Опыт работы с детьми, переживающими развод родителей.
«Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой…»

Педагог-психолог (Дошкольное образовательное учреждение – Центр развития ребенка - д/с №5), арттерапевт: Трушечкина Т.В.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Развод - тема чрезвычайно сложная. Один развод не похож на другой. И, тем не менее, если спросить людей, переживших развод, о том, как он повлиял на их жизнь, вы увидите, что многие будут вторить друг другу: «Вот-вот, точно также было и со мной; я испытывал (испытывала) то же самое».

Развод связан с невероятным стрессом для всех, кого он так или иначе затрагивает. Люди реагируют на него обилием разнообразных эмоций, таких, как чувство гнева, злости, вины, греха, печали, страха, облегчения, неизбывной тоски, и т. д. И, хотя для большинства детей развод является серьезной травмой, исследования свидетельствуют, что в конечном итоге он *не обязательно* приводит их к длительному эмоциональному стрессу или ущербу. В большинстве случаев сам фон, на котором происходит развод, влияет на то, как ребенок приходит в себя после этого болезненного и крайне тяжелого события.

Как сказать детям "об этом"…

Если возможно, поставьте вашего ребенка в известность о предстоящем разводе до того, как вы действительно разойдетесь с вашим супругом. Это даст ему возможность обдумать горькую новость, частично преодолеть первоначальный шок и переговорить с каждым из вас о том, что это означает для него. Нужно предоставить детям не одну возможность выяснить ситуацию с обоими родителями: задать им вопросы и поговорить о своих чувствах. Им нужно дать время "переварить" создавшееся положение, приспособиться к нему. Не думайте, что одного разговора по душам будет достаточно, чтобы разрешить все проблемы.

Ребенку порой бывает трудно выразить свои мысли и чувства словами. В таких случаях рекомендуется побуждать его к этому через занятия рукоделием, игру в кукольный театр или рассказывание историй. Такие занятия предоставляют родителям уникальную возможность проникнуть в сокровенные мысли и чувства своих детей.

Объясняя причины развода своему ребенку, следите за тем, чтобы ваш язык был понятен и доходчив. Исследования свидетельствуют, что очень многим детям причины развода не объяснялись вообще, или объяснение давалось на языке, недоступном для их понимания.

И хотя прежний мир ребенка, в котором он родился и жил до развода родителей, разрушился перед ним встает трудная задача – нужно выживать, приспосабливаясь к новым обстоятельствам. Помощи больше всего он ждет от родителей.

Психологическая помощь родителям и детям, переживающим развод.

индивидуальное консультирование.
семейное консультирование.
групповая работа (для детей).

Примерные этапы работы.
1. Проработка чувств обиды, отчаяния, злости, вины и т. д.
2. Выявление фрустрированных потребностей, стоящих за предъявляемыми чувствами, и поиск способов их удовлетворения с учетом изменившейся ситуации.
3. Переосмысление и позитивная реинтерпретация полученного опыта.
4. Поиск внутренних ресурсов и построение планов на будущее.

Педагог–психолог детского сада, Трушечкина Татьяна Владимировна, приглашает Вас на консультацию, где мы вместе постараемся найти выход из сложившейся ситуации и поддержать нашего малыша…

Основные направления психологической помощи детям в ситуации развода родителей:

Игровая терапия – игра оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.
В процессе игровой терапии у ребенка появляется возможность продемонстрировать свои негативные установки.. Ребенок обращается к самому себе, заново постигает и принимает свои чувства.

Характерная особенность игры – ее двуплановость, присущая также драматическому искусству: играющий выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач

Арттерапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпритации вытесненных переживаний ,
способствует повышению самооценки,
способности осознавать свои ощущения и чувства,
развивает художественные способности.

Сказкотерапия –Сказка как поиск жизненного сценария и материала для психологической помощи ребенку.

Сказкотерапевтическая коррекционная программа для детей, переживших развод родителей

Данная программа состоит из серии специально организованных коррекционных занятий составленных с учетом уровня развития детей, их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа состоит из 9 занятий. Занятия проводятся в виде тренинга.

Цель каждого занятия - коррекция эмоциональных нарушений (негативных проявлений психики): страх, гнев.

В основу разработки сказкотерапевтических занятий, легли работы Л. Коротковой и Д.Бретт

Сказки для детей, чьи родители разводятся...

Расставание (Анна Смирнова)

Принцесса двух королевств

История про Энни (Жила-была девочка, похожая на тебя...) (Дорис Бретт)

Деловая игра для родителей.

Тема: "Роль отца в формировании личности ребенка"

Совместное творчество:

.

Арттерапевтические техники:

Техника «Волшебное искусство» при обсуждении переживаний, связанных с родительским разводом или другими драматическими событиями в жизни детей. Рисуем гусеницу. Рассказываем детям о том, как гусеница превращается в куколку и, наконец, – в бабочку.

Замечаем, что нечто подобное происходит иногда в жизни со всеми людьми: любая ситуация (даже развод родителей) может, в конце концов, иметь положительные последствия.

Техника «До и после». Наряду с тем, что техника позволяет оценить негативные последствия известных событий, она дает возможность рассматривать положительные стороны новой жизненной ситуации:акцентирует внимание ребенка на возможных перспективах, его взаимоотношениях с окружающими и способах преодоления психической травмы. После развода родителей у ребенка усиливается привязанность к брату или сестре (дети на2 рисунке часто располагают себя ближе к брату или сестре, чем на 1). Эта привязанность порождена потребностью компенсировать чувства одиночества и изоляции. Она дает большие возможности и для отражения чувств. Видя, что другой испытывает сходные чувства, вызванные родительским разводом или утратой, ребенок в определенной мере освобождается от груза собственных переживаний.

«Шарики чувств»Гленда Шорт. Данная техника предназначена помочь детям выразить и осознать свои чувства. Она может быть использована в работе с любыми детьми и вызывает у них большой интерес, поскольку дает возможность увидеть, сколь разнообразными могут быть чувства.

Шевченко М.А. "Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых"

Песочная терапия:

- Применение этой игровой терапии на занятиях с детьми способствует созданию психоэмоционального комфорта (снятие напряжения, утомляемости, развитие положительных эмоций, эмпатии). Играя с песком, ребенок самовыражается. Используя игрушки, он выражает все то, что ему трудно выразить в словах. Ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира.

Е.В.Ратникова, А.В.Гаврик

- Блок «Моя семья». Тема: «Семейный портрет». Развитие навыков семейных отношений, открытой и конструктивной коммуникации, укрепление позитивного отношения к себе и другим.

Песочница делится на 2 равные части:на одной работает-родитель, на второй-ребенок. Строим мир семьи при помощи миниатюрных фигурок. Отработка упражнений: «Признательность», «Комплимент», «Ладошки»(м), «Подарок моей семье». Притча «Алмазные россыпи»

То, что работает...

- *Вариации игри «Я люблю» и «Интервью» (социо-игровая педагогика Е.Е.Шулешко)*

Способствует развитию у ребенка умения встать на место другого, разумно мыслить, преодолеть эгоцентризм. Проявляет положительное отношение к себе и окружающим людям:

- «Я люблю...»

Ребенок по очереди садится на один из двух стульев и пытается себе представить: «Если я девочка-...я люблю..»

«Если я мальчик-...я люблю..»

«Если я мама-...я люблю..»

«Если я папа-...я люблю..»

- «Интервью»:Чем взрослый отличается от детей?(Ростом) Ребенок встает на стульчик и пытается побыть взрослым,

- Игра-беседа: «*Папа уехал в командировку*...» как подготовка к разводу родителей.

Проводится совместно с матерью ребенка.

Обыгрываем и обсуждаем вопросы:

- Представь, что папе нужно уехать в срочную командировку...Мы остались с тобой..Давай вместе подумаем:

Как мы постараемся обойтись без его присутствия? Что же мы можем делать вместе? Чем заниматься? А что мы уже умеем делать?Чем бы ты хотел (а) мне помочь по дому?