

«Сила слова»: цикл просветительско-психотерапевтических встреч
для родителей детей с особенностями психического развития



Актуальность проекта



Наличие психического заболевания у ребенка - серьезное испытание для всех членов семьи, зачастую сопровождаемое тяжелыми переживаниями, чувствами вины, стыда и отчаяния.

Эмоциональное напряжение разряжается за счет наименее защищенных членов семьи.

Существует доказанная связь между состоянием родителя и психологическим состоянием ребенка.

Родители испытывают острую нехватку достоверной информации и психологических знаний.

Необходимо предотвращение эмоциональной изоляции семьи.

Отмечается дефицит организованной профессиональной психологической помощи таким семьям, помощи в выстраивании отношений в семье и воспитательной системы с учетом наличия проблем в ментальной сфере у ребенка, что негативно сказывается на состоянии и развитии детей.



Просветительско-психотерапевтические встречи дают родителям возможность:

- **делиться своими переживаниями**
- **обмениваться опытом**
- **поддерживать друг друга**

Универсальность человеческих переживаний позволяет увидеть в рассказе другого человека свою собственную историю и взглянуть на нее со стороны, позволяет сочувствовать и обретать новый опыт.



Занятия позволяют участникам:

-снимать эмоциональное напряжение и обучаться релаксационным техникам;



-преодолевать изоляцию и развивать сплоченность;

-формулировать проблемы и совместно искать пути их решения;

-получать новые знания из области психологии и повышать свою родительскую компетентность;



- учиться новому и находить решение в игре.



На занятиях у родителей есть возможность переосмыслить внутрисемейные отношения.

При анализе проблем, возникающих в семьях, могут выявляться иррациональные установки и стили воспитания, привнесенные папой и мамой от собственных родителей. Коррекция подобных установок расширяет адаптивный потенциал семьи.



Обучаться новым когнитивными и эмоциональным стратегиям. Развивать более эффективные формы родительского поведения.



Результаты

Коррекция психологического состояния родителей за счет выравнивания фона настроения, уменьшения проявлений тревоги и депрессии

Оздоровление семейной ситуации участников: уменьшение эмоционального напряжения в семье, урежение конфликтных ситуаций и взрывных эмоциональных реакций, смещение фокуса внимания на другие проблемы, не связанные с "особым" ребенком.

Улучшение физического самочувствия участников, как в результате уменьшения тревожных и депрессивных проявлений, так и за счет освоения психогигиенических релаксационных методик, а также за счет повышения у родителей уровня заботы о собственном здоровье.

Повышение уровня родительской компетентности

Позитивные изменения в психологическом состоянии детей вследствие коррекции воспитательских установок родителей и их эмоционального состояния. Родители сообщали о том, что дети становились более спокойными, реже демонстрировали негативизм, бурные аффективные реакции. Нередко, в силу ослабления тревоги или гиперопеки со стороны родителей, у детей появлялось новое положительное поведение и навыки.

Занятия, организованные благотворительным фондом «Я особенный», проводились на регулярной основе со 2 июня по 29 декабря 2015 года, за этот период значительное количество родителей получили бесплатную помощь.

Цикл просветительско-психотерапевтических встреч для родителей детей с особенностями психического развития получил одобрение и признание со стороны общественных и родительских организаций города Екатеринбурга:

СООО «Дорида»

АНО «Открытый город»

ООИ «Екатеринбургский клубный дом»

БФ «Открытая душа»