**Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения**

**"Комплексный центр социального обслуживания населения ЗАТО г. Североморск"**

**Программа дистанционного консультирования родителей с психологом с применением метода эмоционально-образной терапии**

**«Возвращение к себе»**

**г.Североморск**

**2021г.**

**Североморск, 2021 год**

**Полное название программы: «Возвращение к себе»**

**Автор программы: Гринчук Елена Вадимовна, психолог**

**Организация: ГОАУСОН «Комплексный центр**

 **социального обслуживания**

 **населения»**

**Юридический адрес: 184601 Мурманская область,**

 **г.Североморск, ул. Гвардейская, д. 5**

**Телефон: (81537) 5-72-65**

**Пояснительная записка**

Любовь родителей — это первое, что встречает почти каждый ребенок, когда появляется на свет. Это чувство заполняет его целиком. Благодаря ей он учиться понимать себя и этом мир, чувствует безопасность. В начале жизненного пути важно пути получить максимум любви, это ресурс на всю жизнь. Ведь уверенность в родительской любви и есть то чудо, которое даст основу уверенности в себе. Но не всегда у самих родителей есть внутренние ресурсы, чтобы обеспечить ребенку психологический комфорт в семье. У каждого человека своя жизнь и своя история.

За последние десятилетие к возросло обращение к психологам с вопросами ДРО. В ходе консультаций родители вспоминают свое детство и как правило оно было достаточно психологически травматичным. И внимание родителей переключается на свой внутренний мир и на свое детство. Осознание и устранение первопричины негативных состояний приводит к решению трех главных задач:

1. Корректировка негативного состояния родителя

2. Решение психологической проблемы ребенка

3. Гармонизация детско-родительских отношений

На психологической консультации традиционно решаются две очень важных задачи: помочь клиенту лучше понять самого себя и изменить самого себя (свое состояние, поведение, мышление и т.д.). Эмоционально-образная терапия (ЭОТ) – метод психодинамического направления психотерапии и соединяет в себе обе составляющие терапевтической работы. Это объединение осуществляется на основе исследования и преобразования образа, выражающего ключевое в данном контексте эмоциональное состояние клиента. Это направление является наиболее простым и эффективным средством, так как направлена непосредственно на коррекцию патогенных эмоциональных состояний.

Но особенностью ЭОТ является то, что метод ориентирован на поиск исходной причины психологической проблемы и ее быструю трансформацию. Как только мы находим глубинный – корневой конфликт и разрешаем его, автоматически исчезают многие поверхностные проблемы, которые являлись лишь следствием этого конфликта.

Данная программа направлена на поиск и устранение негативных состояний, работу с внутренним ребенком и овладением техниками саморегуляции родителями, следствием чего является повышение психологической компетенции родителей и гармонизация детско-родительских взаимоотношений.

**Цель программы**

* Гармонизация детско-родительских отношений через эмоционально-образную терапию родителей.

**Задачи программы**

* формирование конструктивного стиля общения между родителем и ребенком;
* формирование положительного отношения к своему Я;
* создание благоприятного эмоционального климата в семье;
* способствовать развитию положительного самосознания и адекватной самооценки, навыков саморегуляции у родителей.

**Целевая группа**

* Родители, воспитывающие детей с инвалидностью, получающих социальные услуги на дому и в полустационарной форме социального обслуживания.

**Ожидаемые результаты**

* осознание деструктивной родительской позиции, выявление внутриличностных конфликтов;
* формирование позиции «безусловного принятия» ребенка родителем;
* формирование навыков аутотренинга, релаксационных технологий;
* овладение стилем конструктивного взаимодействия в конфликте в семейных отношениях;
* положительная динамика в оценках родителями своих взаимоотношений с детьми.

Способы достижения:

* наличие необходимого оборудования для проведения занятий;
* внедрение и организационно-нормативное оформление дистанционной консультативной помощи семьям, воспитывающим детей с инвалидностью;
* оказание квалифицированной психологической помощи и поддержки дистанционно в индивидуальной и групповой форме семьям, воспитывающим детей с инвалидностью.

Инструментарий оценки:

* онлайн-тестирование

**ПЛАН ПРОГРАММЫ ГРУППОВЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ**

**на 2021 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№П/П** | **Содержание** | **Форма проведения** | **Онлайн/оффлайн** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1 этап. Знакомство с родителями** |
| 1. | Знакомство . Сбор информации | Беседа | Онлайн/оффлайн |
| 2 | Диагностика, анализ | Тестирование | Онлайн/оффлайн |
| **2 этап. Консультирование родителей** |
| 1. | Знакомство родителей основами транзактного анализа Э.Берна. Субличности. | Консультация | Онлайн/оффлайн |
| 2. | Встреча с Внутренним ребенком. Теория. Самодиагностика | Сеанс ЭОТ | Онлайн/оффлайн |
| 3. | Исцеление Внутреннего ребенка. | Сеанс ЭОТ | Онлайн/оффлайн |
| 4. | Субличность Внутренний родитель. Самодиагности.  | Сеанс ЭОТ | Онлайн/оффлайн |
| 5. | Техника активного слушания.Принятие – как условие создания благоприятного психологического климата. | Консультация | Онлайн/оффлайн |
| 6. | 9 способов быть неуслышанными детьми | Консультация | Онлайн/оффлайн |
| 7. | «Неиродрево моей семьи» | Арт-терапевтический сеанс, консультация | Онлайн/оффлайн |
| **3 Этап. Итоговая диагностика** |
| 1. | Диагностика, анализ, оценка результатов | Тестирование | Онлайн |

**Список литературы**

Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - СПб: Питер, 2008. - 400с.

Быкова, А. А. Развивающие занятия "ленивой мамы": [1 - 6 лет : 16+]/ Анна Быкова. - Москва : Бомбора: Эксмо , 2019. - 267 c.

Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание, М.: Проспект, 2009. - 308с.

Ключников С.Ю. Семейные конфликты: Практика решения. - СПб: Питер, 2001. - 160с.

Линде Н.Д. Трансформация образа как метод изменения эмоционального состояния. Журнал практического психолога. №8, 1998, стр.50-60.

Линде Н.Д., Таболина И.В. Коррекция психологических проблем детей через эмоционально-образную терапию родителей. Ж. Семейная психология и семейная терапия. №3, 2005 г., стр.105-114

Линде Н.Д. Методика изменения эмоционального состояния через трансформацию образа. - Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, №1, 1997, стр. 33-41.

Линде Н.Д. Основы современной психотерапии. – М., 2002.

Линде Н.Д. Телесность в эмоционально-образной терапии. В: Междисциплинарные проблемы психологии телесности. Материалы межведомственной научно-практической конференции. – М., 2004.

Савинова Е.А. Родители и дети: Психология взаимоотношений, М.: Когито - центр, 2003. - 206с.

Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия. - М.: Речь, 2007. - 352с.