

РЕСУРСНЫЕ ТЕХНИКИ В РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Шакина М.С.

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №117» г. Воронежа

Для любого специалиста, сопровождающего семью, нужно стать для родителей не только источником достоверных знаний о развитии ребенка, но также навыков и приемов взаимодействия с ним, уметь направить семью в поиске энергетических ресурсов для такой работы. Для этого педагогу-психологу нужно уметь оценивать ресурсный потенциал семьи, уметь поддерживать доверие семьи и повышать ее ресурс в поле совместной работы, обучать родителей находить помощь в социальном окружении, делегировать полномочия в семье и запрашивать помощь у окружающих.

Ресурсные техники представляют собой особый подход в работе с родителями, особенно имеющими детей с особенностями развития, направленный на укрепление внутреннего потенциала и положительного восприятия себя и ребенка. Основная идея ресурсного подхода заключается в ориентации на сильные стороны и успехи семьи, а не на проблемы и дефицитные зоны. Применение ресурсных техник помогает родителям обрести уверенность, развить позитивное отношение к особенностям ребенка и создать условия для эффективного взаимодействия и воспитания.

Что считается психологическим ресурсом?

Ресурсы бывают очень разными: от внутреннего состояния до внешней поддержки:

1. Эмоциональные: чувство спокойствия, уверенности, радости, безопасности.
2. Когнитивные: позитивные убеждения («я справлюсь», «я достоин»), конструктивное мышление.
3. Физические: ощущение расслабленности, бодрости, тонуса в теле.

4. Поведенческие: навыки саморегуляции, умение просить о помощи, отстаивать границы.

5. Социальные: поддержка близких, чувство принадлежности к группе.

6. Духовные: ощущение смысла, связь с чем-то большим.

7. Воспоминания: моменты из прошлого, когда вы чувствовали себя сильным и успешным.

Принципы ресурсного подхода:

1. Акцент на преимуществах и ресурсах семьи: вместо фиксирования недостатков и патологий ребенка, ресурсный подход сосредотачивается на имеющихся у семьи сильных сторонах, таких как особая заботливость, изобретательность, способность к сотрудничеству и творчеству.

2. Формирование поддерживающей среды: нам всем необходимы люди, которые могут помочь, к кому можно обратиться «Я не один (не одна)». Если нет поддерживающей среды, сохранять ресурсы действительно становится сложно.

3. Изменение отношения к диагнозу: диагностика ребенка рассматривается не как приговор, а как стартовая точка для дальнейшего развития и поиска путей адаптации.

4. Активное включение родителей в процесс воспитания: психолог не ставит диагнозы и не диктует решения, а сопровождает родителей, предлагая им право самостоятельного выбора.

Ресурсные техники в работе с родителями:

1. Метод «Семейные истории»: использование рассказов о положительных событиях и победах семьи помогает укрепить уверенность родителей в своих силах и поддержать положительное представление о будущем.

2. Индивидуальные сессии: на индивидуальных встречах создается безопасное пространство для обсуждения успехов и неудач,

развиваются навыки анализа проблем и выработки стратегий выхода из сложных ситуаций. Составление «Эко-карты семьи».

3. Групповая работа: участие в специально организованных группах поддержки, что позволяет родителям обмениваться опытом, поддерживать друг друга и получать полезные советы.

4. Расширение диапазона вариантов решения проблем: создание информационного поля для повышения компетентности. Чем больше родители владеют информацией о ситуации, тем меньше тревога.

5. Процессы саморефлексии: использование специальных опросников и анкет помогает выявить сильные стороны семьи и её потенциальные ресурсы. (Опросник САН, методика «День матери»).

Ресурсные техники – это целый комплекс методов и упражнений, направленных на активацию, усиление или создание у человека психологических ресурсов. Если представить психику как систему, то ресурсы – это то, что помогает ей сохранять устойчивость, справляться со стрессом, восстанавливаться и двигаться к целям.

Популярные ресурсные техники:

1. «Безопасное место». Воображаемое пространство, где человек ощущает покой. Оно «якорится» на жест или слово, чтобы возвращаться туда в тревожные моменты.

2. «Внутренний помощник» или «Мудрец». Образ сильного или мудрого существа, с которым можно мысленно советоваться.

3. Доступ к ресурсному состоянию. Возвращение в воспоминание, где человек чувствовал уверенность или силу, чтобы вызвать эти ощущения в настоящем.

4. «Контейнер». Техника для временного «упаковывания» болезненных эмоций, чтобы отдохнуть от них.

5. Ресурсные медитации и визуализации. Направленные образы на принятие, любовь к себе, покой.

6. Заземление. Возвращение в «здесь и сейчас» через тело и органы чувств (например, техника «5-4-3-2-1»).

Применение ресурсных техник даёт следующие преимущества:

- укрепляет уверенность родителей в своих силах и улучшает качество взаимодействия с ребенком.
- помогает родителям сформировать реалистичное представление о способностях и потребностях ребенка.
- усиливает социальную поддержку, облегчая контакты в обществе.
- улучшает психологическое состояние родителей, повышая их удовлетворенность жизнью и улучшая их собственное самочувствие.

Таким образом, ресурсные техники обеспечивают эффективный подход к поддержке родителей, обеспечивая прочные основы для позитивных перемен и успешного взаимодействия с ребенком.

Литература

1. Афонькина Ю.А. Ресурсный потенциал семьи, воспитания ребенка с инвалидностью // Проблемы современного педагогического образования. 2018, №60-4 [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/resursnyy-potentsial-semi-vospityvayuschey-rebenka-s-invalidnostyu> (дата обращения: 15.02.2026)
2. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. – М.: Просвещение, 2008. – 239 с.
3. Павлова А.В. Ресурсы семей, воспитывающих детей с различными ограничениями в состоянии здоровья: методическое пособие для педагогических работников образовательных организаций и специалистов ППМС-центров [электронный ресурс] / А.В.Павлова. – М.: ФГБНУ «ИКП РАО», 2022. – 61 с.