

Оценка эффективности ресурсных групп

Отчет по итогам 2023/2024 учебного года
подготовлен специалистом по оценке Е.А. Журавлевой

В 2023/2024 учебном году в ИРСУ было проведено 15 ресурсных групп для приемных семей. Все группы можно разделить на три типа:

- родительские: «Уже вместе», «Линия жизни», «Предки», «Под зонтом» (10 групп)
- детско-родительские: «Арт-нить», «Гудбай, школьный стресс!», «Связующая нить»
- детские (и подростковые): «Мастерская историй» и «МТ».

Набор в ресурсные группы осуществлялся преимущественно через объявления на сайте, рассылку ИРСУ и через сарафанное радио (диаграмма 1).



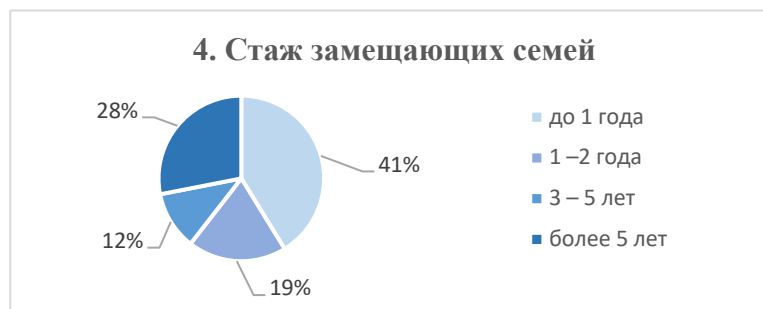
Традиционно за поддержкой обращаются семьи «непростых категорий» (диаграмма 2). Многодетные семьи — 26%, одинокие родители — 23%, дети с ОВЗ в 20% семей. Приемные подростки или сиблинги — примерно в 18% семей.



Доля многодетных семей несколько снизилась относительно прошлого учебного года за счет сокращения количества семей, воспитывающих от 5 и более детей (диаграмма 3).



Доля семей, стаж которых не превышает 2 года выросла более чем в два раза относительно прошлого года. Почти втрое сократилась доля семей, имеющих стаж более 5 лет (диаграмма 4).



Участники ресурсных групп (или родители участников) проходили анонимный опрос до начала занятий и после завершения работы групп. В годовых группах проводился дополнительный промежуточный опрос в середине курса. Несколько вопросов в этих анкетах дублировались (до и после обучения), чтобы оценить изменения в состоянии участников, детско-родительских отношениях, взаимодействии детей с социумом. Вопросы и варианты ответов были сформулированы с учетом специфики групп.

Далее представлен анализ данных обратной связи участников ресурсных групп по их типам.

РОДИТЕЛЬСКИЕ ГРУППЫ

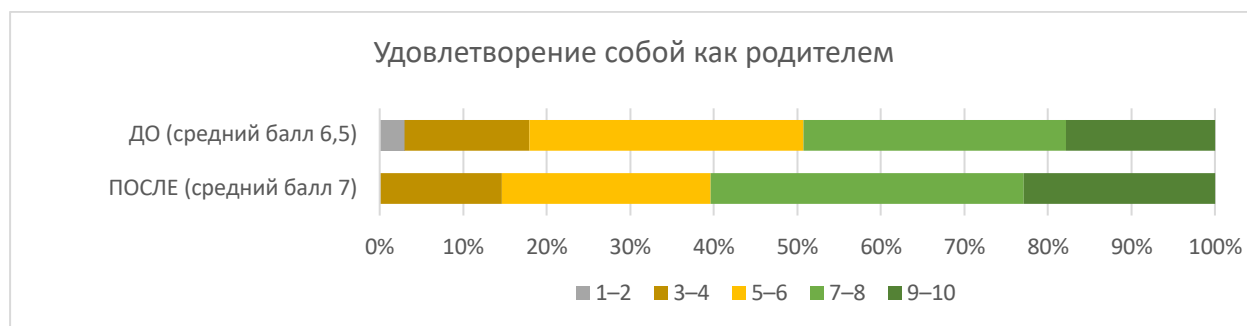
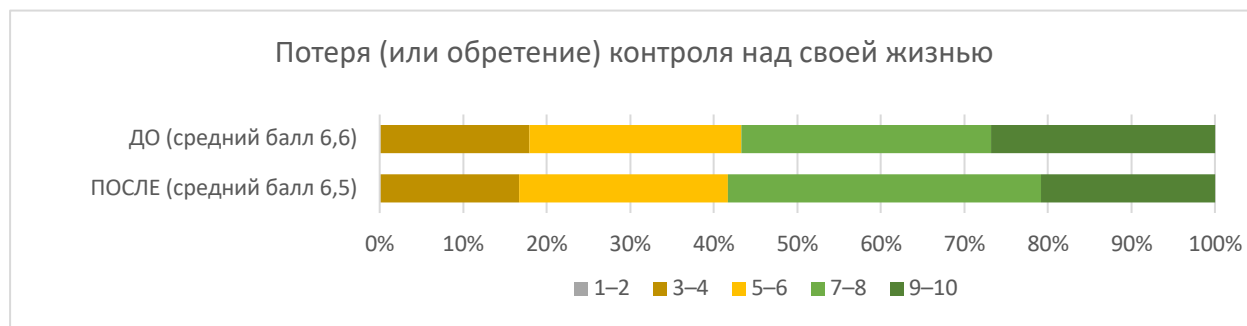
«Уже вместе»

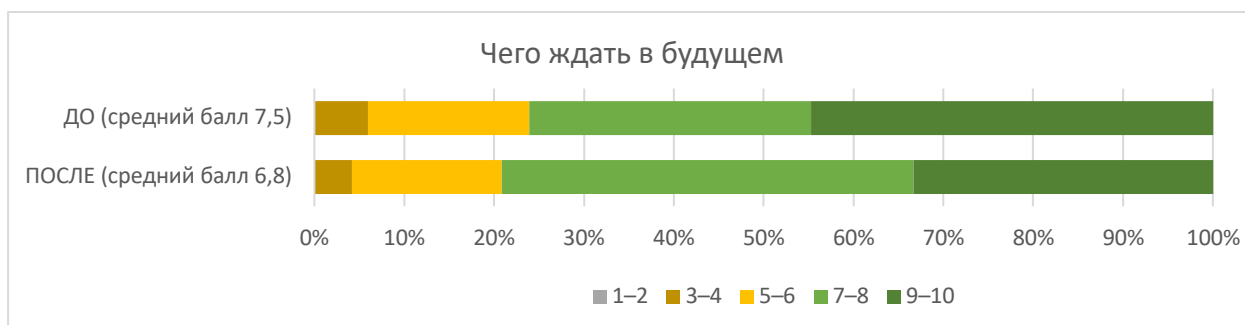
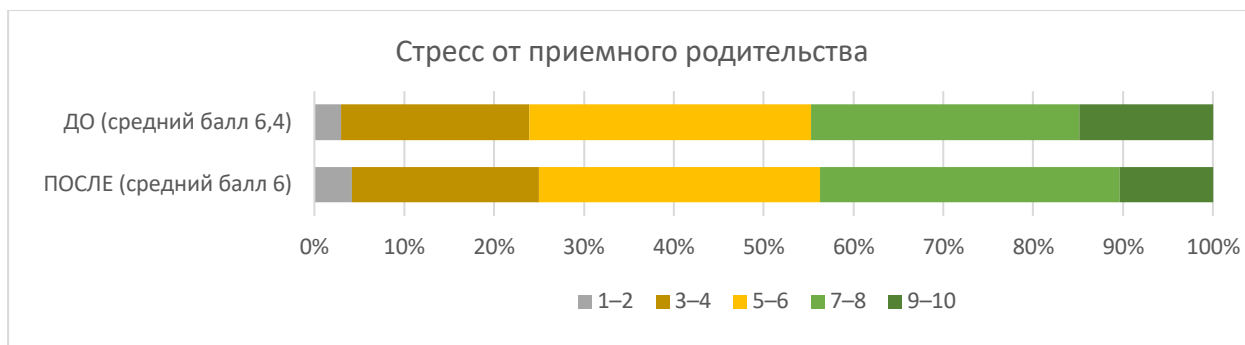
Цели и задачи группы: Поддержка приёмных родителей, как в адаптации, и других кризисных ситуациях. Группа — возможность высказать сложные чувства и разделить их с другими приёмными родителями. Просвещение, т. к. многие испытывают недостаток знаний по теме.

Формат: полугодовые группы (всего 4 группы, по две в каждом семестре)

Во входном анкетировании приняли участие 52 человека, в итоговом — 44 человека. Несколько человек прекратили посещение групп по семейным обстоятельствам: изменился график работы и время занятий стало неудобным или заболел ребенок.

Во входных и итоговых анкетах участники оценивали свое состояние (уровень родительского стресса) по нескольким 10-балльным шкалам. На диаграммах ниже представлены сравнительные результаты.





Существенный положительный сдвиг (на 0,5 балла) наблюдается по шкале «Удовлетворение собой как родителем». Это говорит о том, что участники стали чувствовать себя значительно более уверенными и удовлетворенными в своей роли родителей по мере прохождения программы. Они стали больше замечать и ценить свои достижения как родители.

Снижение среднего балла произошло по шкале «Чего ждать в будущем» (за счет уменьшения оценок 9 и 10), что может указывать на более реалистичное восприятие текущей ситуации и прогноза на будущее.

По остальным шкалам нет существенных изменений.

Во входных и итоговых анкетах родителям предлагалось продолжить фразы:

1. *Я не ожидал, что мой ребенок...*
2. *Я иду вечером домой и думаю, что мой ребенок...*
3. *Меня бесит, когда мой ребенок...*
4. *Я просто счастлив, когда мой ребенок...*
5. *У меня опускаются руки, когда мой ребенок...*
6. *Мне нравится, когда мой ребенок...*
7. *Меня пугает, когда мой ребенок...*
8. *Я ожидаю, что мой ребенок...*

Эти фразы помогают выявить эмоции, ожидания и переживания родителей в отношении их детей, что важно для анализа их состояния до и после занятий в ресурсной группе.

Сравнительный анализ фраз:

1. *Эмоциональное состояние родителей*

Во входных анкетах присутствуют ответы, где родители часто выражают раздражение, беспокойство и усталость. Например, много упоминаний о раздражении и гнев на детей.

В конце занятий заметно больше ответов, которые демонстрируют принятие ситуации и более позитивное восприятие: "Не бесит, но расстраивают откаты в прежние паттерны поведения".

2. *Взаимодействие с детьми*

В начале часто говорят о непослушании детей и своем разочаровании в связи с этим: "Меня не слушается, делает по своему".

В итоговых анкетах больше ответов, указывающих на улучшение взаимодействия и общения с детьми: "Целует, разрешает целовать себя, обнимает, зовет меня помочь с чем-то".

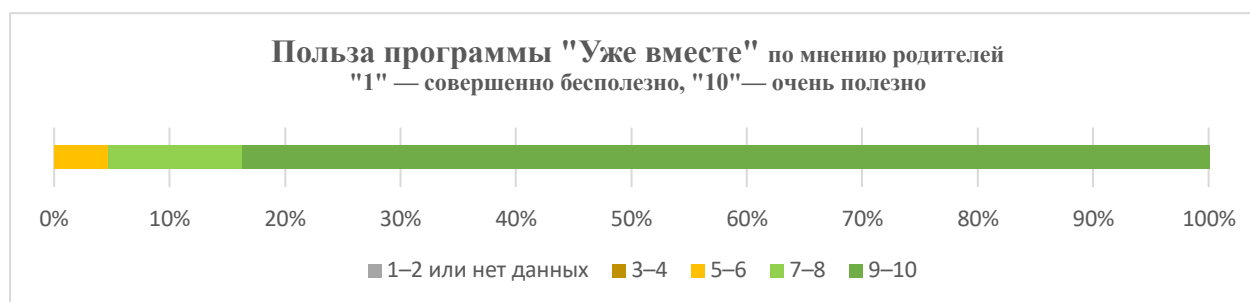
3. *Переживания и страхи родителей*

В начале чаще упоминают о своих страхах и беспокойствах по поводу поведения детей : "Замыкается", "Впадает в истерику".

В конце занятий страхи родителей упоминаются реже, и чаще можно встретить упоминания о позитивных ожиданиях и надеждах на будущее: "Адаптируется к обществу, к нам, поймет, что ему не угрожает ничего".

Можно сделать вывод, что до занятий родители больше акцентируют внимание на проблемах и недостатках. После занятий ответы более позитивные и уверенные. Участники демонстрируют лучшее понимание поведения детей и уверенность в позитивных изменениях. Однако многие родители продолжают испытывать тревогу и беспокойство по поводу поведения своих детей. Проблемы и трудности не исчезли полностью, и для многих родителей остаются актуальными.

Родители очень высоко оценили пользу участия в группе, многие из них поставили максимальные баллы 9 и 10.



Основные результаты по мнению участников:

- Родители отметили, что благодаря группе они научились планировать действия в новых ситуациях и справляться с тревогами по поводу будущего.
- Множество участников сообщили о повышении уверенности в себе и ощущении спокойствия, что позволило им лучше справляться с повседневными задачами и стрессом.
- Многие заметили, что стали менее критично относиться к себе как к родителям, приняли свои ошибки как рабочие моменты, и получили новые инструменты и варианты решений для взаимодействия с детьми.
- Участники высоко оценили живое общение с другими приёмными родителями и профессионалами, что дало им чувство принадлежности к сообществу и снизило чувство одиночества.

«Линия связи»

Цели: Поддержка приемных родителей, прошедших стадию адаптации, но продолжающих сталкиваться с трудностями и тяжелыми чувствами в процессе воспитания ребенка; профилактика острых кризисных ситуаций в замещающих семьях; профилактика эмоционального выгорания замещающих родителей. Поддержка тех родителей, кто уже прошел группу «Уже вместе», понял для себя эффективность такой работы, но еще нуждается в регулярной поддержке.

Задачи:

- Создание безопасного группового пространства для размещения чувств и переживаний и взаимной поддержки участников (выговориться);
- Психологическое просвещение;
- Обсуждение наиболее актуальных для участников кейсов и проблемных ситуаций с ребенком;
- Психологическая работа, направленная на лучшее понимание себя и выражение чувств с помощью упражнений и арт-техник.

Формат:

- Очная группа — встречи 1 раз в месяц по 4 часа;
- Он-лайн группа — встречи 1 раз в месяц по 3 часа.

Комментарий ведущих:

Обе группы — длительные группы поддержки. Цикл встреч рассчитан на один учебный год (с добором в январе), однако многие участники посещают группу регулярно в течение нескольких лет. Это участники, которые в силу разных обстоятельств (трудный ребенок, отсутствие поддержки в семье, личностные и характерологические особенности самих участников и т.п.) нуждаются в поддержке не только в кризисные моменты, но постоянно, или периодически.

Очный формат дает возможность более глубокого погружения в групповой процесс, дает больше ресурса за счет непосредственного взаимодействия участников с ведущими и между собой, позволяет использовать весь спектр техник для работы с группой.

Он-лайн формат также дает возможность достаточно глубокой работы и позволяет получить поддержку приемным родителям, проживающим вне крупных городов.

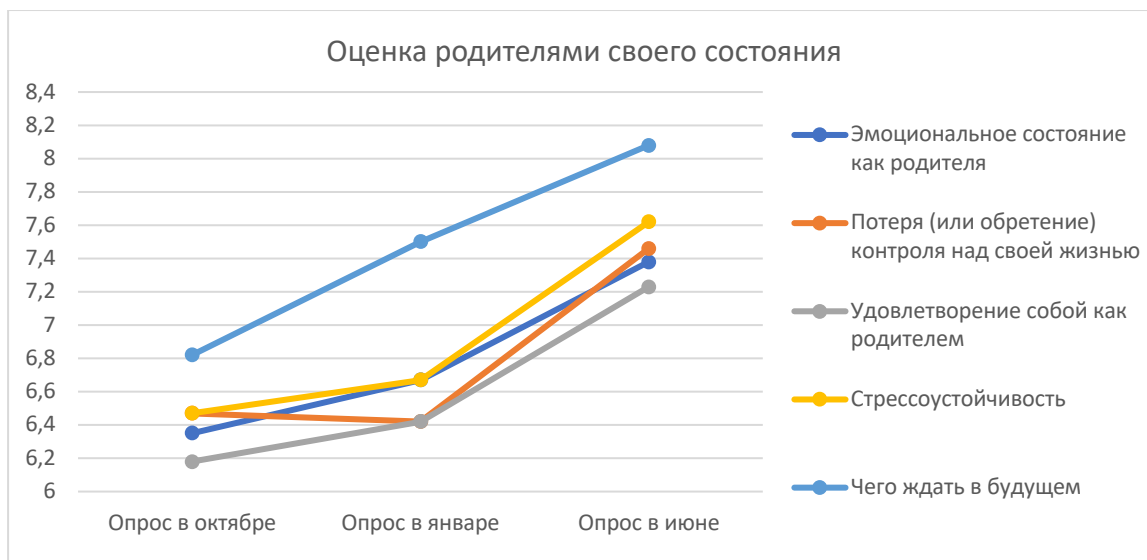
Участникам данной группы предлагалось заполнять анкету обратной связи в самом начале занятий и потом в конце каждого семестра. В осеннем опросе участвовало 17 человек, в январском — 12, а в июньском 13 человек.

В анкете было предложено:

- такой же набор оценочных шкал, как и для группы «Уже вместе»,
- набор фраз, которые предлагается родителям продолжить,
- возможность оценить полезность занятий,
- возможность указать наиболее важные результаты по мнению родителей.

Родители оценивали свое состояние (уровень родительского стресса) по нескольким 10-балльным шкалам. Рост средних показателей по шкалам свидетельствует о положительном влиянии занятий в группе на эмоциональное состояние родителей, их уверенность в себе и удовлетворенность собой. Позитивные ожидания на будущее значительно выросли, что указывает на улучшение восприятия и настроения родителей в отношении будущего.

На диаграмме ниже представлены сравнительные результаты.



Сравнительный анализ фраз (родители дописывали предложенные в анкете фразы):

- *В начале занятий.* Многие родители испытывают тревогу и беспокойство, ожидая негативного поведения, такого как истерики, вранье, конфликты.
- *В конце занятий.* Ответы остаются схожими, но есть случаи более детализированного описания проблемного поведения, появляется больше конкретики, что может свидетельствовать о лучшем понимании родителями причин трудностей.

Наиболее важные результаты, которые описали участники в анкетах:

— *Встречи дают мне знания и другой взгляд на ситуацию, когда замыливается взгляд всегда можно посмотреть со стороны и находишь другие опорные точки и пути выхода из сложившейся ситуации.*

— *Не все так плохо, как я думаю, что у других так же или хуже. Ухожу с занятий наполненная и спокойная. Есть группа людей, которые понимают и поддерживают, здесь можно быть собой.*

— *Чуть-чуть научилась разделять себя и ребенка, научилась сама быстрее успокаиваться в стрессовых ситуациях, получаю ресурс от общения в группе.*

— *Эмоциональная устойчивость, лучшее понимание процесса взросления моего ребенка, я не чувствую себя одинокой, так как есть поддержка со стороны наставников и участников группы.*

— *Полюбила своих детей; стала ощущать себя настоящей нормальной мамой; мои дети открылись удивительным образом.*

— *Важно верить в своего ребенка и дать ему возможность наступать на собственные грабли.*

— *Снижение моей тревожности по поводу отставания нашего сына в развитии и того хорошая ли я мама, делаю ли я все возможное для счастливого и благополучного развития сына.*

Выводы:

Анализ данных анкет участников группы "Линия жизни" показывает, что участие в группе оказывает положительное влияние на родителей, помогая им лучше понимать поведение своих детей, справляться с эмоциональными трудностями и находить эффективные стратегии воспитания. Несмотря на сохраняющиеся проблемы, такие как агрессия и вранье, родители становятся более уверенными и эмоционально устойчивыми, что в свою очередь способствует улучшению отношений с детьми и общего состояния семьи.

«Предки» (психодраматическая группа для родителей подростков)

Цель и задачи группы: Помощь приемным родителям в освоении роли приемного родителя подростка; в саморегуляции, в том, чтобы сбрасывать внутренне напряжение, возникающее из-за сложных ситуаций в общении с подростками; в создании малого поддерживающего сообщества вокруг приемных родителей.

Формат: 2 полугодовые группы, 10 занятий, 1 раз в месяц по 3,5 часа

Во входном анкетировании приняло участие 26 человек, в итоговом — 25.

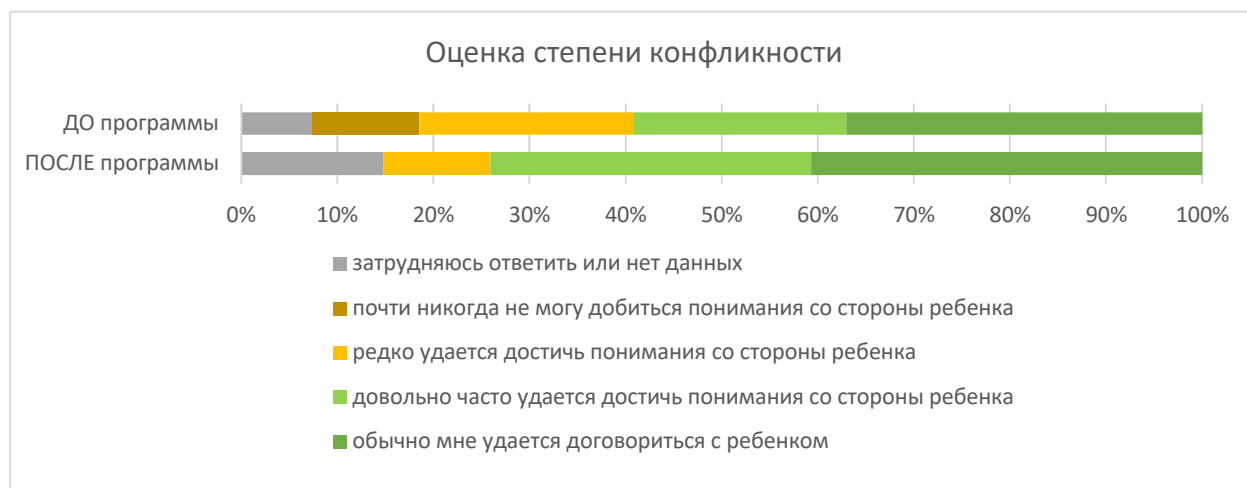
Многие родители приходили в группу с ощущением постоянного раздражения и усталости. Некоторые из них признались, что им тяжело находить общий язык с детьми, что конфликты возникают часто, и в этих ситуациях достичь понимания с подростками удается не всегда. Эмоциональное состояние родителей на старте было далеко не радужным — средний балл в группе на старте был 5,6. Участники искали поддержки, понимания, надеялись получить советы и навыки, которые помогут улучшить атмосферу в семье.

По окончании программы наблюдается заметное улучшение. Родители стали оценивать свое эмоциональное состояние гораздо выше — средний балл в группе поднялся до 7. Участники нашли в группе то самое поддерживающее пространство, где можно открыто говорить о своих проблемах, получать советы и просто выговариваться.

На основании анализа обратной связи можно отметить некоторое снижение степени раздражительности при взаимодействии с детьми, по мнению самих родителей, и повышение их способности восстанавливать самообладание в сложных ситуациях.



Участники отмечают, что произошли положительные изменения в плане выхода из конфликтных ситуаций с детьми. После обучения им чаще удается достичь договоренности с детьми в спорных ситуациях.



Практически все участники оценили полезность занятий на высший балл (средний балл 9,3 из десяти возможных), отмечая, что программа действительно помогает наладить контакт с детьми, справиться с внутренними переживаниями и найти силы для дальнейшей работы. Для многих это была не просто группа поддержки, а место, где они могли перезагрузиться, найти новые силы и обрести уверенность в себе.

Наиболее важные результаты по мнению участников группы:

- Удалось получить поддержку, взять курс на восстановление сил, очень важно было это безопасное пространство раз в неделю для себя и про себя.
- Перестала сравнивать своего ребёнка с другими; стала более трепетно относиться ко всем членам семьи, ценить бережное отношение к себе.
- Когда делилась своими трудностями, становилось легче. Стала лучше чувствовать себя и сочувствовать другим.
- Возникло понимание своего состояния, адекватная оценка своим действиям.
- Мне становится легче. Пусть на время, но все же. Это очень помогает. Я ощущаю огромную поддержку, понимание и принятие в группе.
- Улучшилось моё эмоциональное состояние. Проблемы в поведении ребёнка не кажутся такими ужасными, как раньше.
- Мне легче, мне не так сильно тревожно, я справляюсь.

Большинство родителей выразили готовность рекомендовать группу «Предки» другим семьям. Они отметили, что участие в группе помогло им не только справиться с текущими трудностями, но и предоставило инструменты для дальнейшего развития и улучшения отношений с детьми. Родители ценят возможность обсуждать свои проблемы в безопасной и поддерживающей среде, что помогает им чувствовать себя не одинокими в своих трудностях и находить новые пути решения проблем.

«Под зонтом»

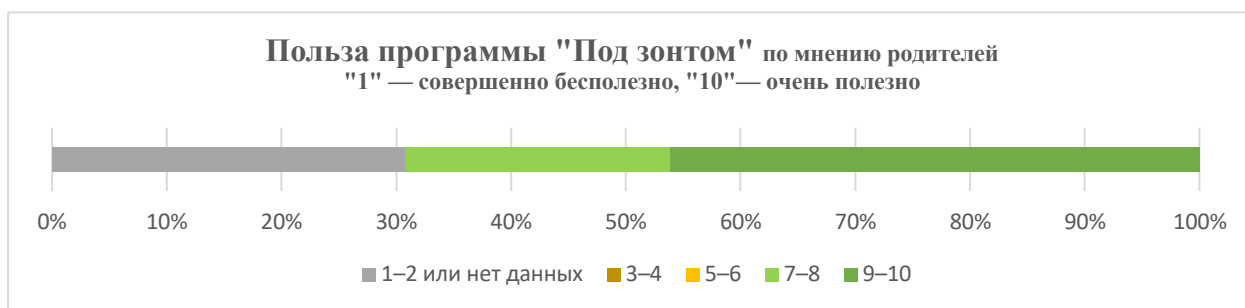
Арт-терапевтическая группа для родителей

Цель и задачи группы: Поддержка приемных родителей, укрепление ресурсности, более глубокое понимание себя и саморегуляция с помощью арт-техник.

Формат: 2 годовых группы, 1 раз в месяц по 2 часа

Во входном анкетировании приняло участие 15 (13 в октябре и 2 участника присоединились с февраля), в промежуточном (декабрь) — 9 человек, итоговом (апрель) — 10 человек. В середине года несколько человек прекратили посещать группу, но при этом добавились новые участники. Регулярно занятия посещали по 7 человек в каждой группе.

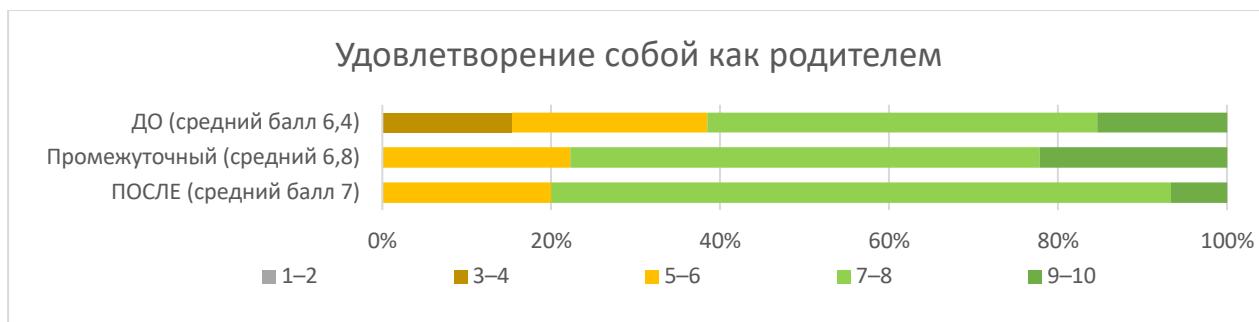
Все участники итогового анкетирования высоко оценили пользу для себя участия в группе. Для расчета среднего балла группы (по 10-балльной шкале) для 4 участников (не участвовали в итоговом анкетировании) выбран показатель «совершенно бесполезно». Необходим комментарий тренеров о причинах отсутствия этих итоговых анкет. Возможно, надо исключить кого-то из расчетов, если участник не посещал группу.



Для этой группы были предложены новые шкалы измерения родительского состояния до и после участия в группе.

Во-первых, четыре 10-балльные шкалы:





Примечание. Если родитель не участвовал в итоговом анкетировании, то считается, что его состояние не изменилось (бралось среднее значение из входных анкет группы).

Во втором полугодии наблюдается незначительное улучшение в плане эмоциональной и стрессоустойчивости, удовлетворенности собой как родителем и некоторое снижение чувства контроля над своей жизнью. Но этот показатель был очень высоким по данным промежуточного опроса. Если участники изначально ставили довольно высокие оценки, то достигать значительных улучшений сложнее, поскольку уже имеется высокий уровень благополучия.

Можно предположить, что участие в группе "Под зонтом" оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, удовлетворение собой как родителем и стрессоустойчивость. Легкое снижение чувства контроля над своей жизнью может потребовать дополнительного внимания и поддержки.

Во-вторых, два критерия, где участники выбрали вариант из предложенного списка, наиболее точно описывающий текущую ситуацию по их мнению.





Стоит обратить внимание, что по этим шкалам высокие показатели на входе в программу (что несколько противоречит отзывам и описанию результатов в итоговом анкетировании). Возможно, участники во входном анкетировании преукрашивали картину. Сделать какой-то вывод по данным показателям затруднительно и из-за малого состава групп.

В отзывах участники отмечают ценность возможности отдохнуть и перезагрузиться от повседневных забот. Многие участники отметили, что стали лучше понимать и ценить свои потребности, что позитивно сказывается на их эмоциональном состоянии и способности справляться с родительскими обязанностями. Творчество стало для некоторых важным инструментом для самовыражения и релаксации. Группа помогла находить эффективные способы снятия эмоционального напряжения и увеличения стрессоустойчивости, что в конечном итоге улучшило их общее эмоциональное состояние и повысило способность справляться с трудностями.

Важно отметить, что эта группа прежде всего про процесс, а потом уже про результат. И это тот случай, где просто хороший процесс взаимодействия в группе дает уже конкретный результат в долговременной перспективе (стрессоустойчивость, навык прислушиваться к себе и справляться с трудностями)

Наиболее важные результаты по мнению участников группы:

— Я увидела красоту и хрупкость моего внутреннего мира. Поняла, что нужно себя беречь. Иначе, я не смогу никому помочь.

— Я стараюсь слышать свои потребности, чтобы мочь быть стабильным родителем своим детям.

— Я стала рисовать по утрам, прислушиваться чаще к телу (когда увлечена творчеством меня часто затекали ноги, но я продолжала работать, не слыша сигналы тела). Из занятия (коллаж) я уяснила свои сильные стороны и то, что мне не хватает самодисциплины. А это путь к достижению к своей цели.

— Возобновила рисование. Что-то внутри растормошилось. Опять радость творчества пришла.

— Общение между приемными родителями очень важно, понимаешь, что ты не один, что проблемы у многих одинаковые и что всегда найдется выход.

В дальнейшем рекомендуется включить в анкету обратной связи:

- вопросы о реальных изменениях в поведении и эмоциональном состоянии, которые произошли благодаря участию в группе;
- как изменилось отношение к себе и своей жизни, к актуальной проблеме
- примеры того, как используют похожие практики (осознанности, самосострадания, пр.) дома.

Кроме того, рекомендуется рассмотреть возможность проведения интервью (индивидуальных бесед) с участниками групп до и после занятий.

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ГРУППЫ

«Связующая нить» (для родителей с детьми 5-6 лет)

Цели и задачи группы: Поддержка и формирование отношений привязанности в паре родитель-ребенок. Для ребенка: получение опыта позитивного взаимодействия со своим взрослым (приемным родителем), опыт структурированных занятий в группе; понимания и выполнения инструкции, взаимодействия с участниками группы; переживание опыта успешности, компетентности. Для родителей: смещение фокуса в общении с ребенком с тревоги, контроля, критики на поддержку, принятие, удовольствие от общения; получение поддержки от ведущих и других участников группы, переживание своей успешности, компетентности, «нормальности» как родителя для своего ребенка.

Формат: годовая группа, очные еженедельные встречи по 2 часа + онлайн-встречи только с родителями

Во входном анкетировании приняло участие 6 родителей, в полугодовом — 4 (две семьи покинули группу после первых двух занятий, т.к. им не подошел формат работы группы). В январе присоединилась еще 1 семья и в итоговом анкетировании участвовало 5 человек.

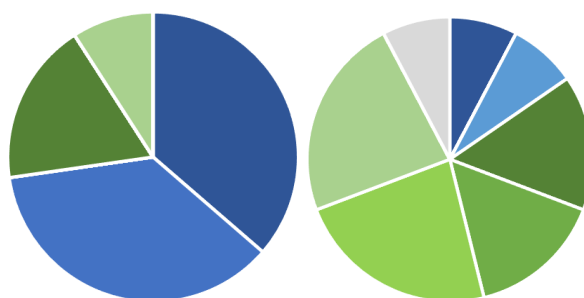
Во входных анкетах родители указывали свои ожидания от участия в занятиях, а в итоговых анкетах те изменения, которые они наблюдали (выбирали из предложенного списка вариантов). На первой диаграмме видно, что к концу занятий фокус внимания родителей смещается от собственного неблагополучия («меньше меня нервирует», «меньше напрягаюсь и раздражаюсь») к контакту с ребенком («понимаю, почему так себя ведет», «хочу проводить с ним время», «замечаю приятные черты»). Это говорит о том, что регулярное участие в занятиях помогает родителям снять чрезмерное эмоциональное напряжение, расслабиться, и таким образом открывает возможность к контакту с ребенком на другом уровне, что дает положительную динамику в развитии позитивных детско-родительских отношений, в том числе, в принятии родителем ребенка.

Восприятие ребенка родителем

- ребенок меньше меня бесит, а взаимодействие с ним меньше нервирует
- я меньше раздражаюсь на ребенка
- меньше напрягаюсь при взаимодействии с ребенком, могу расслабиться и не чувствовать постоянную мобилизацию
- чаще понимаю, почему он так себя ведет
- чаще испытываю сочувствие к ребенку
- чаще замечаю милые, приятные черты в ребенке
- хочу проводить с ребенком больше времени (разговаривать, играть)
- чаще возникает желание обнять ребенка
- затрудняюсь ответить

Ожидания

Изменения



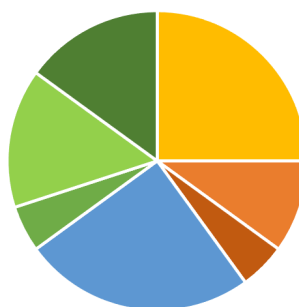
По мнению ведущих группы, родители видят, что тренеры относятся к ребенку и к ним самим уважительно и безоценочно, что их поддерживает. Каждый в группе получает поддержку и принятие со стороны других участников. Кроме того, занятия не предполагают соревновательности и оценки по шкалам «лучше / хуже». Совместная игровая и творческая активность учит родителя подмечать особенности и проявления ребенка безотносительно постоянной критической оценки «соответствует / не соответствует», относиться к этим особенностям с интересом, уважением, симпатией.

В плане взаимодействия ребенка с социумом ожидания родителей и изменения после занятий оказались примерно одинаковыми, что можно увидеть на следующей диаграмме.

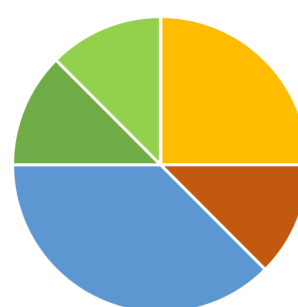
Взаимодействие ребенка с социумом

- я меньше напрягаюсь, находясь с ребенком на людях, могу расслабиться и не чувствовать постоянную мобилизацию
- взрослые (учителя, воспитатели) стали реже жаловаться на ребенка
- взрослые (учителя, воспитатели) не стремятся избавиться от ребенка (перевести в другой класс)
- ребенок стал лучше справляться со своими эмоциями при общении со сверстниками
- ребенок чаще делится тем, что происходит в школе (детском саду)
- ребенок легче ходит в школу и чаще возвращается в хорошем настроении
- появились друзья-сверстники у ребенка
- подобных изменений нет

Ожидания



Изменения



Изменение среднего показателя эмоционального состояния родителей в этой группе положительное, но незначительное — с 6,4 балла до 6,6 баллов.

Пользу от занятий все участники оценили очень высоко — средний балл в группе 9 из 10.

На следующей диаграмме представлена оценка участниками позитивных изменений (средние показатели в группе около 6 баллов, что значительно ниже оценки «пользы»).



Оценка позитивных изменений касается конкретных, наблюдаемых изменений в поведении и эмоциональном состоянии ребенка. Эти изменения могут требовать больше времени и усилий, и родители могут быть осторожны в своих оценках, особенно если изменения пока не очень заметны.

Полезность занятий охватывает более широкий спектр аспектов: эмоциональную поддержку, обмен опытом, обучение новым методам воспитания, которые могут быть субъективно оценены выше, даже если конкретные изменения еще не полностью проявились.

Все участники готовы рекомендовать посещение «Связующей нити» другим родителям. Они отмечают важность занятий для улучшения контакта с ребенком, уменьшение нервозности и стресса, появление новых идей и путей решения проблем, связанных с воспитанием ребенка.

Отзывы участников:

— Ребенок стал более спокойный и более контактный, прошли нервные тики.

— В моем восприятии ребенка не поменялось ничего, а вот то, что ребенок стал больше делиться тем, что с ним происходит и больше обниматься — это да.

— Ребенок прожил телом какие-то важные для него моменты, получил подкрепление своей значимости для меня; улучшилось взаимопонимание между нами.

— Стало полегче жить, появились новые идеи и пути решения проблем, связанных с воспитанием ребенка.

— Такие занятия — это возможность побыть с ребенком один на один, при этом ребенок лучше социализируется, становится спокойнее (как и родитель).

«Арт-нить» (для родителей с детьми 9-10 лет)

Цели и задачи группы: Укрепление привязанности в детско-родительской паре. Настройка родителя на ребенка, на его потребности и чувства. Творческое самовыражение, переработка актуальных переживаний.

Формат: Годовая группа, онлайн, еженедельно по 2 часа

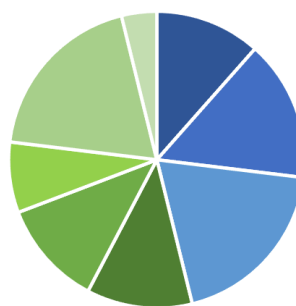
Во входном анкетировании и по итогам полугодия приняло участие 5 человек, в итоговом — 4 человека. Одна семья перестала посещать занятия по семейным обстоятельствам.

Данные обратной связи позволяют сравнить ожидания родителей до начала занятий и изменения, которые они описывают в конце курса. Почти половина ожиданий связана со снижением раздражительности и напряжения самого родителя. На диаграмме «Восприятие ребенка родителем» изменения практически повторяют ожидания.

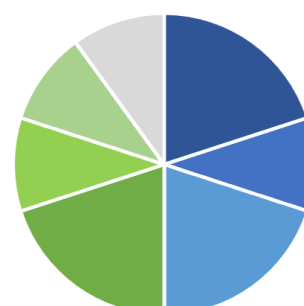
Восприятие ребенка родителем

- ребенок меньше меня бесит, а взаимодействие с ним меньше нервнует
- я меньше раздражаюсь на ребенка
- меньше напрягаюсь при взаимодействии с ребенком, могу расслабиться и не чувствовать постоянную мобилизацию
- чаще понимаю, почему он так себя ведет
- чаще испытываю сочувствие к ребенку
- чаще возникает желание обнять ребенка
- чаще замечаю милые, приятные черты в ребенке
- хочу проводить с ребенком больше времени (разговаривать, играть)
- затрудняюсь ответить

Ожидания



Изменения

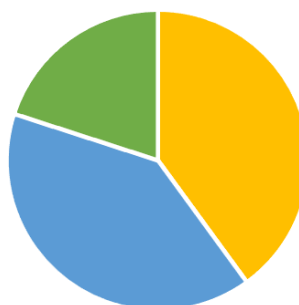


На диаграмме «Взаимодействие ребенка с социумом» видно, что ожидания во многом связаны с тем, что ребенок станет лучше справляться со своими эмоциями, а родитель будет меньше испытывать напряжения. Описывая изменения, родители больше детализируют, например, выбирают варианты, связанные с новым опытом ребенка в социуме: легче ходит в школу (детский сад), чаще возвращается в хорошем настроении, больше рассказывает, что там происходит. Это подтверждает наличие практических и ощутимых для родителя и ребенка изменений.

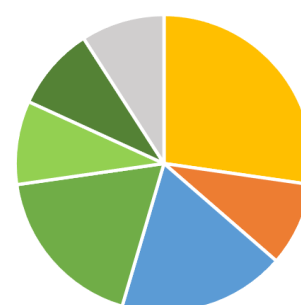
Взаимодействие ребенка с социумом

- я меньше напрягаюсь, находясь с ребенком на людях, могу расслабиться и не чувствовать постоянную мобилизацию
- взрослые (учителя, воспитатели) стали реже жаловаться на ребенка
- ребенок стал лучше справляться со своими эмоциями при общении со сверстниками
- ребенок чаще делится тем, что происходит в школе (детском саду)
- ребенок легче ходит в школу (детский сад) и чаще возвращается в хорошем настроении
- появились друзья-сверстники у ребенка
- затрудняюсь ответить

Ожидания



Изменения



В группе произошло существенное улучшение эмоционального состояния родителей — средний показатель поднялся почти на 1,5 балла (с 6,6 до 8).

В итоговых анкетах родители высоко оценили результаты работы в группе. Средняя оценка пользы занятий около 9 баллов по 10-балльной шкале.

На диаграмме ниже представлены оценки позитивных изменений. Как и в группе «Связующая нить» они несколько ниже оценки «пользы» — около 6,5 баллов.



Наиболее важные результаты участия в программе по мнению родителей:

- *Я более уверенно и спокойно себя чувствую при разногласиях с ребенком, при отказе сотрудничать.*
- *Когда наблюдала за работой других пар, будто взглянула на наши отношения со стороны в разных наших эмоциональных состояниях.*
- *Стала лучше понимать своего ребенка и причины его поведения.*
- *Совместное творчество с ребенком, возможность для меня личного творчества в присутствии ребенка, чтобы она наблюдала меня как личность, а не просто как маму, постоянно дающую указания.*
- *Совместная творческая и познавательная деятельность с ребенком, которая по факту является терапией и самопознанием, проработкой более глубоких эмоций и чувств, чем при обычной психотерапии. Это касается как меня лично, так и ребенка*
- *Этот курс реально объединяет, дает вдохновение, новые точки для общения с ребенком. Задания интересные под чутким руководством грамотного психолога, приемной мамы. Я хочу сказать курсу, ИПСУ огромное спасибо за то, что вы есть! С вами очень спокойно, уверенно можно двигаться на пути построения приемной семьи. Спасибо, что подсказываете, поддерживаете, что вы рядом!*

Выводы:

Группы «Связующая нить» и особенно «Арт-нить» оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние родителей и детей. Участие в группах помогает родителям лучше понимать и принимать своих детей. Творческие и структурированные занятия способствуют укреплению привязанности и улучшению взаимодействия.

«Связующая нить», в первую очередь, помогает родителям сменить фокус с тревоги и контроля на поддержку и принятие.

«Арт-нить» способствует осознанию потребностей и чувств как родителей, так и детей, помогает в переработке актуальных переживаний.

Такие ресурсные группы безусловно ценны как инструмент постоянного сопровождения и поддержки приемных семей.

«Гудбай, школьный стресс!» (для родителей с детьми 1-4 классов)

Цели и задачи группы: Профилактика школьного стресса, укрепление детско-родительских отношений. Принятие ребенком самого себя (быть приемным ребенком — нормально), повышение уверенности в себе, развитие у ребенка навыков общения, произвольности в играх по правилам, проживание опыта принятия родителем в играх раннего возраста. Формирование адекватного взгляда родителя на школу, ее задачи и роль в развитии ребенка.

Формат: годовая, еженедельно по 2 часа

Во входном анкетировании приняло участие 8 человек (одной семье не подошел формат занятий, и они вышли из группы), в полугодовом и в итоговом — 7 человек.

Во входных анкетах родители указывали свои ожидания от участия в группе, а после полугодового цикла и в итоговых анкетах те изменения, которые они наблюдают (каждый раз участники выбирали варианты из списка, предложенного в анкетах).

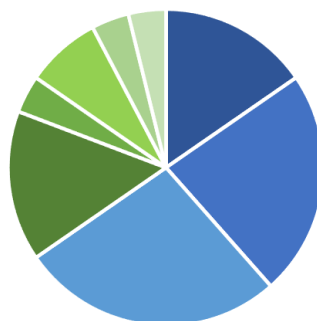
До занятий родители были больше сфокусированы на своем напряжении при взаимодействии с ребенком. В *ожиданиях* чаще упоминается снижение родительской раздражительности и напряжения, а в *оценке изменений* больше говорится о позитивных реакциях: чаще понимаю ребенка и сочувствую ему, возникает желание обнять и пр. (данные представлены на диаграмме ниже).

Эти изменения свидетельствуют о чутком контакте с ребенком и снижении родительского стресса по поводу школьных проблем.

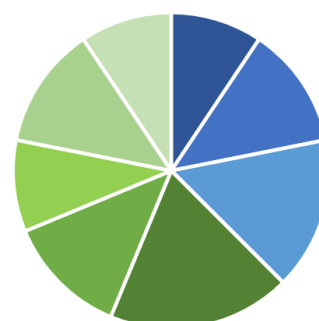
Восприятие ребенка родителем

- ребенок меньше меня бесит, а взаимодействие с ним меньше нервнрует
- я меньше раздражаюсь на ребенка
- меньше напрягаюсь при взаимодействии с ребенком, могу расслабиться и не чувствовать постоянную мобилизацию
- чаще понимаю, почему он так себя ведет
- чаще испытываю сочувствие к ребенку
- чаще возникает желание обнять ребенка
- чаще замечаю милые, приятные черты в ребенке
- хочу проводить с ребенком больше времени (разговаривать, играть)

Ожидания



Изменения

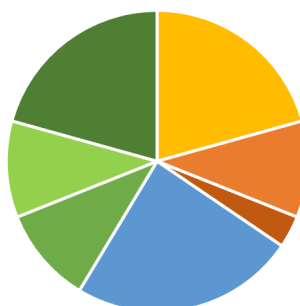


Ожидания по поводу взаимодействия ребенка с социумом и *изменения*, о которых рассказали участники, практически совпадали. Указанные изменения подтверждают снижение стресса у ребенка по поводу школы, что является основной задачей группы.

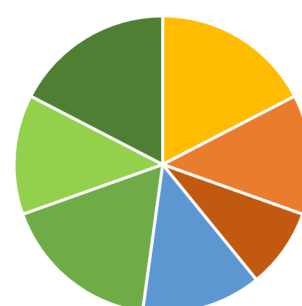
Взаимодействие ребенка с социумом

- я меньше напрягаюсь, находясь с ребенком на людях, могу расслабиться и не чувствовать постоянную мобилизацию
- взрослые (учителя, воспитатели) стали реже жаловаться на ребенка
- взрослые (учителя, воспитатели) не стремятся избавиться от ребенка (перевести в другой класс)
- ребенок стал лучше справляться со своими эмоциями при общении со сверстниками
- ребенок чаще делится тем, что происходит в школе (детском саду)
- ребенок легче ходит в школу и чаще возвращается в хорошем настроении
- появились друзья-сверстники у ребенка
- подобных изменений нет

Ожидания



Изменения



Кроме того, в итоговых анкетах родители оценивали *позитивные изменения* по 10-балльным шкалам. Средние показатели по шкалам «Улучшение взаимопонимания с ребенком» и «Улучшение взаимодействия ребенка с социумом» очень высокие — 8,1 балла и 8,4 балла соответственно.



В этой группе у родителей существенно улучшилось эмоциональное состояние — средний показатель увеличился на 1,2 балла (с 6,6 до 7,8).

Как и в других детско-родительских группах, участники «Гудбай, школьный стресс!» высоко оценили пользу занятий (средний балл в группе 9,1 балла из 10 возможных).

Отзывы участников группы:

- *Больше времени провожу вместе с ребенком; стало проще говорить друг с другом.*
- *Ребенок стал более «тактильным». Стало меньше скандалов.*
- *Ребенок хочет ходить в школу, делает уроки, посещает кружок.*
- *Очень помогает общение с родителями, обмен опытом и взаимная поддержка. Поняла, что быстрого успеха не будет, начала радоваться небольшим улучшениям. Получила практические навыки, например, как помочь ребенку сбросить напряжение.*
- *Это уникальная возможность лучше понять своего ребенка — и в прямом общении, выполняя задания, и в сравнении с другими детьми. Очень полезно общаться с родителями и в перерывах, и на родительских встречах.*
- *Такая группа очень помогает для взаимодействия взрослый-ребенок и ребенок-ребенок. В группе очень грамотно и мягко прорабатывается поведенческий аспект ребенка, закрепляется привязанность родитель-ребенок. Все происходит очень нежно и постепенно, без стрессов, в игровой форме; мы замечаем, что такие занятия приносят действительную пользу в наших отношениях и для самого ребенка*
- *Занятия устроены очень грамотно, тематика меняется и спокойные упражнения чередуются с активными. Дома ребенок отказывается заниматься творчеством, ни рисовать, ни лепить не хочет. А тут, к моему удивлению, наверно, из за того, что другие дети работали над игрушкой, и были хорошие наставники-ведущие, он тоже начал творить.*
- *Ведущие замечательные, внимательные и заботливые, занятия проходит максимально бережно и комфортно. Спасибо 🙏💕*

Выводы:

Занятия в группе «Гудбай, школьный стресс!» помогают родителям сформировать адекватный взгляд на школу, потребности и возможности ребенка, а детям дают возможность почувствовать себя частью сообщества, где их понимают и поддерживают. Это укрепляет уверенность в себе, помогают детям лучше адаптироваться к школе, справляться с эмоциями и улучшать свои социальные навыки, что делает школьную жизнь более комфортной и продуктивной.

Посещение занятий в такой группе особенно ценно для семей, которые испытывают сильное напряжение и стресс по поводу школы.

ДЕТСКИЕ ГРУППЫ

«Мастерская историй» (детская психодрама)

Цели и задачи группы: Развитие социальных навыков, повышение самооценки, укрепление позитивного образа себя. Проживание непрожитого или травматичного опыта. Формирование новых стратегий поведения.

Формат: годовая группа, еженедельно по 2 часа (и ежемесячная встреча с родителями)

Комментарий тренеров:

Согласно используемому в этой группе методу “Психодрама с детьми и подростками”, двое ведущих работают с малой группой детей (4-5 человек), что позволяет уделять много индивидуального внимания детям с нарушениями и травмами привязанности, моделировать в процессе занятий семейную систему (двое ведущих - символические “родители” в группе).

На старте группы в составе участников было 6 человек. После второго занятия одна участница добровольно покинула группу в связи с тем, что в семье стало некому возить ребенка на занятия. Еще двоим участникам после пробного периода занятий в группе была рекомендована и предложена индивидуальная работа, поскольку дети проходили период острой адаптации в приемных семьях и им оказалось сложно работать в групповом формате. Эти дети были выведены из группы. После этого в группу приняли одного нового участника, и уже до завершения состав группы не менялся.

Весь учебный год для родителей были организованы ежемесячные поддерживающие встречи. Таким образом, связь с родителями поддерживалась еженедельно (когда родители приводили детей на занятие), и ежемесячно на поддерживающих встречах. С некоторыми из родителей по их запросу, либо по просьбе ведущих, были проведены индивидуальные встречи, позволяющие обсудить трудности ребенка, семьи и уточнить запрос от групповой работы. Таким образом, у ведущих была выстроена доверительная связь со всеми родителями. К сожалению, не все смогли заполнить выходную анкету, возможно, по личным причинам, не связанным с группой.

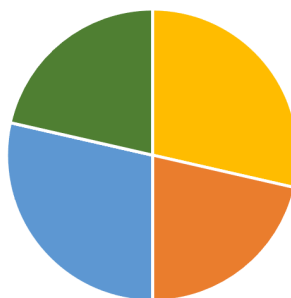
Во входном анкетировании приняло участие 6 человек, в итоговом — 5 человек. Трое родителей (из четырех), которые участвовали в итоговом анкетировании, высоко оценили пользу группы для своих детей (средний балл — 9). Но готовы рекомендовать посещение группы другим родителям только два человека.

Одна из важных задач группы — это развитие социальных навыков детей. Во входных анкетах родители указывали свои ожидания от занятий, а в итоговых анкетах указывали, какие изменения заметили родители в плане улучшения взаимодействия детей с социумом.

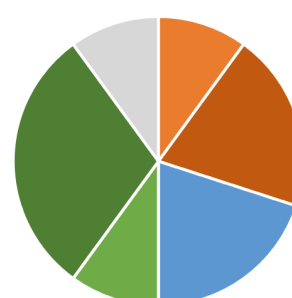
Взаимодействие ребенка с социумом

- я меньше напрягаюсь, находясь с ребенком на людях, могу расслабиться и не чувствовать постоянную мобилизацию
- взрослые (учителя, воспитатели) стали реже жаловаться на ребенка
- взрослые (учителя, воспитатели) не стремятся избавиться от ребенка (перевести в другой класс)
- ребенок стал лучше справляться со своими эмоциями при общении со сверстниками
- ребенок чаще делится тем, что происходит в школе (детском саду)
- ребенок легче ходит в школу и чаще возвращается в хорошем настроении
- появились друзья-сверстники у ребенка
- подобных изменений нет

Ожидания



Изменения



Анализ анкет подтверждает, что произошли изменения в плане социализации детей. Все участники анкетирования отметили, что у детей появились друзья в школе и дети лучше справляются со своими эмоциями при взаимодействии со сверстниками. Стоит отметить, что в конце занятий никто из родителей не выбрал пункт «меньше напрягаюсь», скорее всего напряжение снизилось существенно, и родители к концу занятий были сфокусированы на изменениях у детей и реакциях учителей.

Кроме того, в анкетах обратной связи родителям предлагалось оценить свою степень раздражительности во взаимоотношениях с ребенком и своей реакции на конфликты с ребенком. Сделать выводы на основании этих данных затруднительно. Возможно, при большем количестве участников можно будет выявить тенденции. Или данное самооценивание не имеет смысла, т.к. занятия посещают дети, а не родители, и эффект (даже если он будет выявлен) может быть вызван разными внешними причинами. К тому же, изменение данных параметров не является прямой задачей группы, и рекомендуется пересмотреть эти пункты анкеты в будущем.

Отзывы родителей:

— *Группа помогает ребенку учиться общаться, выстраивать границы. В группе и после занятий у ребенка нет напряжения.*

— *Такая группа — это успешная работа с комплексом неполноценности, проявление творческих способностей, появление друзей.*

— *Дочка стала больше рассказывать о себе.*

— *Ребенок преображается, занимается сам, взрослеет на глазах, учится улыбаться и не стесняется себя.*

Выводы:

Есть основания предполагать, что занятия в группе «Мастерская историй» способствуют развитию социальных навыков, повышению самооценки детей. Но малочисленный состав группы не позволяет сделать достаточно обоснованные выводы. Рекомендуется доработать инструмент оценки для данной группы. В связи с тем, что занятия в группе продолжаются в течение учебного года, а также первые 2 месяца происходит уточнение количественного состава участников (пробный период, ввод новых участников), можно предположить, что более релевантными будут результаты входной и итоговой диагностики, без проведения промежуточной в декабре.

«МТ» (подростковая группа)

Цели и задачи группы: Повышение уверенности в себе и своих силах, выявление внутренних опор и ресурсов, освоение навыков преодоления стресса и сохранения отношений в конфликтных ситуациях.

Формат: годовая группа, еженедельно по 2 часа

Комментарий ведущих. Группа была задумана как коммуникативная группа общения и развития для сложных подростков: с нарушениями развития (ЗПР, РАС, СДВГ и др.), ранней материнской депривацией, опытом насилия, школьной травли и другим травматичным опытом. Поэтому был выбран формат малой группы — 4-6 человек и двое ведущих, чтобы иметь возможность уделить максимальное индивидуальное внимание каждому. Двое ведущих необходимы также, чтобы в критических моментах иметь возможность выйти с одним из участников и помочь ему индивидуально, а остальные продолжили бы занятие. Сильный травматический опыт не позволяет ребенку раскрываться в больших группах, т.к. ребенок чувствует себя там небезопасно. Чаще всего дети приходят с нарушением привязанности, им сложно строить отношения с детьми и взрослыми, у многих часто встречается опыт буллинга, повышенная тревожность и много страхов в контакте с другими.

Во входном и промежуточном анкетировании (в декабре) приняло участие 4 человека. В январе к группе присоединились еще двое подростков. В итоговом анкетировании приняло участие 6 человек.

Родители, которые участвовали в анкетировании, высоко оценили пользу занятий для подростков (средний балл — 9,5 из 10 возможных).

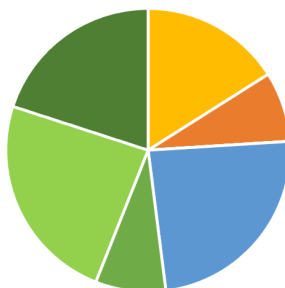
Одна из важных задач группы — это развитие социальных навыков подростков. Во входных анкетах родители указывали свои ожидания от занятий, а в итоговых анкетах отмечали, какие изменения они заметили после участия подростка в группе.

По данным обратной связи видно, что ожидания родителей оправдались. По их мнению, участие в группе помогло подросткам научиться лучше справляться со своими эмоциями при общении со сверстниками и найти новых друзей. Это видно и по оценкам изменений, и из отзывов после завершения занятий.

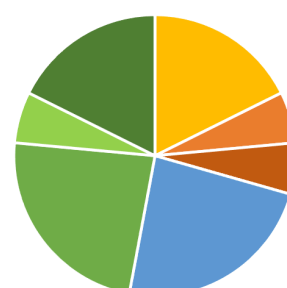
Взаимодействие ребенка с социумом

- я меньше напрягаюсь, находясь с ребенком на людях, могу расслабиться и не чувствовать постоянную мобилизацию
- взрослые (учителя, воспитатели) стали реже жаловаться на ребенка
- взрослые (учителя, воспитатели) не стремятся избавиться от ребенка (перевести в другой класс)
- ребенок стал лучше справляться со своими эмоциями при общении со сверстниками
- ребенок чаще делится тем, что происходит в школе (детском саду)
- ребенок легче ходит в школу и чаще возвращается в хорошем настроении
- появились друзья-сверстники у ребенка
- подобных изменений нет

Ожидания



Изменения



Во входных и итоговых анкетах родителям подростков предлагалось оценить степень своей раздражительности и реакции на конфликтные ситуации с детьми. Но судить о влиянии занятий на степень раздражительности родителя и его восприятии конфликтных ситуаций с ребенком по этим данным невозможно, т.к. и на старте занятий показатели были очень высокие (положительные), а количество респондентов очень маленькое. Возможно, в эту

группу приводят своих подростков родители, которые справляются со своим раздражением и умеют находить выход из конфликтных ситуаций с подростками.

Все родители готовы рекомендовать группу другим приемным семьям. По их мнению, ИРСУ – место силы и безусловной поддержки: здесь экологично проводят занятия, умеют разговаривать с подростками на сложные темы.

Отзывы родителей

— *У дочери улучшилось отношение к кровным родителям. Дочь стала спокойнее принимать тот факт, что она приемная.*

— *Ребенок лучше понимает свои эмоции, умеет сказать «нет» и объяснить, почему не хочет что-то делать, практически нет истерик и слез.*

— *Дочь стала лучше формулировать мысли про чувства и эмоции, говорит о своем состоянии развернуто, просит помощи, когда нужно. Не боится высказывать свое мнение, слушает внимательно и соучастливо других и пытается помочь советом.*

— *Ребенок научился без слез говорить о том, что он чего-то не хочет. Может спокойно сказать «нет». Спокойно можем договориться.*

— *Занятия помогают научиться слышать других, распознавать свои и чужие эмоции/чувства, справляться с гневом.*

— *Атмосфера в группе доброжелательная и успокаивающая, но наводящая ребенка на глубокие мысли.*

Выводы:

Родители детей, которые посещали группы, оценивали свое эмоциональное состояние до и после занятий детей. Стоит отметить, что средний показатель в каждой из этих групп существенно повышался (на 0,98 балла). Можно предположить, что это косвенно подтверждает удовлетворенность родителей результатами детей.

Есть основания предполагать, что занятия в группе «МТ» способствуют развитию социальных навыков, повышению самооценки детей. Но малочисленный состав группы не позволяет сделать достаточно обоснованные выводы. Рекомендуется доработать инструмент оценки для данной группы.

Анализ данных показывает, что занятия в группе «МТ» очень эффективны: помогают подросткам развивать навыки коммуникации и выстраивать отношения со сверстниками или взрослыми, лучше понимать себя и справляться негативными эмоциями.