

Авторы-составители:

Кобякова Е. А., педагог-дефектолог ГООИ «Общество «ДАУН СИНДРОМ»,
Века Л. М., психолог высшей категории ГООИ «Общество «ДАУН СИНДРОМ»

АБИЛИТАЦИОННАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Методическое пособие

При реализации проекта используются средства государственной поддержки,
выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением
Президента Российской Федерации от 16 марта 2009 года №160-рп

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 3 |
| 1. «Центр развития абилитационной компетентности родителей» — программа формирования помогающего компетентного поведения родителей в отношении ребёнка с нарушениями развития раннего возраста. | 6 |
| 2. Формирование абилитационной компетентности родителей — залог успешной адаптации ребёнка к жизни | 8 |
| 3. Направления работы Центра развития абилитационной компетентности родителей. | 11 |
| Итоги реализации проекта «Центр развития абилитационной компетентности родителей — программа формирования помогающего компетентного поведения родителей в отношении ребёнка с нарушениями развития раннего возраста». | 19 |
| Заключение | 24 |
| Приложение 1. Примеры семинаров, проведённых в рамках работы Центра развития абилитационной компетентности родителей | 25 |
| Приложение 2. Примеры тренингов, проведённых в рамках работы Центра развития абилитационной компетентности родителей | 39 |
| Приложение 3 Анкета для родителей. | 50 |

Введение

Родители ребёнка с ограниченными возможностями здоровья находятся в трудной жизненной ситуации. Она заключается в том, что семья оказывается в кризисе уже при рождении «особого» ребёнка. Как правило, этот кризис носит деструктивный характер. Это проявляется в застревании семьи на одной из фаз проживания кризиса, в возникновении у членов семьи посттравматического стрессового расстройства, а также в том, что складывается ситуация социальной изоляции семьи. При этом у родителей могут возникать деструктивные установки. Такие как недооценка или отрицание болезни, преувеличение значимости болезни, чувство вины по отношению к ребёнку или попытка «искупить вину» в виде чрезмерного, но часто неискреннего внимания к ребёнку (гиперпротекция), либо сочетание вариантов.

В случае деструктивности семье трудно преодолеть кризисное состояние и оказать ребёнку необходимую помощь как для его полноценного физического и психического развития, так и для его психологического самочувствия. Длительные затяжные реакции на стресс приводят к развитию в семье неблагоприятной внутрисемейной психологической атмосферы, приводящей к постоянному психологическому напряжению и межличностным конфликтам. Кроме того, в семье наблюдается нарушение взаимодействия с социальным окружением, круг общения сужается, его составляют только близкие родственники, врачи, педагоги-дефектологи. Семья попадает в ситуацию изолированности от общества.

Основной груз по уходу за ребёнком-инвалидом чаще всего ложится на мать, в ряде случаев матери оставляют работу или переходят на низкооплачиваемую, неквалифицированную, но находящуюся рядом с домом. Либо они находят надомную работу, попадая в ещё более изолированную от общества ситуацию.

Официальная статистика подтверждает, что рождение «особого» ребёнка деформирует семью: около 50 % семей распадаются, около 35 % семей существуют с искажёнными межличностными отношениями, сохраняя семью формально — ради ребёнка. Только около 15 % семей, преодолев кризис, сохраняют гармоничные отношения.

Длительный психологический стресс, в котором пребывает семья, со временем может увеличиваться: растут заботы, растёт тревога за будущее ребёнка. Кроме того, мать ребёнка может быть всецело поглощена его проблемами, что является одним из факторов, приводящих к распаду семьи.

Для помощи семье, находящейся в трудной жизненной ситуации, её сохранения и укрепления, специалисты предлагают реализацию двух равноценных направлений:

- раннее обеспечение ребёнка с нарушениями грамотным уходом, раннее начало коррекционно-педагогической работы с ребёнком, способствующей минимизации существующих отклонений и максимальной социализации ребёнка в обществе;
- психологическая поддержка, психотерапевтическая помощь семьям с целью поддержания психологического здоровья, благоприятного психологического климата в семье для её сохранения, укрепления, а главное, конструктивного влияния на процесс развития ребёнка.

Семьям необходимы ресурсы для дальнейшего развития и эти ресурсы могут быть активизированы при квалифицированной поддержке специалистов. При этом родители будут способны не только осуществлять качественный уход за ребёнком, организуя процесс его кормления и удовлетворяя другие витальные потребности ребёнка, также они смогут овладеть жизненно необходимыми навыками для сохранения, развития и поддержания семейной системы в ситуации наличия в семье ребёнка-инвалида или ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

В Центре развития абилитационной компетентности специалистами осуществляется следующая работа с семьями целевой группы: консультирование родителей на базе Центра, консультирование в рамках домашних визитов в семью, обучение родителей в форме семинаров и тренингов, развитие социальной активности семей через организацию работы Родительского клуба. Более подробно работа по каждому направлению будет рассмотрена в следующих разделах данного методического пособия.

Важно отметить, что в настоящее время технология оказания помощи в рамках Центра развития абилитационной компетентности родителей обобщается и систематизируется, происходит обмен опытом в рамках обучающих и информационных семинаров для специалистов здравоохранения, социальной защиты и образования г. Новосибирска и Новосибирской области.

1. «Центр развития абилитационной компетентности родителей» — программа формирования помогающего компетентного поведения родителей в отношении ребёнка с нарушениями развития раннего возраста

Для того чтобы развитие ребёнка было полноценным и гармоничным, ему необходимо расти в семье — в атмосфере счастья, любви и понимания. Особенно это важно для ребёнка с ограниченными возможностями здоровья. Такой ребёнок нуждается в особой поддержке и помощи близких ему людей. Важнейшим фактором развития психики ребёнка является его общение с родителями. Родителям необходимо включаться в процесс обучения и воспитания с первых лет жизни ребёнка, это позволит не только скорректировать имеющиеся недостатки в развитии ребёнка, но и предупредить появление вторичных отклонений.

Что же такое абилитация? Ability — в переводе с английского означает «способности, возможности». Абилитация (abilitatio; лат. habilis — удобный, приспособительный) — это медико-социальные и психолого-педагогические мероприятия по отношению к детям или взрослым с ограниченными возможностями здоровья, или инвалидам с детства, направленные на освоение ими определённых навыков, способствующих их самостоятельности, определённой независимости и адаптации к жизни.

Абилитационная компетентность родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, в нашем понимании, — это компетентность, позволяющая родителям осуществлять качественный уход за ребёнком, эффективно выстраивать процесс его развития, проводить коррекционные мероприятия с учётом особенностей его здоровья, возрастных особенностей и особенностей его личности. Отношения со стороны

родителей при этом характеризуются зрелостью, заботой и проявлением любви к ребёнку.

С ноября 2009 года на базе Городской общественной организации инвалидов «Общество «ДАУН СИНДРОМ» функционирует Центр развития абилитационной компетентности родителей. Открытию Центра предшествовал подготовительный этап, в ходе которого была проведена организационная работа: оборудовано рабочее пространство для осуществления консультирования, укреплена команда специалистов, осуществлён набор целевой группы, создан фонд развивающего оборудования, подготовлены информационные материалы для родителей.

В настоящее время в Центре оказывается помощь семьям, имеющим детей с нарушениями в развитии раннего возраста с синдромом Дауна, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями слуха, зрения, с аутоподобным поведением, трудностями в коммуникативной сфере. Семья зачисляется в программу на добровольной основе после первичной беседы с руководителем Центра. Дальнейшую работу с семьями ведут специалисты: психолог, логопед, дефектолог, арт-терапевт.

2. Формирование абилитационной компетентности родителей — залог успешной адаптации ребёнка к жизни

Абилитационная компетентность родителей позволяет осознанно направить их ресурсы на процесс развития ребёнка. Формирование абилитационной компетентности начинается с рождения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья и заключается, прежде всего, в принятии ответственности за процесс развития ребёнка и проявлении активности родителей в этом направлении. Важными моментами также являются ориентация на динамику в развитии ребёнка, способность инициировать активность в случае отрицательного результата; активность родителей, направленная на процесс воспитания и развития ребёнка, сформированная способность родителей принимать ответственность за свои действия в этом процессе.

При формировании абилитационной компетентности особая роль отводится формированию следующих видов родительской компетентности:

Педагогическая — знание и использование в повседневной жизни методов воспитательного воздействия, способствующих развитию личности ребёнка. Ориентация на поощрение (закрепление) желательных действий ребёнка и выстраивание границ дозволенного поведения в случае нежелательных действий ребёнка. Отказ от жестокого обращения с детьми. Скоординированность родительских действий по отношению к ребёнку.

Психологическая — понимание возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, а также умение строить взаимоотношения с ним с учётом удовлетворения его базовых психологических потребностей: в безопасности, любви, уважении и принятии.

По вопросам здоровья ребёнка — компетентность, основанная на внимании к физическому (соматическому) здоровью ребёнка. Она включает в себя проведение необходимых профилактических мероприятий, обследование ребёнка у специалистов, направленное на выявление отклонений в здоровье ребёнка и своевременное их предупреждение или лечение.

Социальная — компетентность, которая проявляется в способности родителей сохранять старые социальные связи и предусматривает способность родителей устанавливать и поддерживать новые продуктивные социальные связи, способствующие интеграции семьи в социум.

Правовая — знание основных прав родителей и ребёнка, ориентация в нормативно-правовых документах и законодательстве РФ по вопросам семьи, а также умение применять на практике нормы законодательства.

Психологическая и педагогическая компетентности являются, на наш взгляд, основополагающими, поскольку их сформированность позволяет развивать другие компетенции родителей и, что самое главное, — непосредственно влияет на формирование абилитационной компетентности.

Развитие психолого-педагогической компетентности родителей включает в себя:

- Проявление заботы о развитии ребёнка.
- Общение с ребёнком на основе доверия, принятия и любви.
- Удовлетворение базовых психологических потребностей ребёнка.
- Предъявление адекватных требований с учётом психофизиологических, индивидуальных и возрастных особенностей ребёнка, а также с учётом его здоровья.
- Эмоциональную поддержку ребёнка.
- Внимание к психологическим проблемам ребёнка.
- Отказ от жестокого обращения с ребёнком.

- Наказание в соответствии с проступком ребёнка, которое не унижает его и не наносит ему вреда.
- Адекватное поведение родителей в ситуациях конфронтации.
- Помощь ребёнку в преодолении фрустрации.
- Создание домашней среды, где для развития ребёнка создаются универсальные условия.

Таким образом, посещение Центра развития абилитационной компетентности помогает семье преодолеть психологические трудности и организовать коррекционно-развивающий процесс воспитания ребёнка на самых ранних этапах его развития.

3. Направления работы Центра развития абилитационной компетентности родителей.

3.1 Консультирование семей целевой группы по вопросам ранней коррекционно-педагогической помощи и по вопросам детско-родительских отношений происходит на базе Центра, а также в рамках домашних визитов в семьи.

Консультирование на базе Центра осуществляется психологом, дефектологом, логопедом и арт-терапевтом. Консультации психолога направлены на формирование навыков общения с ребёнком, на формирование тактильно-эмоциональных способов выражения чувства привязанности, создание условий психологического комфорта. На консультациях логопеда родители узнают, что такое довербальная коммуникация, как формируется пассивный и активный словарь, лепет и первые слова ребёнка, как выполнять массаж лица, пальчиковую гимнастику. Консультации дефектолога направлены на развитие у детей ориентировочной деятельности, которая реализуется в виде перцептивных действий, это действия рассматривания, слушания, ощупывания. Родителям рассказывается, как заинтересовать, как хвалить и поощрять ребёнка, какие игрушки и в каком количестве необходимы ребёнку на данном возрастном этапе. Арт-терапевт на своих консультациях рассказывает родителям о приёмах стимуляции, о формировании сенсорных эталонов, о влиянии различных видов детской деятельности на развитие мелкой моторики, на развитие чувственного опыта ребёнка, а также о том, как организовывать занятия с красками, пластилином, цветным тестом. Консультации специалистов, как правило, включают



практические игры-упражнения, в которых родители становятся активными участниками.

Принципы консультирования родителей следующие:

- Профессиональная оценка ситуации: вид и объём помощи должны быть ориентированы на возможности родителей.
- Постоянная основа для сотрудничества:
 - готовность родителей к совместной работе, убежденность, что тесное сотрудничество влияет на ситуацию развития ребёнка и течение болезни;
 - понимание ребёнка родителями, их установка в отношении его болезни.
- Учёт семейного диагноза: стиля внутрисемейных коммуникаций и семейной динамики.

Важная роль в процессе сотрудничества специалиста с родителями отводится **домашним визитам**, в ходе которых также осуществляется консультирование с включением практических занятий, при этом родитель и специалист Центра являются равноправными партнёрами, осуществляющими совместную деятельность по достижению общей цели. К домашнему визитированию подключены такие специалисты как психолог и дефектолог. Консультирование родителей в домашних условиях проходит в комфортной и доброжелательной обстановке, привычной для родителей. Занятия специалиста с ребёнком проходят в игровой форме, благодаря чему повышается интерес ребёнка к игровой деятельности. Темп речи взрослого при включении ребёнка в игру достаточно медленный, речь максимально понятная для ребёнка. При этом родители усваивают, что домашнее пространство должно быть направлено на развитие ребёнка, на обогащение его словарного запаса, все предлагаемые задания должны быть доступны для ребёнка. Если простейшие задания вызывают у него затруднения и ребёнок начинает ошибаться или отказываться от предложенной деятельности, родителям необходимо реагировать на это спокойно, ни в коем случае не показывая сво-

его раздражения. Обязательно должен подводиться итог домашнего занятия, игровая деятельность ребёнка должна оцениваться положительно. Подобная форма работы позволяет не только расширять знания родителей об особенностях организации занятия, связанных с нарушениями развития ребёнка, но также даёт им возможность понять, какие сложности испытывает ребёнок на игровом занятии, что ему удаётся, какие результаты достигнуты, в какой форме специалист проводит занятие, как общается с ребёнком. Привлечение родителей и других близких взрослых к совместным играм с ребёнком даёт им возможность испытать радость от его успехов, а также повысить воспитательный потенциал семьи. Важно, чтобы занятия с ребёнком в семье были систематическими, проводились примерно в одно и то же время.

Задача родителей — создание и поддержание в семье здорового психологического климата, который послужит гарантией гармоничного развития ребёнка и позволит полнее раскрыть его потенциальные возможности. Очень важно, чтобы не только специалист проявлял инициативу, привлекая и приобщая родителей к совместному процессу обучения и воспитания ребёнка, но и сами родители и другие члены семьи малыша стремились контактировать с различными службами ранней помощи, реабилитационными и развивающими центрами. Расширение социальных контактов в свою очередь будет способствовать формированию у родителей позитивного взгляда на ребёнка, укреплению веры родителей в возможности и перспективы развития ребёнка.

Таким образом, домашние визиты в семьи способствуют встраиванию коррекционно-развивающих мероприятий в повседневную жизнь семьи. Они осуществляются с целью оказания родителям помощи в создании условий, необходимых для успешной реабилитации ребёнка, а также для организации обучения родителей навыкам



коррекционной помощи в домашних условиях. Домашние визиты способствуют активному вовлечению семьи в реализацию коррекционной программы и организацию процесса развития ребёнка.

3.2 Обучение родителей навыкам оказания коррекционно-педагогической помощи детям с нарушениями в развитии раннего возраста осуществляется в форме семинаров и тренингов.

Данные формы работы позволяют оптимизировать коррекционный процесс и оказать родителям психолого-педагогическую поддержку, что способствует максимальному привлечению родителей к участию в процессе обучения и воспитания ребёнка, формированию адекватного представления о возможностях и проблемах, связанных с его развитием. Семинары и тренинги для родителей проводятся с целью развития родительской компетентности и оказания положительного терапевтического воздействия для поддержания психологического здоровья членов семьи и благоприятного климата в семье.

Семинары. Работа на семинарах строится по определённой программе и включает как теоретические аспекты работы с детьми, так и практическую часть, в ходе которой родители усваивают примеры конструктивного взаимодействия с ребёнком в процессе различных коррекционно-развивающих мероприятий.



На семинарах родители получают информацию, делятся опытом, задают специалистам интересующие вопросы. В ходе семинаров родители узнают, что значит учитывать возрастные особенности ребёнка, как создавать благоприятную обстановку для игры, как выбирать виды и

способы деятельности, в которых ребёнок сможет достичь успеха. Итогом работы каждого семинара является обратная связь, во время которой участники делятся мыслями об использовании и применении полученной ими информации.

Опыт проведения семинаров в рамках работы Центра развития абилитационной компетентности показывает, что данная форма обучения родителей является эффективной и действенной. Например, по окончании семинара «Развитие сенсорной сферы у детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья» родители отметили значимость данной темы, возможность применения полученных знаний в процессе практических игр-упражнений: родители узнали, как учитываются возрастные особенности ребёнка при предъявлении сенсорных стимулов. Родители также узнали, как учить детей воспринимать отдельные предметы, выделяя их из общего фона; как различать свойства и качества предметов; как формировать поисковые способы ориентировки — пробы при решении игровых и практических задач.

Тренинги. Родители нуждаются в поддержке и одобрении. Так как результаты совместной работы специалистов и семьи видны не сразу, родителям может показаться, что их усилия потрачены впустую. Для решения этой проблемы проводятся тренинги. Практические упражнения, выполняемые в ходе тренингов, активизируют творческие силы, способствуют изменению поведения родителей в определённых ситуациях, дают им надежду на преодоление трудностей. Также на тренингах отрабатываются навыки преодоления стресса, приобретения эмоционального равновесия; происходит выявление скрытых ресурсов участников.

Тренинги, как и семинары, также имеют определённую структуру. Она заключается в следующем.



Начало тренинга. Приветствие. Знакомство участников между собой и с правилами тренинга. Установление контакта.

Правила тренинга:

- все вопросы, не касающиеся темы тренинга, задаются после тренинга;
- когда один говорит, все остальные слушают и молчат;
- тренинг даёт возможность поделиться опытом, поэтому завидовать более успешным не стоит, необходимо копировать их успех;
- всё, что происходит на тренинге, остаётся в рамках занятия и не выносится за его пределы;
- мы не смеёмся друг над другом, мы помогаем друг другу обрести опыт;
- будьте активными, искренними и свободными в своём общении;
- правило «Стоп!»: «Я не отвечаю на этот вопрос, потому что не готов открыться перед группой», «Я не выполняю это задание, потому что мне сложно», «Я не принимаю участие в обсуждении».

Теоретическая часть. Она наполняется в соответствии с темой тренинга.

Практическая часть. Упражнения, включённые в тренинг, способствуют достижению цели каждого конкретного тренинга. Обсуждение в группе.

Участники отмечают, какие трудности возникли в процессе выполнения упражнения, какие чувства и эмоции они испытывали.

Завершение тренинга. Каждый тренинг заканчивается подведением итогов, рефлексией родителей по поводу полученного опыта.

В Центре развития абилитационной компетентности родителей имеется положительный опыт проведения тренингов. На-

пример, в завершении тренинга «Влияние арт-терапевтических упражнений на развитие чувственного познания» родители отмечали, что положительный эмоциональный климат в группе способствовал снижению их тревожности, снятию напряжённости. При помощи практических упражнений участники научились невербально выражать свои эмоции, научились понимать эмоциональное состояние окружающих людей. Тренинг способствовал развитию у участников способностей к самовыражению.

Тренинги оказывают положительное терапевтическое воздействие для поддержки психологического здоровья и благоприятного климата в семье с целью конструктивного влияния на ребёнка. Также они способствуют снижению тревожности родителей, позволяют им преодолевать ситуации «застывания» на разных этапах развития ребёнка и находить конструктивные варианты взаимодействия с ним.

3.3 Развитие социальной активности семьи. Родительский клуб.

Функцию развития социальной активности семьи выполняет Родительский клуб, благодаря работе которого идёт налаживание дружеских контактов, приобретение дополнительных межсемейных связей. Родительский клуб помогает преодолению семьёй ситуации изолированности, способствует снятию у родителей ощущения единственности и уникальности личных трудностей и переживаний. На тематических встречах проходит просмотр и обсуждение видеофильмов, обмен опытом и полезными советами. Осуществляется совместное посещение общественных мест, культурно-просветительских и культурно-массовых мероприятий (театров, выставок, музеев). Посредством этого проводится социокультурная реабилитация семей, освоение продуктивных моделей социального сотрудничества.

Неформальное общение семей, преодолевающих схожие трудные жизненные ситуации, возникающие в процессе воспита-

ния детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями, способствует налаживанию дополнительных социальных контактов семей. Родительский клуб — это одна из форм ресурсной поддержки родителей. В рамках работы клуба семьи организуют совместные встречи, походы в театр, в кино, выезды на природу, участвуют в спортивных соревнованиях. Таким образом, в непринуждённой обстановке родители находят помощь и оказывают поддержку друг другу.

Функционирование Родительского клуба в течение десяти месяцев работы Центра развития абилитационной компетентности родителей уже дало свои результаты. Специалистами отмечено повышение социальной активности семей и налаживание социальных контактов: дети из семей целевой группы посещают занятия в различных реабилитационных центрах (Городской центр помощи семье и детям «Заря», Центр реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями «Олеся»), в школах раннего развития, например, «Ладушки», в дошкольных образовательных учреждениях общего типа. Родители отмечают, что занятия творчеством, совместные игры с нормативными сверстниками, посещение интегративных детских мероприятий (утренники, праздники), детских театральных постановок, помощь специалистов способствуют всестороннему развитию ребёнка, его социализации и адаптации к окружающей жизни.

Итак, родители отмечают актуальность и важность проводимых мероприятий (консультации, домашние визиты, тренинги, семинары). Они констатируют, что применение полученных навыков способствует развитию познавательной, речевой, двигательной и коммуникативной сфер ребёнка.

Итоги реализации проекта «Центр развития абилитационной компетентности родителей — программа формирования помогающего компетентного поведения родителей в отношении ребёнка с нарушениями развития раннего возраста»

В настоящее время работа Центра абилитационной компетентности родителей продолжается, однако уже сейчас можно подвести некоторые положительные итоги деятельности за прошедшие 10 месяцев:

- Проконсультировано 50 семей целевой группы: в основном это семьи с детьми с синдромом Дауна, два ребёнка с нарушением опорно-двигательного аппарата, один ребёнок с аутоподобным поведением и нарушением коммуникации. Все семьи проживают в городе Новосибирске и Новосибирской области.

- Создан фонд развивающего оборудования для предоставления семьям во временное пользование. Подбор игр осуществлялся в соответствии с возрастом и функциональными возможностями детей целевой группы. Всё развивающее оборудование и дидактические пособия имеются в достаточном количестве для обеспечения семей целевой группы.

- Выявлена положительная динамика в интеллектуальном, речевом, двигательном развитии детей целевой группы. Например, из наблюдений специалистов выявлено: вследствие учёта индивидуальных особенностей детей и грамотно подобранных коррекционно-развивающих игр-упражнений дети научились наблюдать за предметно-игровыми действиями взрослого, научились выполнять манипуляции с предметами по речевой инструкции: «Возьми кубик», «Дай машинку», «Брось мячик», «Кати

мячик». У многих детей появились лепет, первые слова, пополнился активный и пассивный словарь.

- Изданы информационные материалы проекта для родителей. Родителям предоставлены информационные подборки, в которых описаны виды нарушений, особенности развития детей с психофизическими отклонениями, как организовывать и проводить коррекционно-развивающие мероприятия в домашних условиях.

- Проведено обучение родителей навыкам оказания коррекционно-педагогической помощи детям в форме семинаров и тренингов. В рамках реализации проекта проведено 10 семинаров и 10 тренингов.

- Регулярно проводились заседания Родительского клуба. Всего было проведено 10 родительских встреч. Следует отметить повышение социальной активности семей целевой группы: родители узнавали, куда и как можно обратиться с существующей проблемой, как нужно отстаивать своё мнение и преодолевать давление со стороны социальных служб и общества. Также родители отмечают, что участие в заседаниях Родительского клуба способствовало совершенствованию умений родителей в плане эффективного общения, развитию их коммуникативных навыков.

- Отмечена социальная активность семей и налаживание социальных контактов: дети посещают занятия в различных реабилитационных центрах, в школах раннего развития, в дошкольных образовательных учреждениях общего типа.

- Подготовлены информационные материалы проекта и методические подборки для специалистов.

- Проведены информационные и обучающие семинары для специалистов учреждений здравоохранения, социальной защиты и образования.

- Деятельность в рамках проекта регулярно освещалась в средствах массовой информации. Было создано информацион-

ное пространство, способствующее продвижению и развитию услуги.

- Была выпущена брошюра, в которой обобщён опыт работы Центра абилитационной компетентности родителей (50 экз.).

Основные направления работы Центра были следующие:

- Консультирование родителей на базе Центра и в процессе домашних визитов по вопросам коррекционно-педагогической помощи, по вопросам детско-родительских отношений.

- Обучение родителей на тренингах и семинарах.

- Развитие социальной активности на заседаниях родительского клуба.

Изучение проблем семьи, формулирование проблем и запросов родителей, составление индивидуальных рекомендаций по вопросам воспитания ребёнка, включение коррекционных мероприятий — всё это позволило процесс развития ребёнка превратить в абилитационный. Консультирование способствовало формированию детско-родительских отношений, стимуляции активности семьи в вопросах развития и помощи ребёнку. Эта работа привела к следующим результатам:

- адаптации родителей к родительской роли;
- организации взаимодействия в диаде «мать-дитя», социально-психологическому взаимодействию матери и ребёнка;
- социально-психологическому взаимодействию ребёнка и других членов семьи;
- активному вовлечению семьи в реализацию коррекционно-педагогической программы;
- обучению членов семьи навыкам взаимодействия с ребёнком;
- встраиванию обучения ребёнка в повседневную жизнь семьи.

Обучение родителей навыкам оказания коррекционно-педагогической помощи детям с нарушениями в развитии раннего возраста проходило посредством семинаров и тренингов. На семинарах родители обучались навыкам ухода за ребёнком, навыкам оказания коррекционно-педагогической помощи ребёнку.

Домашние визиты способствовали встраиванию коррекционно-развивающих мероприятий в повседневную жизнь семьи. В ходе домашнего визитирования родителям оказывалась помощь в создании условий для успешной реабилитации ребёнка, происходило активное вовлечение семьи в реализацию коррекционной программы и процесс развития ребёнка.

По итогам работы Центра реабилитационной компетентности родители ответили на вопросы анкеты, которая дана в приложении. В анкетировании принимали участие родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями (ДЦП, синдром Дауна).

Родители отслеживали динамику развития ребёнка методом наблюдения, фиксировали это в устной форме, также производилась фиксация наблюдений за действиями и приобретёнными навыками ребёнка в форме дневниковых записей. В итоге родители отметили появление новых навыков у детей:

- в сфере познавательного развития (сенсорное развитие, развитие мышления);
- в сфере речевого развития («Много говорит на "своём" языке, всё комментирует», «Пытается повторять звуки», появление новых слов (до 10 слов), звукоподражаний, обращение к взрослому с просьбами, высказывание желаний, «Ребёнок сам рассказывает сказки "Колобок", "Репка"», «Речь стала более эмоциональной»);
- в сфере двигательного развития:
 - крупная моторика («Увереннее стал ходить, практически без поддержки», ходьба по ступенькам, умение стоять на одной ноге, игры с мячом, катание с горки);

- мелкая моторика («Собирает мелкие предметы, крупы в ёмкость», «Собирает пазлы, конструктор "Лего"», «Рвёт бумагу на кусочки», «Научился расстёгивать пуговицы», происходит формирование пинцетного захвата);
- в сфере коммуникативного развития («Идёт на контакт с другими детьми», «Здоровается», «Активно общается с братом и сестрой»);

Следует отметить, что при организации развивающих мероприятий родители сочетали более трудные задания с более лёгкими и уже известными для ребёнка, начинали каждую серию заданий с ситуации успеха, предлагали ребёнку короткие задания, стараясь процесс игры сделать более разнообразным. Большинство родителей давали указания на каждое действие ребёнка при выполнении задания, давали ребёнку время на ответ прежде, чем предложить свою помощь. Если ребёнок не выполнял предложенное задание, родители повторяли инструкцию, и только после этого помогали выполнить задание. Развивающее оборудование, которое использовалось родителями в домашних условиях для закрепления полученных на консультациях навыков, особых трудностей у родителей не вызывало.

Все семьи, посещающие консультации Центра и выполняющие рекомендации специалистов, отмечали, что их родительский опыт обогатился.

Таким образом, родители получили конструктивный опыт взаимодействия с ребёнком в процессе его развития, выступили создателями условий для повышения эффективности организации коррекционно-развивающих мероприятий в домашнем пространстве.

Заключение

В заключение хочется отметить, что Центр стал для родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, школой развития их абилитационной компетентности. Эта компетентность позволяет осуществлять качественный уход за ребёнком на ранних этапах его развития, адекватно выстраивать процесс его развития. Её сформированность позволяет проводить коррекционно-развивающие мероприятия с учётом особенностей здоровья, возраста и личностных характеристик ребёнка. Сформированность и зрелость детско-родительских отношений способствует развитию эмоциональной привязанности, установлению контакта с ребёнком.

Анализируя работу, проводимую в рамках функционирования Центра развития абилитационной компетентности родителей, можно отметить следующее:

- повышается качество услуг семьям с детьми с нарушениями в развитии и инвалидностью раннего возраста и обеспечивается доступность данных услуг;
- повышается уровень знаний и компетентности родителей, наблюдается встраивание помогающих технологий в режим жизни семьи;
- улучшается качество жизни семьи;
- создаются условия для благоприятного климата в семье с целью её укрепления и конструктивного влияния на ребёнка;
- повышается социальная активность родителей;
- повышается уровень информированности и профессиональной компетентности специалистов в вопросах сопровождения семей с детьми раннего возраста с нарушениями в развитии;
- создаются условия для включения новой помогающей услуги в практику государственных учреждений.

Приложение 1

Примеры семинаров, проведённых в рамках работы Центра развития абилитационной компетентности родителей

1. «Социальное развитие ребёнка раннего возраста с синдромом Дауна»

Цель: формирование знаний родителей о социальном развитии ребёнка раннего возраста с синдромом Дауна.

На семинаре рассматриваются аспекты социального развития ребёнка, родители знакомятся с приёмами установления позитивно-личностного контакта с ребёнком.

Тема 1. «Установление прочных эмоциональных связей ребёнка с близкими взрослыми»

Процесс установления позитивно-личностного контакта ребёнка с близким взрослым начинается с взгляда, с улыбки. Для этого можно поиграть с малышом в игры: «Ку-ку», «Где Петрушка?», «Куда спрятался петушок?». Формирование тактильно-эмоциональных и речевых способов выражения привязанности ребёнка к взрослым происходит в процессе чтения потешек, стихов, пения песенок, при этом нужно поглаживать малыша, касаться его руками. После спетой песенки взрослый ласково обращается к ребёнку по имени, стремится удержать взгляд ребёнка на своём лице, общается «глаза в глаза», берёт ручки ребёнка и поглаживает ими своё лицо, говорит: «Вот у мамы глазки, щёчки, губы». Когда малыш освоит эмоциональные способы общения,

важно начать формировать у малыша невербальные формы общения со знакомыми взрослыми: при встрече протягивать руку, а при прощании махать рукой — «пока», посылать «воздушный поцелуй». Используя интересные, яркие игрушки, надо учить ребёнка выражать просьбу и благодарность словом и жестом («дай», «на»). Для формирования этих навыков проводятся следующие игры: «Спрячь игрушку», «Заведём игрушку». В игре «Прятки с оглядкой» взрослый, находясь за спиной у ребёнка, побуждает его повернуться на зов по имени. В игре «Ласковый ребёнок» малыш должен показать, как он обнимает маму (папу, бабушку, дедушку). В процессе различных игр взрослый побуждает ребёнка улыбаться, смотреть в глаза.

Для формирования представлений ребёнка о своей семье оформляется альбом «Моя семья», где помещаются фотографии членов его семьи, на которых представлен первый социальный опыт ребёнка. Например: Женя играет с папой, Женя рисует с мамой, Женя на празднике в детском саду с братом и так далее.

Тема 2. «Социализация как важный аспект развития ребёнка»

Наряду с формированием представлений о себе и о семье малыша обучают способам усвоения социального опыта. Вначале необходимо чтобы у ребёнка возникло положительное отношение к выполнению совместных действий с не знакомым взрослым (педагогом). Далее следует выполнение подражательных действий, а затем выполнение простых действий по просьбе взрослого (педагога). В целях развития подражательной способности ребёнку необходимо предлагать пальчиковые игры с речевым сопровождением. Например, игра «Очки», «Стол», «Шарики». Очень важно, чтобы ребёнок смотрел на руки взрослого (педагога) и сам выполнял такие же движения. Необходимо поддерживать и поощрять интерес ребёнка к занятиям взрослых, желание подражать им. Где, как не в семье, ребёнок получает

возможность включиться в совместные действия со взрослыми, осваивая всё их разнообразие и сложность? Вместе с мамой или бабушкой можно стирать бельё в машине, нажимая на нужные кнопки и слушая, как бельё крутится в барабане, а затем помочь прополоскать свои носочки в тазике с водой. Нет ничего интереснее, чем вместе с папой разбирать и чинить телефон или рядом с дедушкой стучать деревянным молоточком по доске, «забивая гвозди». Нужно создавать условия для того, чтобы малыш мог наблюдать за действиями взрослых: пусть он видит, как мама или бабушка готовят обед, стирают, убирают квартиру, как папа или дедушка выполняют мужские дела. Очень важно объяснять малышу свои действия и действия других людей. Нужно поощрять стремление ребёнка подражать и помогать взрослому: вытереть тряпкой стол, подмести веником пол, вымыть свою чашку, постирать рядом с вами салфеточку, «пропылесосить» коврик. Нужно благодарить малыша за помощь. Похвалив его, важно подчеркнуть сходство со взрослыми, например: «Машенька, ты наводишь в комнате порядок, как мама».

Тема 3. «Общение со сверстниками как неотъемлемая часть социальной адаптации ребёнка»

В коррекционной работе по социальной адаптации большое внимание уделяется тому, как малыш воспринимает своего сверстника. Задача взрослого — сформировать интерес к взаимодействию со сверстником. Во время прогулки или на занятиях детей учат здороваться друг с другом, протягивать руку для приветствия, брать и передавать сверстнику игрушки, улыбаться партнёру по игре, радоваться ему при встрече, называть сверстника по имени, давать свои игрушки, прощаться. Постепенно надо расширять круг общения с детьми: называть детей по имени, ласково к ним обращаться, радоваться при их приближении; подражать действиям детей. В этот период закрепляются невербальные и вербальные формы общения. Детей продолжают учить улыбаться, смотреть в глаза, протягивать руку при встрече со знакомыми

детьми, при прощании махать рукой, говорить: «Привет!», «Пока!» Демонстрируя действия с интересными, яркими игрушками, необходимо учить ребенка выражать просьбу и благодарность словом и жестом партнёру по игре: «Дай мишку», «На куклу», «Спасибо!». Способы взаимодействия со сверстниками лучше всего отрабатывать в играх и упражнениях (например, «Кати мяч», «Сделаем бусы», «Пройдём по дорожке», «Прятки», «Лети, шарик»). Формирование взаимодействия ребёнка со сверстниками также происходит в процессе сюжетных игр и продуктивных видов деятельности (рисование, лепка, конструирование). В процессе общения формируется эмоционально-положительный контакт между детьми, развиваются инициативные действия малышей, направленные друг на друга.

Тема 4. «Организация групповой работы с детьми раннего возраста в коррекционно-развивающем процессе»

В данной теме раскрываются особенности организации групповой работы с детьми, при этом запрос родителей соотносится с возможностями и особенностями развития детей. Включение родителей в процесс группового взаимодействия позволяет установить отношение сотрудничества между специалистом и родителем, оказывать эмоциональную и информационную поддержку родителям, повышать уровень родительской компетентности.

Первоначально специалистами определяются цели и задачи данной группы. Далее оценивается динамика групповой работы, эффективность упражнений, достижения каждого ребёнка и родителя. Если есть необходимость, то возможно изменение содержания упражнений, состава группы, частоты и продолжительности занятий. При успешном освоении данного упражнения детьми содержание отдельных упражнений может меняться. Важно учитывать, что игрушек и развивающих пособий не должно быть слишком много, так как дополнительные стимулы отвле-

кают детей от выполнения задания. При формировании группы учитывается возраст и особенности развития детей. С учётом данных факторов специалистом подбираются игры и упражнения для организации группового взаимодействия. Также специалистом учитывается, что у детей одной возрастной категории показатели развития способностей в отдельных сферах (например, в сфере мелкой моторики) могут значительно различаться. Чтобы групповое взаимодействие было эффективно как для каждого ребёнка, так и для группы в целом, на одном занятии могут сочетаться «очень простые» и «достаточно сложные» задания. Такой подход учитывает сильные и слабые стороны каждого ребёнка, его зону ближайшего развития, а также способствует повышению самооценки и позитивному отношению детей друг к другу.

Тема 5. «Групповое взаимодействие детей раннего возраста на музыкальных занятиях»

Процесс музыкального занятия предоставляет ребёнку возможность для общения как со взрослыми, так и со сверстниками, создавая основу для содержательного взаимодействия между ними. На занятиях педагог создаёт специальные ситуации, а также использует спонтанно возникающие, в которых становятся неизбежны совместные действия детей, тактильный и зрительный контакты. Игра на музыкальных инструментах позволяет ребёнку непосредственно выражать эмоции, проявлять свои возможности. В процессе совместной игры у детей развивается умение сотрудничать друг с другом, формируется чувство партнёрства и произвольная организация собственной деятельности. Этот вид деятельности развивает слуховое восприятие, чувство ритма, совершенствуется взаимодействие различных анализаторов.

На занятиях детям предлагаются различные игры и упражнения с погремушками, бубнами, флажками, ленточками, платочками, мячиками и т. д. У педагога всегда есть набор каждого вида дидактических игрушек, соответствующих количеству детей

в группе. Игрушки хранятся в отдельных коробках. Взрослые учат детей доставать коробки с нужными предметами, аккуратно открывать их, брать игрушки, складывать предметы в коробку после игры, ставить их на место. Также дети учатся проявлять выдержку и терпение по отношению к сверстникам, не толкаться, раздавать игрушки другим детям и взрослым, свои действия сопровождать доброжелательными жестами, мимикой, словами; брать игрушки из рук сверстника, благодарить словом или жестом; не отбирать у сверстника понравившуюся игрушку. Кроме того, дети учатся правильно брать предметы, держать их, переключать из одной руки в другую, действовать ими по назначению. Все упражнения дети могут выполнять, сидя на полу лицом к взрослому или сверстнику; сидя на стульчике или на коленях у взрослого; стоя лицом к взрослому, сверстнику; в движении (бегом, шагом). Педагог всячески поощряет попытки детей к самостоятельным действиям. Чтобы избежать психоэмоциональных перегрузок, активные, двигательные игры чередуются со спокойными.

Тема 6. «Организация группового взаимодействия в процессе воспитания культурно-гигиенических навыков»

В процессе воспитания культурно-гигиенических навыков у детей с раннего возраста формируется самостоятельность, аккуратность, бережное отношение к вещам и культура поведения. Овладев навыками самообслуживания, ребёнок может не просто обслужить себя, но и сделать это достаточно аккуратно. В успешном формировании навыков самообслуживания большое значение имеют условия. Нужно стремиться, чтобы дети использовали свои умения не только в ходе выполнения режимных моментов, но и в повседневной практике, при этом следует обязательно поощрять стремление детей оказать помощь товарищу. Оказание взаимопомощи очень важно в коррекционном отношении. Перенос уже усвоенного навыка в иную, даже сходную обстановку всегда затруднён для ребёнка с синдромом Дауна. Ситуация, в которой ребёнок должен помочь товарищу, например, завязав

зять шарф или застегнуть пуговку, способствует перестройке стереотипа деятельности, заставляет его переосмыслить знакомые операции. Педагог, привлекая внимание детей к оказанию взаимопомощи, напоминает, а если нужно, ещё раз объясняет и показывает, что и в какой последовательности необходимо сделать. Это убеждает ребёнка в его способности помочь другому, вызывает уверенность в себе и своих силах.

Совместная сервировка стола способствует формированию навыков культуры еды. Компот, чай, кофе можно подавать в чашке с блюдцем. Хлебницу, салфетницу ставить так, чтобы дети могли достать хлеб, салфетку. В то же время дети знакомятся с правилами поведения за столом. Для закрепления навыка педагог предлагает детям различное развивающее оборудование в виде шнуровок, липучек, застёжек-молний, кукол с набором одежды. Необходимо учитывать, чтобы петли и застёжки были удобными для застёгивания и расстёгивания, а шнурки были с твёрдыми наконечниками. Организовать игру можно таким образом, чтобы дети в играх овладевали умениями, необходимыми в самообслуживании. Например, одевание кукол на прогулку, укладывание их спать. Сначала педагог сам одевает кукол на прогулку, раздевает их и укладывает спать, в ходе работы он показывает, как застёгивать и расстёгивать одежду куклы, несколько замедляя действия и сопровождая их пояснениями. Затем в совместной с ребёнком игре предлагает ему выполнить то или иное действие.

Таким образом, родители развивают и обогащают первый социальный опыт ребёнка.

2. «Методы саморегуляции эмоционального состояния родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья раннего возраста»

Цель: формирование умения родителей выходить из состояний физического и эмоционального напряжения.

На семинаре рассматриваются методы эмоциональной саморегуляции, родители учатся естественным способам регуляции организма и саморегуляции, они знакомятся с приёмами релаксации.

Тема 1. «Способы эмоциональной саморегуляции»

Эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. У каждого человека при напряжённых эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам, изменяется дыхание, пульс, цвет лица. Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, родители учатся управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит родителям «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит моё лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться.

Важным резервом в стабилизации эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Можно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, грустный или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, родители приобретают ещё один способ эмоциональной саморегуляции.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приёмов воображения или визуализации. Визуализация помогает активизировать эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые человек испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряжённой ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Тема 2. «Естественные способы регуляции организма и саморегуляции»

На семинаре родители знакомятся с различными способами саморегуляции.

Существуют естественные способы саморегуляции: смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем за окном; рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей; мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной); «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха; чтение стихов; высказывание похвалы, комплиментов кому-либо (в том числе и себе).

Более сильное влияние оказывает словесное воздействие, которое задействует сознательный механизм самовнушения, идёт непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»):

Самоприказы — это короткие, отрывистые распоряжения, сделанные самому себе. Применять самоприказ можно, когда человек убеждён в том, что надо вести себя определённым образом, но испытывает при этом трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться

на провокацию!» — всё это помогает сдерживать эмоции, вести себя спокойно.

Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Например, «Именно сегодня у меня всё получится», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной», «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной».

Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Важно понять и осознать, что способы саморегуляции индивидуальны для каждого человека. Чтобы в этом разобраться, родителям нужно задать себе вопросы: «Что помогает мне поднять настроение, переключиться?», «Что я могу использовать из вышеперечисленного?» Далее составляется перечень этих способов. Родители определяют, какие из этих способов они могут использовать сознательно, когда чувствуют напряжённость или усталость.

Тема 3. «Релаксация как метод снятия психического напряжения»

Существует утверждение, что разум и тело человека взаимосвязаны. Человек в состоянии нервного напряжения испытывает мышечное напряжение. И наоборот: человек в состоянии мышечного напряжения начинает испытывать и напряжение умственное. Следовательно, для того, чтобы расслабить тело, нуж-

но расслабить разум; а психическое расслабление ведёт к расслаблению физическому, мышечному. Оптимальное время для занятий родителей: после пробуждения, перед едой, перед отходом ко сну. Лучше заниматься в одно и то же время каждый день. Не следует заниматься на полный желудок, так как процесс пищеварения мешает полному расслаблению. Для занятий релаксацией следует выбрать спокойное, удобное, тихое место. Для заглушения посторонних шумов можно использовать «белый шум» (например, включите вентилятор). Необходимо отключить телефон и попросить близких не беспокоить вас во время релаксации. Важна комфортная температура и отсутствие яркого света. Для релаксации нужно принять удобную расслабленную позу. Лучше лёжа, но подойдёт также медитативная поза сидя. Если лежать, то для лучшего расслабления мышц шеи можно не использовать подушку и повернуть голову набок. Необходимо закрыть глаза. Нужно снять тесную одежду и неудобные украшения. Перед релаксацией нужно принять осознанное решение ни о чём не волноваться и занять позицию стороннего наблюдателя. Во время релаксации ко всему нужно относиться легко и пассивно. В ходе выполнения релаксационных упражнений применяется абдоминальное дыхание, которое способствует отличному насыщению крови кислородом, и содействует выработке правильного дыхания в целом. Абдоминальное дыхание — это когда при глубоком вдохе диафрагма (главная дыхательная мышца) опускается очень низко, немного толкая внутренние органы. Именно низкое опущение диафрагмы является главным показателем полноты вдоха, то есть полного наполнения лёгких воздухом. У волнительных, подверженных стрессу и застенчивых людей чаще наблюдается поверхностное дыхание, при котором лёгкие не до конца (не до самого низа) заполняются воздухом. Абдоминальное дыхание исправляет этот недостаток и способствует правильной технике дыхания.

Тема 4. «Психологический комфорт как основа психологического равновесия ребёнка»

Существенной особенностью раннего возраста является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития ребёнка. Важным моментом является предупреждение перегрузок, обеспечение условий для возникновения положительных эмоциональных переживаний, создание оптимального психологического климата в семье. В основе психологического состояния ребёнка лежит переживание им психологического комфорта и дискомфорта. От того, как родители организуют деятельность ребёнка, зависит его развитие. Часто родители сталкиваются с такими проявлениями в поведении ребёнка, как смена настроения, раздражительность, плаксивость, быстрая утомляемость. Поэтому, при организации коррекционно-развивающего процесса родителям необходимо следить, чтобы ребёнок чувствовал себя активным и бодрым. Важными моментами являются соблюдение рационального режима дня, сочетание игры и отдыха, наличие прогулок на свежем воздухе, правильное питание. Нельзя допускать зрительного и общего утомления. После рисования или лепки целесообразно проводить игры с включением активных действий, после игрупражнений, требующих от ребёнка сосредоточенного внимания, не стоит разучивать что-либо новое. Также необходимо помнить, что дети раннего возраста эмоциональны и впечатлительны, им свойственно заряжаться как положительными, так и отрицательными эмоциями от окружающих их людей.

Тема 5. «Создание условий для реализации двигательной активности детей»

Психическое развитие ребёнка раннего возраста во многом зависит от уровня его физического развития. При организации подвижных игр родителям необходимо учитывать, что все двигательные задания должны быть связаны с конкретной задачей

(«Бросим мяч в корзину»), что в играх можно прибегать к сравнениям («Попрыгаем как мячики, побежим тихо, как мышки»). Не стоит делать лишних замечаний ребёнку, необходимо его чаще хвалить, необходимо следить за его физической нагрузкой, не допускать перевозбуждения. В процессе игр важно отслеживать, чтобы помощь взрослого ребёнку была поэтапной: сначала отрабатываются пассивные движения, потом совместные движения, далее движения по подражанию, а потом движения по речевой инструкции. Обучение подвижным играм и упражнениям лучше начинать с эмоционально-стимулирующей гимнастики. Эмоционально-стимулирующая гимнастика позволяет ребёнку получить положительное эмоциональное состояние и тонус на весь день. Она достаточно проста по своей структуре, доставляет удовольствие и не требует специального оборудования: «Нос, рот, голова, уши, щёки, глаза. Плечи, плечи, шея, грудь. Не забыть бы что-нибудь! Ножками топ-топ-топ, ручками хлоп-хлоп-хлоп. Это — ты, а это — я. Ты хороший у меня, мой ребёнок дорогой и не нужен мне другой!» На последних словах взрослый обнимает ребёнка. Упражнение «Ножки»: «Ты знаешь, чем я топаю? А топаю я ножками в красненьких сапожках». Упражнение «Глазки»: «Я смотрю на мир глазами с длинными ресницами. Глазками моргаю, мир воспринимаю».

Тема 6. «Способы снятия эмоционального напряжения у детей раннего возраста»

Эмоциональное напряжение ребёнка можно снять при помощи упражнений для релаксации или движениями, связанными с чередованием напряжения и расслабления разных групп мышц. Чтобы ребёнок хорошо засыпал, не испытывал чувства тревоги и беспокойства, процесс укладывания спать должен проходить в спокойной обстановке, под тихую музыку, часто дети засыпают с мягкими игрушками. Положительное воздействие на психические процессы оказывают природные звуки и классическая музыка. Гармонизирующее воздействие на психические процессы ока-

зывают шумы и звуки окружающей действительности, их можно использовать в качестве звукового фона при проведении игр, в режимных моментах, для освобождения их от нагрузок и стрессов. Включение родителями аудиозаписей с музыкой для детей, классической музыкой, с русскими народными песнями, а также с шумами и звуками природы помогает снять эмоциональное напряжение, когда ребёнок испытывает негативные эмоции, помогает успокоить его. Рассматривание комнатных растений способствует снятию эмоционального напряжения, так как зелёный цвет благоприятно действует на зрение. Можно рассматривать предметы, находящиеся близко и далеко от ребёнка, смотреть в окно на деревья, машины и дома. Можно расставить по периметру комнаты яркие игрушки на разной высоте, чтобы ребёнок искал глазками петушка на диване или мишку на шкафу.

Итак, родителям важно выбрать способ нахождения эмоционального равновесия, помогающий им в сложных ситуациях. Им также важно поддерживать эмоциональный комфорт у ребёнка, способствующий его психологическому здоровью.

Приложение 2

Примеры тренингов, проведённых в рамках работы Центра развития абилитационной компетентности родителей

Тема «Выработка и тренировка умения конструктивно реагировать на негативные реакции социального окружения»

Цель: научить управлять собственным эмоциональным состоянием, мыслить конструктивным образом, чтобы не «застревать» на негативных переживаниях.

В процессе тренинга осуществляется поиск новых альтернативных путей преодоления жизненных проблем, умение позитивно мыслить.

Теоретическая часть. Психологические основы конструктивного взаимодействия.

Практическая часть.

· Упражнение на листе бумаги. Нарисуйте себя со стороны, каким вы выглядите на своём «мысленном» экране. Рядом нарисуйте очень красивую, в белом длинном платье госпожу Удачу. А теперь снова нарисуйте себя, обязательно с улыбкой на лице, идущего за руку или под руку с госпожой Удачей. Как вы думаете, что мы сейчас сделали? Привлекли к себе удачу! Словесный код удачи очень простой — нужно как можно чаще желать её всем людям.

· Упражнение «Ответная реакция». Участники садятся двумя рядами друг напротив друга; от первого участника в адрес того, кто сидит напротив, формируется критическое или агрессивное

высказывание (игровое или касающееся реальной ситуации, произошедшей на тренинге); адресат должен «обработать» высказывание по правилам «Вам важно?..» и получить от агрессора согласие; далее отвечающий становится автором критического или агрессивного высказывания в адрес следующего участника, сидящего напротив, последний в цепочке говорит фразу-провокацию тому, кто начинал упражнение. Основной принцип таков: нужно исходить из соображения, что человек сообщает нам некую информацию о том, чего он хотел бы избежать в будущем, что для него важно, поэтому ответ на критику или агрессию полезно просто сообщить человеку, что его услышали.

Например:

Фраза: «Поведение вашего ребёнка несколько вызывающе!»

Ответ-вопрос: «Вам важно, чтобы дети на улице вели себя в общепринятых рамках?»

Ответ: «Да».

Когда человек говорит «да», уровень агрессии спадает (и наоборот!). Задача — не наращивать агрессивный потенциал высказывания, а гасить его, переводя в конструктивное обсуждение проблемы. Данная формула позволяет получать непосредственно от человека подтверждение его интересов и презентацию ценностей.

Как правильно построить фразу:

- Понять, что именно внутри человека заставило его отреагировать таким образом.
- Говорить об общем предмете претензии.
- Говорить только в позитивных словах: любые отрицательные частички должны быть убраны, никаких «не»! Слова с отрицательным звучанием должны быть заменены на антонимы, например, стоит заменить фразу «не быть неаккуратным» на фразу «быть опрятным».

- Говорить не о себе, а о людях вообще: не «Я громко разговариваю?», а «Люди были корректны, сделав мне замечание?» и т. д.

Подведение итогов тренинга: Эмоциональное самообладание и конструктивное реагирование в ситуациях конфронтации — показатель уверенного поведения родителей.

Тема «Релаксация как способ снятия психического напряжения»

Цель: научиться снимать психоэмоциональное напряжение

Тренинг способствует гармонизации отношений с людьми, получение положительных эмоций.

Теоретическая часть. Способы снятия эмоционального напряжения.

Практическая часть.

- Упражнение «Геометрическая фигура». Выполняется в парах. Один из участников задумывает геометрическую фигуру, цифру или букву и «рисует» её в воздухе губами, представляя, что в них зажат карандаш, который нельзя ронять. Задача второго участника — отгадать «написанное», «нарисованное» первым участником. Затем происходит смена ролей.

- Упражнение «Избавление от тревог». Участникам даётся инструкция: «Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зелёной лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, всё оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает неж-

ный ветер. вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

· Упражнение «Прогулка по роще». Под спокойную тихую музыку участникам даётся инструкция: «Выберите удобную позу. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте себе лето. Вы заходите в рощу... глубоко вдыхаете свежий воздух... чувствуете запах деревьев, опьяняющий запах цветов... Вокруг вас летают красивые бабочки, прелестно поют птицы... Вам нравится находиться в этой роще... Ваши мысли освобождаются... Вы не думаете ни о чём... Вы наслаждаетесь природой... Вы гуляете по роще, рассматриваете листья деревьев, различные цветы... На душе у вас легко и свободно... счастье переполняет вас... вам хочется улыбаться... и вы улыбаетесь... природа чувствует ваше спокойное и радостное состояние души... и она радуется вместе с вами... дует лёгкий ветерок, играя с вашими волосами... солнышко улыбается вам сквозь ветви деревьев... сияет на ваших щёчках... вы слышите, как неподалёку журчит ручей... Вы подходите к ручью и видите, как вода поблёскивает на солнце... Вы опускаете свои руки в воду... чувствуете прохладу... Вы плескаетесь руками в ручье... гладите его поверхность... набираете в руки воду... а потом выливаете её обратно в ручей... вам всё так же легко и свободно... вы дышите глубоко и ровно... Побыв у ручья, вы отправляетесь дальше гулять по роще... Вам нравится гулять по этой роще, вы чувствуете себя в безопасности... Прогуливаясь, вам захотелось снять свою обувь... побродить босиком... вы ощущаете мягкость зелёной травы под своими ногами... Вы дышите глубоко и ровно...

Вам нравится в роще... нравится голубое небо... игривые лучики солнышка... пение птиц... аромат травы и цветов... журчание воды... всё это наполняет вас добротой и любовью... С ощущением счастья, спокойствия и уверенности в себе, вы возвращаетесь с прогулки. Глубокий вдох... теперь выдох. Можете открыть глаза».

Подведение итогов тренинга: умение расслабляться как основа восстановления и сохранения психологического ресурса.

Тема «Особенности формирования первичных детско-родительских взаимоотношений»

Цель: Формирование продуктивных форм взаимодействия родителя с ребёнком.

Тренинг учит родителей понимать сигналы коммуникации в процессе общения, способствует формированию представлений о продуктивных способах взаимодействия.

Теоретическая часть. Детско-родительские отношения как основа успешного развития ребёнка.

Практическая часть.

- Упражнение «Подарок». Сегодня каждый участник группы может сделать другому и сам получить необыкновенный подарок. Подарок этот может быть как реальным, так и виртуальным. Задача каждого участвующего — принять подарок, поблагодарить, сказать «Спасибо» и самому сделать подарок одному из участников. Необходимо, чтобы каждый подарил и получил подарок.

- Упражнение «Я сильный — я слабый». Работа в парах. Один участник вытягивает вперёд руку. Второй участник опускает руку первого вниз, нажимая на неё сверху. Первый участник должен удерживать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Далее выполняется то же самое, но участник должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло. Далее участники меняются местами.

- Упражнение «Контакт масок». Все участники рисуют себе маску. Она может быть сколь угодно странной, забавной, мрачной, как кому захочется. Если кому-то очень трудно придумать маску, то допускается изготовление простой чёрной маски: два кружка с прорезями для глаз. После изготовления масок все садятся в круг.

Ведущий становится в центр круга, закрывает глаза и начинает медленное вращение, вытянув руку (указательный палец в виде «стрелки»). Когда ведущий остановится и откроет глаза, «стрелка» будет указывать на кого-то из собравшихся — с этого

человека и начинается обсуждение. Каждый участник в любом порядке должен высказать своё мнение о маске на обсуждаемом человеке: интересна ли маска и чем; подходит ли она этому человеку (с субъективной точкой зрения того, кто высказывается); какие особенности характера обсуждаемого человека отражены в этой маске; какие особенности своего характера человек (по мнению говорящего) хотел бы скрыть с помощью этой маски; какая маска, по мнению говорящего, лучше подошла бы к обсуждаемому человеку (литературного героя, какого-то зверя, героя фильмов, исторического лица и т. п.). Ведущий должен следить, чтобы высказались все. После обсуждения первого человека в маске, переходят к следующему, двигаясь по часовой стрелке. Затем ведущий говорит: «В повседневном общении мы тоже иногда носим маски, только маски не из бумаги, а из мускульного грима — из особого выражения лица, позы, тона. Сейчас мы посмотрим, что это такое». Участники усаживаются в круг, в центр круга текстом вниз выкладываются семь карточек (так как участников больше, то дублируются карточки 2—6).

1. Маска безучастности.
2. Маска прохладной вежливости.
3. Маска высокомерной неприступности.
4. Маска агрессивности («попробуй не послушай меня»).
5. Маска послушания или угодливости.
6. Маска деланной доброжелательности или сочувствия.
7. Маска простодушно-чудаковатой весёлости.

Все наугад выбирают себе по карточке и читают свой текст. По порядку следования номеров карточек каждый должен продемонстрировать доставшуюся ему «маску»; надо придумать ситуацию, в которой пришлось бы надеть эту маску, и разыграть сценку этой ситуации.

- Упражнение «Каракули». Ведущий кладёт большой лист бумаги на стол и просит участников выбрать один мелок (карандаш, фломастер). Два человека не могут использовать одинаковый цвет. Затем ведущий предлагает участникам быстро нарисовать на листе каракули — беспорядочные, непрерывные линии. Затем рисование происходит по очереди. Ведущий следит за тем, чтобы каждый участник, рисуя в порядке очереди, вносил в рисунок лишь минимальные дополнения — тогда все участвуют в создании законченной композиции по несколько раз. Путешествие рисунка из рук в руки продолжается до тех пор, пока каждый не решит, что ему больше нечего к нему дорисовывать. После группового обсуждения группе предлагается выполнить новые рисунки только позитивными цветами, учитывая полученный опыт и ошибки.

Подведение итогов тренинга: принятие ребёнка и проявление безусловной любви — основа психического здоровья и успешного развития ребёнка.

Тема «Родительские ожидания»

Цель: прояснить родительские ожидания и найти им разумную альтернативу в случае неадекватности.

В процессе тренинга происходит актуализация и коррекция ожиданий родителей в отношении детей.

Теоретическая часть. Родительские ожидания как составная часть родительства.

Практическая часть.

- Упражнение «Идеальный ребёнок». Родителю предлагается составить психологический портрет идеального ребёнка. Лист бумаги делится на две части, в одну часть вписываются качества идеального ребёнка, во второй колонке напротив каждого идеального качества проставляется процент выраженности этого качества у ребёнка.

- Упражнение «От сердца к сердцу». Обращение к символу сердца обозначает для всех, что речь идёт о переживаниях, которыми вы можете поделиться в атмосфере дружеской поддержки и уважения. Символ сердца даёт возможность каждому участнику открыть свои сокровенные переживания и быть выслушанным другими.

Участники садятся в круг, берут в руки сердце, вырезанное из красного картона. Человек, который держит сердце, рассказывает участникам о своих переживаниях. Все остальные выслушивают его. Сердце должно проходить по кругу столько времени, сколько это необходимо, чтобы высказались все.

- Упражнение «Чудесная лужайка». Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам. Солнечные лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, всё тело наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тёмный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Подведение итогов тренинга: родитель постепенно подводится к мысли о том, что его идеал ребёнка — это всего лишь его идеал.

Тема «Приёмы продуктивного взаимодействия родителей с ребёнком»

Цель: формирование способов лично-ориентированного взаимодействия родителей с ребёнком.

В тренинге рассматриваются приёмы взаимодействия родителей и ребёнка, которые обеспечивают ребёнку чувство психологической защищённости.

Теоретическая часть. Продуктивное взаимодействие с ребёнком.

Практическая часть.

- Упражнение «Психологическая скульптура». Участники делятся на пары. Один из пары встаёт на стул, а другой садится на пол. Нужно начать вести беседу, при этом зафиксировать, что видит каждый из них. Затем надо поменяться местами, поделиться чувствами.

- Упражнение «Диалог». Участникам предлагается начать вести диалог, сидя напротив друг друга, а затем необходимо отодвинуться друг от друга на расстояние не менее четырёх метров и продолжать вести беседу.

- Упражнение «Мама и ребёнок». Участники разбиваются по парам, в которых исполняют роли мамы и ребёнка. «Мама» должна выразить чувства к «ребёнку», прикасаясь к его телу, при этом необходимо сопровождать свои действия ласковыми словами. Через две-три минуты участники меняются ролями.

Подведение итогов тренинга: чтобы обеспечить ребёнку чувство психологической защищённости, чувство доверия к миру, необходимо взаимодействие с ребёнком не «рядом», не «над», а «вместе».

Тема «Развитие творческого воображения с помощью арт-терапии»

Цель: развитие творческого воображения участников тренинга.

В ходе тренинга родители осуществляют анализ собственного эмоционального состояния, происходит самораскрытие участников тренинга.

Теоретическая часть. Творческое воображение как способ самораскрытия и саморегуляции.

Практическая часть.

- Упражнение «Кляксы и каракули». Данное упражнение выполняется с музыкальным сопровождением. Участникам предлагается выбрать бумагу и изобразительные материалы по желанию, послушать ритм и настроение музыкального произведения, представить себе образ, о котором рассказывает музыка, затем изобразить его экспрессивно: с помощью каракулей, клякс, линий, точек, пятен, отпечатков.

- Упражнение «Визитная карточка». Ведущий раздаёт каждому участнику большой лист ватмана; для группы — фломастеры, ножницы, клейкую ленту, краски, клей, большое количество печатной продукции (рекламные проспекты, брошюры, иллюстрированные журналы и газеты).

Сначала каждый участник складывает полученный им лист ватмана по вертикали пополам и делает в этом месте разрез (большой настолько, чтобы в образовавшееся отверстие можно было просунуть голову). Если надеть на себя этот лист, то можно увидеть, что каждый участник превратился в живую рекламную тумбу, у которой есть лицевая и тыльная сторона.

Инструкция ведущего тренинга: «На передней части листа каждый участник делает индивидуальный коллаж, рассказывающий о его личных особенностях. Здесь, на «грудке», нужно подчеркнуть достоинства, но не забыть и о качествах, которые, мягко скажем, не доставляют вам особой радости. На тыльной стороне ватмана, «спинке», отразим то, к чему вы стремитесь, о чём мечтаете, чего хотели бы достичь».

Коллаж составляется из текстов, рисунков, фотографий, которые можно вырезать из имеющейся печатной продукции и дополнить при необходимости рисунками и надписями, сделанными от руки.

Когда работа по созданию визитной карточки завершена, все надевают на себя получившиеся коллажи и проходят по комнате. Все гуляют, знакомятся с визитками друг друга, общаются,

задают вопросы. Приятная негромкая музыка — отличный фон для этого парада индивидуальностей.

· Упражнение «Цветочный дождь». Ведущий: «Опустите спокойно руки и закройте глаза. Представьте, как на вас падает дождь из сотен и даже тысяч невидимых цветов. Пусть эти цветы падают подобно большим снежинкам или крупным-крупным каплям дождя. Вы можете выбрать любые цветы: розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны, львиный зев, подсолнухи, колокольчики и другие. Представьте их красоту, почувствуйте аромат цветов (30—60 секунд). А теперь цветочный дождь прекращается, вы постепенно выкарабкиваетесь из цветочных сугробов. Открываем глаза. Спасибо за участие!»

Подведение итогов тренинга: творчество — способ самораскрытия и обретения личностных ресурсов родителей.

Приложение 3

Анкета для родителей

Уважаемые родители, нам хотелось бы узнать, как Вы используете полученную на консультациях информацию.

Ответьте, пожалуйста, на предложенные вопросы.

1. Прослеживаете ли Вы динамику достижений ребёнка. Если да, то каким образом?
2. Какие новые навыки появились у Вашего ребёнка за последнее время?
 - Познавательное развитие.
 - Речевое развитие.
 - Двигательное развитие: крупная моторика, мелкая моторика.
 - Коммуникативное развитие.
3. Организуете ли Вы дома развивающие игры для ребёнка? Если да, то какие?
4. Сочетаете ли Вы более трудные задания с более лёгкими и уже известными для ребёнка заданиями?
5. Начинаете ли Вы каждую серию заданий с ситуации успеха?
6. Предлагаете ли Вы ребёнку короткие задания, стараясь процесс игры сделать более разнообразным?
7. Как Вы реагируете, когда ребёнок правильно выполняет предложенное задание?

8. Даёте ли Вы указания на каждое действие ребёнка при выполнении задания?
9. Даёте ли Вы ребёнку время на ответ, прежде чем предложить свою помощь?
10. Если ребёнок не выполняет предложенное задание, вторяете ли Вы инструкцию и только после этого помогаете физически выполнить задание?
11. Каким образом Вы привлекаете других членов семьи к организации развивающих игр? Кого?
12. Какое развивающее оборудование Вы используете для закрепления полученных на консультациях навыков?
13. Какие трудности у Вас возникают во время работы с развивающим оборудованием?
14. Как Вы считаете, что способствовало развитию Вашего ребёнка в последнее время?
15. Обогатился ли Ваш родительский опыт в процессе коррекционно-развивающих мероприятий с ребёнком?

