 31.01.2025 04:19 GMT+03:00
142f2c00-1c15-43d3-bb64-f0f401d2b886
Страница 7 из 9

| | | |
|---|---|---|
| | которая приведет вас к лесу. Остановитесь на опушке метрах в 10-15 от кромки леса.<br>**Лес- это то, что лежит на поверхности. Это темная область жизни, которую нельзя увидеть насквозь, в которой может скрываться все или ничего. В лесу свободно и безмятежно живут дикие звери (работаем на грани сознания и бессознательного, в области предсознания).*<br>- Загляните в темноту леса. Вполне вероятно, из леса выйдет какое – то существо, животное или человек.<br>- Посмотрите, кто вышел к вам?<br>- Как выглядит это существо? Ярко представьте его себе.<br>- Как это существо ведет себя по отношению к вам? Заметил ли вас?<br>- Что вы хотите сделать по отношению к существу? Мне кажется, не стоит делать ему что-то плохое. Отнеситесь к нему по-доброму. Возможно, оно очень голодное и его следует накормить.<br>- Спросите у него, что бы ему хотелось съесть?<br>Существо, когда поест, добреет. Его нужно накормить так, чтобы оно больше не захотело есть.<br>- Попробуйте подойти к существу, приласкать его, погладить, обнять, т.е. вступить в телесный контакт.<br>- Теперь спросите, что оно хочет. Если можно, удовлетворите его просьбу.<br>** Существо, которое выходит из леса – это наши подсознательные химеры, страхи, то, что мы не хотим в себе признавать. Его необходимо приручить, покормить, примириться и погладить.* | |
| Выход из образа | - Пришло время попрощаться с существом. Найдите подходящее место, где можно это сделать. Отпускайте его обратно в лес. Оно должно уйти туда, откуда пришло. Но мы всегда можем его снова вызвать, если захотим. Этот образ навсегда остается с нами и всегда можно вернуться на опушку леса.<br>Сделайте глубокий медленный вдох и еще более медленный выдох…<br>Потянитесь, откройте глаза. Вы снова здесь, в этой комнате. | 2 мин |
| Беседа по | Поделитесь, пожалуйста, что представилось в образе. | 15 мин |

Передан через Диадок 31.01.2025 04:19 GMT+03:00
142f2c00-1c15-43d3-bb64-f0f401d2b886
Страница 8 из 9

| | | |
|---|---|---|
| представленному | | |
| Рисование образа | - Нарисуйте, пожалуйста то, что увидели своим внутренним взором. | 10 мин |
| Анализ рисунка | - То, что вы видели в образе – это было в вашей и жизни или это плод вашей фантазии?<br>- Совпадает ли содержание рисунка с тем, что вы видели в образе?<br>- Что было самым важным в образе и в рисунке? | 13мин |
| Рефлексия | - Что вы унесете с собой сегодня? Какие впечатления? | 10 мин |
| Д\З (терапевтическая работа) | - Посмотрите, что вам хотелось бы сделать в представленном пейзаже? Нарисуйте и себя на этой опушке леса после того, как вы осуществили желание существа. | 2 мин |

Идентификатор документа 142f2c00-1c15-43d3-bb64-f0f401d2b886

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

| | Организация, сотрудник | Доверенность: рег. номер, период действия и статус | Сертификат: серийный номер, период действия | Дата и время подписания |
|---|---|---|---|---|
| Подписи отправителя: | РЖД ЛИЦЕЙ № 14<br>Штепина Ольга Станиславовна, ДИРЕКТОР | Не требуется для подписания | 027CB9660009B2C5A0465D563CD57534EE<br>с 14.10.2024 09:04 по 14.01.2026 09:04 GMT+03:00 | 31.01.2025 04:19 GMT+03:00<br>Подпись соответствует файлу документа |