

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное образовательное автономное  
учреждение дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования Кировской области»

**Методические рекомендации  
и арт-альбом для работы  
с детско-родительскими  
отношениями**

**«Мои родительские опоры»**

Киров,  
2024

УДК 373.3  
ББК 74.26  
М54

*Печатается по решению Совета по научной,  
инновационной и редакционно-издательской деятельности  
КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»*

**Авторы-составители:** Санникова Ю.П., Чупракова Е.Л., Филева Н.Н.

**Рецензент:**

*Корчагина Г.И.*, методист центра воспитания и психологии КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области», кандидат психологических наук.

**М54** Методические рекомендации и арт-альбом для работы с детско-родительскими отношениями «Мои родительские опоры» – Киров, 2025. – 20 с.

*Комплект материалов (арт-альбом и методическое пособие) предназначен для работы психолога образовательного учреждения и педагогов с родителями.*

ISBN 978-5-98563-533-1

© Санникова Ю.П., Чупракова Е.Л., Филева Н.Н., 2025  
© ИРО Кировской области, 20245

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Схема работы с арт-альбомом.....	9
Структура и содержание работы по арт-альбому .....	10
Заключение .....	12
Библиографический список .....	13
Приложение 1. Арт-альбомы и их возможности в работе психолога по тематике личностных ресурсов.	
Структура и содержание работы по арт-альбому .....	14

## ВВЕДЕНИЕ

Арт-альбом может стать незаменимым помощником в работе практического психолога. Использование арт-терапевтических техник делает процесс консультирования более эффективным и интересным. Работа с альбомами позволяет взрослому и ребёнку лучше понять не только себя, свои особенности, но и друг друга, предоставляет новый опыт взаимодействия – через совместное творчество. Данный арт-альбом может быть использован специалистом в рамках групповых и индивидуальных консультаций с родителями, родительских собраний, родительских клубов по вопросам детско-родительских отношений.

Консультирование родителей с применением альбома «Мои родительские опоры» направлено на:

- развитие самопознания и познания в системе родитель-ребёнок;
- актуализацию и проработку конкретных ситуаций родителей по различным видам ресурсов;
- раскрытие личностного потенциала, развитие креативности, осознание ребёнком и родителем своих внутренних ресурсов, сильных сторон;
- обогащение эмоционального словаря клиентов, дифференцирование чувств, расширение спектра эмоциональных проявлений в общении ребёнка и родителя;
- расширение сфер общения и взаимодействия ребёнка и родителя.

Основная форма работы с арт-альбомом заключается в ведении альбома родителем в ходе арт-терапевтической сессии при непосредственном сопровождении психолога. Использование альбомов делает процесс консультирования более целостным, задействует творческий потенциал человека, включает в себя актуализацию проблемных ситуаций в безопасной щадящей форме и стимулирует поиск выхода из них. Систематическое включение арт-терапевтических техник в процесс работы специалиста и родителя даёт возможность повысить мотивацию и интерес к психологическому консультированию, получить новый опыт использования имеющихся ресурсов не только с помощью слов, но и посредством художественных образов. Работа с арт-альбомом позволяет сформулировать более точный запрос для консультирования конкретной семьи.

Предлагаемая модель работы с родительскими ресурсами или опорами предполагает цикл, состоящий из восьми встреч, которые проводятся в форме арт-терапевтической сессии. Каждая встреча включает работу с различными арт-терапевтическими техниками (тематический рисунок, коллаж и др.). Результатом является создание продукта художественного творчества. В основе цикла встреч «Мои родительские опоры» лежит модель жизнестойкости А.В. Махнача и М. Лаада. Обязательным условием работы является наличие этапа анализа процесса и результата создания в письменной или устной форме, что способствует осознанию собственных родительских ресурсов и осмыслению нового опыта.

Творческая работа может стать отправной точкой для развития новых стратегий совладания со стрессом в детско-родительских отношениях. Это особенно

важно при наличии трудностей в общении между ребёнком и родителем. Продукт художественной деятельности даёт возможность взглянуть на жизненные ресурсы новыми глазами, увидеть их многообразие и доступность. Участниками процесса консультирования могут быть один из родителей либо оба родителя, в этом случае необходимо два арт-альбома.

Проблема личностных ресурсов является достаточно важной по той причине, что жизнедеятельность человека связана с постоянно меняющимися условиями, предъявляющими к нему различные требования и оказывающими на него позитивное или негативное влияние, что требует от личности трансформирующей активности. Именно поэтому в современном, постоянно изменяющемся мире проблема ресурсов личности выходит на передний план научного осмысления. Жизнестойкость человека как определённая степень «живучести» напрямую обуславливается ресурсами личности [12]. Особенно актуальна эта тематика в отношении ресурсов участников образовательного процесса, к которым относятся дети, их родители и педагоги, что даёт возможность разрешать возникающие противоречия и снижать число конфликтных ситуаций в образовательном пространстве учреждения любого уровня.

Различные научные работы, рассматривая внутренние ресурсы личности, сформировали в психологической науке так называемый ресурсный подход, представителями которого являются Д. Норман, Д. Канеман, Э. Нойманн, Т.П. Зинченко, А.Н. Гусев и другие авторы. Основой данного подхода принято считать гуманистическую психологию, в которой большое место занимает изучение конструктивного начала личности, которое позволяет преодолевать жизненные трудности. Широкое распространение ресурсный подход получил как одно из направлений развития теории психологического стресса (В.А. Бодров, Д. Норман, М. Познер, С. Холахан и др.), где делается акцент на сильных сторонах людей (И. Ялом, Р. Мэй, А. Маслоу, К. Роджерс, и др.) [3]. Исследованием феномена жизнестойкости занимались как американские учёные, так и отечественные психологи, среди которых можно выделить Д.А. Леонтьева, Е.И. Расказову, М.В. Логинову, С.А. Богомаз, М.В. Богданову, Р.И. Сцетишина и др. [1, 2, 3, 10, 11, 14].

Очень близко к отечественной модели понимания личностных ресурсов Махнача находится многомерная модель внутренней устойчивости, она имеет такое же количество компонентов, по смыслу очень близких модели Махнача. В 1990-х гг. М. Лаад создал модель внутренней устойчивости, целью которой было определение ресурсов для выживания в различных сложных жизненных ситуациях. Согласно этой модели у каждого человека есть шесть ресурсных моментов, которые могут способствовать преодолению кризисной ситуации. Многомерная модель BASIC Ph, которая призвана помочь человеку в переживании различных стрессовых ситуаций, может быть адаптирована к практике образовательного процесса. М. Лаад с командой опросили множество людей и пришли к выводу, что мы серьёзно недооцениваем ресурсы человеческой психики. Свою модель М. Лаад назвал BASIC Ph. Он описал шесть основных каналов, каждый из которых

«помогает» выйти из стрессовой ситуации [1, 2] Постараемся последовательно разобрать данные ресурсы и проанализировать их с точки зрения применения данной модели в образовательном пространстве школы:

- 1) вера (Belief and values);
- 2) эмоции (Affect and emotion);
- 3) общение (Social);
- 4) воображение (Imagination);
- 5) рассудительность (Cognition and thought);
- 6) физическая активность (Physiology and activities).

**Вера (*Belief and values*)** – данный ресурс является главным в иерархии ресурсов, он включает в себя не только веру как феномен духовной жизни человека, как уверенность в невидимом, но и ценности, смыслы, убеждения, идеалы личности. Этот стиль связан с верой в Бога, высшие силы, верой в другого человека или даже верой в самого себя и свои убеждения.

**Эмоции (*Affect and emotion*):** этот ресурс раскрывается через контакт со своей эмоциональной сферой и её управлением, он может предполагать как поиск способов выражения эмоциональных состояний, так и сознательное их сдерживание в зависимости от ситуации. Эмоциональный стиль связан в первую очередь с осознанием собственных чувств и их называнием, а также с выражением эмоций через общение, обмен, танцы, живопись, скульптуру, музыку и т.д. Этот ресурс может дать человеку чувство очищения, освобождения, а также возможность справиться с сильными чувствами человека, научить человека перенаправлять деструктивные эмоции в созидательные. Во многом активизация этого ресурса связана с развитием эмоционального интеллекта человека, который проявляется в умении понимать и управлять как своими эмоциями и чувствами, так и чужими.

**Связь, общение с другими людьми (*Social*):** данный ресурс очень мощный и проявляется в необходимости социального общения для человека, в его причастности к определённой группе, в желании быть полезным. Для людей важно быть частью чего-то социального. Также этот ресурс выражается в том, что есть люди, с которыми человеку хочется делиться и разговаривать, а также специфические способы коммуникации с ними, стили общения. В рамках данного ресурса таким человеком может стать психолог, классный руководитель, члены семьи, друзья, коллеги, знакомые. И для человека важно найти людей в его окружении, которые могут усилить этот ресурс, либо найти для него подходящую социальную группу.

**Воображение (*Imagination*):** человек в этом ресурсе находит успокоение в своём воображении. Он может уходить в грёзы или мечты, которые будут призваны затормозить переживание боли или вообще вытеснить это переживание. С точки зрения кризисной психологии этот ресурс также можно развивать и с ним работать, но есть опасность ухода человека от реального переживания в грёзы. Поэтому данный ресурс можно рассматривать как творческое приспособление к проблемной ситуации в противовес пассивному приспособлению к ней. Данный

ресурс также может быть использован как вариант переключения на любимые, творческие виды деятельности, которые наполняют человека позитивными эмоциями.

**Рассудительность (*Cognition and thought*):** этот ресурс требует сбора информации, точных формулировок, установок, что делать, и алгоритмов решения вопросов. Этот ресурс позволяет нам рассчитывать на нашу способность рассуждать логически, оценивать риски, учиться новым вещам, планировать заранее. Когнитивные стратегии включают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений.

**Физическая активность (*Physiology and activities*):** в этом ресурсе человеку важно использование различных телесных практик, которые призваны снять стресс и переживание напряжения. Физические, телесные методы борьбы со стрессом (управление дыханием, двигательной активностью, сном, режимами питания и пр.). Этот стиль включает релаксацию, упражнения и физическую деятельность вообще. Знать несколько экстренных телесных методик человеку было бы полезным, чтобы ими можно было воспользоваться в момент взаимодействия, чтобы успокоить или сконцентрировать как самого себя, так и другого человека.

Каждый человек во взрослом возрасте имеет определённый набор стратегий преодоления. Например, мы можем прибегать к эмоциям или воображению гораздо чаще, чем к физической активности, и наоборот. Одни каналы могут быть чрезмерно использованы, а другие практически не задействованы. И это работает до тех пор, пока жизненная ситуация не становится тупиковой. Часто человек «буксует» на одном месте, до бесконечности используя один и тот же метод совладения, не продвигаясь ни на шаг вперёд и ничего не меняя в ситуации. Условно мы можем разделить стратегии преодоления препятствий на две группы: уже существующие элементы BASIC Ph и ещё отсутствующие элементы.

Поэтому задачами работы в данной модели являются следующие: [1, 2]

1. Определить свои сильные стороны, те копинговые стратегии, которые используются в повседневной жизни;
2. Развивать те стороны, которые не развиты.

Таким образом, анализ психологической литературы показывает, что жизнестойкость – это ключевой ресурс к преодолению, способность и полная готовность субъекта заинтересованно участвовать в стрессовых ситуациях повышенной для него сложности (вовлечённость), контролировать подобные ситуации, управлять ими (контроль), уметь рисковать (принятие риска), не бояться нового, неизвестного на пути к достижению целей. Основываясь на анализе в психологической литературе понятия личностных ресурсов, рассмотрим их основные виды, определяющие уровень выраженности жизнестойкости личности: интеллектуальные, эмоционально-волевые, коммуникативные и духовные ресурсы. Рассмотрим далее возможности арт-терапии в развитии жизнестойкости личности, активизации личностных ресурсов.

В нашем случае базой для работы с ресурсами является арт-терапия. Арт-терапию определяют как метод художественной терапии, направленный на коррекцию эмоциональной, когнитивной, коммуникативной, регулятивной сфер личности и приводящий к развитию личностного потенциала, усилению личностного ресурса человека (Пурнис, 2007). Одной из главных характеристик арт-терапии является её ресурсность (Колошина Т.А.). Способ терапевтического взаимодействия и процесс создания продуктов художественного творчества, которые предлагает клиенту арт-терапия, являются ресурсными сами по себе, так как лежат вне сферы повседневной жизни. То, что выходит за рамки повседневности, может считаться ресурсным «по определению», так как позволяет расширить и обогатить человеческий опыт, раздвинуть границы представлений человека о своих возможностях. В этом случае можно говорить о возможности развития креативности личности как абсолютного ресурса на все случаи жизни, так как процесс жизни для человека представляет собой нахождение новых творческих подходов ко всему, с чем он в ней встречается (Колошина, Тимошенко, 2001).

С учётом вышеизложенного была сформулирована позиция специалиста, которую следует транслировать в процессе работы с использованием арт-альбомов. В ходе консультирования специалист:

- применяет недирективный подход, создаёт фасилитирующую среду (предоставляет возможность самостоятельно выйти на проблемные зоны и встретиться с самим собой и значимым другим);
- создаёт безопасное пространство, в котором можно встречаться со своим жизненным опытом и анализировать его;
- находится в состоянии эмпатии к клиенту, к содержанию его внутреннего мира, системе ценностей;
- создает доверительные и уважительные отношения между всеми участниками коммуникации, поддерживает атмосферу искренности, доброжелательности, взаимопонимания;
- стимулирует клиентов к творческой деятельности;
- безоценочно, не критикуя, принимает личность клиента и все продукты его творческой деятельности;
- побуждает к рефлексии, пониманию психологического содержания изобразительных работ детьми и родителями, к взаимному обмену чувствами и мыслями;
- укрепляет позитивный образ «Я», содействует проявлению уникальности.

Такая позиция специалиста транслируется в ходе каждой арт-терапевтической сессии в процессе консультирования по арт-альбомам. Она обеспечивает психологическую безопасность клиентов, помогает им научиться ощущать себя в настоящем («здесь и сейчас»), даёт опыт конструктивной организации взаимодействия, переводит отношения в сферу взаимного признания, уважения и принятия опыта друг друга. Это способствует развитию здоровой творческой личности и раскрытию её потенциала, а также расширяет перспективы самоактуализации.

## СХЕМА РАБОТЫ С АРТ-АЛЬБОМОМ

Перейдём к методической части работы с арт-альбомами по теме родительских ресурсов.

Формат арт-терапевтической сессии позволяет эффективно структурировать каждую встречу, обеспечивает психологическую безопасность всех участников процесса консультирования, даёт родителю опыт конструктивной организации взаимодействия.

Каждая встреча представляет собой арт-терапевтическую сессию, которая строится с учётом специфики арт-альбома по следующей схеме.

Этап 1. Настрой на работу, погружение в тему.

Этап 2. Разработка темы, создание индивидуальной или совместной творческой работы.

Этап 3. Рефлексия, подведение итогов, выход из темы, завершение.

Этап 1. Встреча начинается с разогрева, настроя на работу, вхождения в тему, подготовки участников к творческой деятельности. На данном этапе используются метафоры, изобразительные техники с учётом актуального состояния клиентов, тематики встречи и т.д., то есть он наполняется содержанием по усмотрению специалиста и предполагает его собственный творческий подход.

Этап 2. Проводится разработка темы встречи, которая включает создание участниками творческой работы (рисунок, коллаж и т.д.) с учётом советов по технике выполнения. Это введение в тему встречи, индивидуальное заполнение альбома (выполнение арт-терапевтических техник конкретной встречи), рекомендации по технике выполнения задания (при работе с альбомом можно использовать различные материалы: акварельные краски, цветные карандаши, гуашь, пастель, мелки и т.д.). Данный этап нацелен на прицельную проработку личного материала клиентов в ходе каждой арт-терапевтической сессии.

Этап 3. Это анализ проведённой работы, проговаривание впечатлений о «прожитом» процессе, получение обратной связи в процессе обмена впечатлениями о работах друг друга, рефлексия. Обратная связь и вербализация способствуют осознанию полученного опыта работы по теме участников арт-терапевтической сессии и могут дать дополнительную информацию для анализа различных проблемных зон в контексте детско-родительских отношений. Основную часть этого этапа составляют вопросы к размышлению для родителей, а также примерные векторы дальнейшего движения по теме, подведение итогов встречи, обмен впечатлениями о сессии в целом.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО АРТ-АЛЬБОМУ

*Таблица 1*

<i>Этапы</i>	<i>Встречи</i>	<i>Содержание работы</i>
<p>Вводный этап направлен на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомство специалиста с родителем и установление контакта;</li> <li>– мотивацию клиентов к исследованию и поиску ресурсов своей жизни, осознанию имеющихся ресурсов;</li> <li>– презентацию модели стрессоустойчивости.</li> </ul>	<p>1. Мои ресурсы жизни. Модель стрессоустойчивости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знакомство родителей с имеющимися ресурсами, их анализ на примере различных метафор.</li> <li>– Ознакомление с моделью стрессоустойчивости BASIC-PH и обозначение каждой ее части.</li> <li>– Обозначение дефицитарных зон родителей в совладании со стрессом и создание условий для их наполнения.</li> <li>– Мотивирование на формирование новых стратегий стрессоустойчивости.</li> </ul>
<p>Основной этап направлен на актуализацию и прицельную проработку каждого компонента модели стрессоустойчивости BASIC Ph.</p>	<p>2. Мои физические ресурсы. 3. Мои интеллектуальные ресурсы. 4. Воображение и творчество как ресурс. 5. Взаимодействие с другими как ресурс. 6. Эмоциональные ресурсы и их использование. 7. Ценности и убеждения как ресурс.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Актуализация изучаемого ресурса, проработка личного материала родителей в соответствии с данным компонентом стрессоустойчивости.</li> <li>– Структурирование и отображение имеющегося опыта родителей посредством работы с метафорой.</li> <li>– Раскрытие и осознание родителями своих работающих ресурсов.</li> <li>– Стимулирование осознания своих проблемных зон и мотивирование на расширение диапазона стратегий совладания со стрессом.</li> <li>– Мотивирование к переносу полученного опыта в своё родительство.</li> </ul>
<p>Заключительный этап направлен на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подведение итогов работы по развитию стрессоустойчивости, расширению диапазона</li> </ul>	<p>8. Я в ресурсе!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Завершающий анализ динамики работы родителей знакомства с моделью стрессоустойчивости BASIC Ph.</li> <li>– Подведение итогов работы по арт-альбомам.</li> </ul>

<i>Этапы</i>	<i>Встречи</i>	<i>Содержание работы</i>
расширению диапазона стратегий совладания со стрессом; – рассмотрение динамики работы родителей в процессе знакомства с моделью стрессоустойчивости BASIC Ph		

Консультирование с использованием данных альбомов подразумевает работу с различными арт-терапевтическими техниками: тематический рисунок, коллаж, элементы драматерапии и фототерапии, сочинение сказки. Разнообразие техник стимулирует ребёнка и родителя к творческому самовыражению через различные модальности, а развитие творческого потенциала и креативности клиентов является сквозной задачей каждой консультации при работе по альбому.

Задания с техниками в альбоме расположены таким образом, что у специалиста есть возможность сделать два «среза»: сопоставить рисунки, выполненные в ходе встречи №1 и встречи №8. Несколько встреч представляют собой мини-циклы в консультировании по арт-альбому, т.е. техника последующей встречи является продолжением и дополнением предыдущей:

Цель арт-альбома – в интересной и необычной форме исследования своих родительских ресурсов для повышения своей эффективности как человека, родителя, супруга и т.д.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практика показывает, что арт-альбомы как форма работы весьма эффективна и плодотворна, она даёт хорошие результаты в решении проблем в контексте детско-родительских отношений. Проблема как бы выносится вовне, метафорически говоря, становится видимой, прозрачной, и тогда становится легче говорить о ней, обсуждать её.

Наглядное представление чувств и мыслей помогает наладить взаимопонимание, контакт родителя как с собой, так и другим, а если практикуется одновременное заполнение арт-альбомов детьми и родителями, то это способствует нахождению общего языка для конструктивного обсуждения сложных и важных тем.

Специалисту при этом необходимо помнить об основных принципах организации работы, о создании психологически безопасной, доверительной атмосферы, и, конечно, уметь точно транслировать профессиональную позицию в русле гуманистического направления. И тогда результаты будут заметны и ощутимы с первых встреч. Надеемся, что предложенный инструмент будет полезен и удобен, и подчеркиваем, что это лишь основа для работы, – очень многое зависит от вас. Важно, чтобы вы приносили ваше профессиональное мастерство и творчество в работу с арт-альбомами.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. – Москва : ЭксмоПресс, 2002.
2. Богомаз, С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья [Текст] / С.А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – 2011. – т. 2. – С. 24-27.
3. Богомолов, А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа [Текст] / А.М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 1. – С. 67-73.
4. Бодалев, А.А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) [Текст] / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 2012. – № 4 (32). – С. 127.
5. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Ч.2 Процессы и ресурсы преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал. Т.27. – 2010. – №2. – С. 113-122.
6. Гурьянова, М.П. Жизнеспособность личности как педагогический феномен [Текст] / М.П. Гурьянова // Педагогика. – 2016. – № 10. – С. 89 – 98.
7. Искусствотерапия / Под ред. К. Мартинсоне. – СПб : Речь, 2014.
8. Колошина, Т.Ю., Трусъ, А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. – СПб : Речь, 2010.
9. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб : Питер, 2002.
10. Лаад, М. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства / М. Лаад, Э. Хадоми. – Израиль: Центр предупреждения стресса (CSPC) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/stepGuide.aspx>. – Дата доступа: 18.08.2010.
11. Леонтьев, Д.А. Жизнестойкость как практика расширения жизненного мира [Текст] / Д.А. Леонтьев // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений под. ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. – Москва : Смысл, 2011. – С.100–109.
12. Мартинес, Е.А. «Она и Он» – арт-альбомы для семейного консультирования [Текст] / Е. А. Мартинес. – Москва : Генезис, 2018. – 71 с.
13. Махнач, А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма [Текст] / А.В. Махнач – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – 755 с.
14. Пергаменщик, Л.А. Концепция самовосстанавливаемости: теоретические подходы и практические возможности / Л.А. Пергаменщик // Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: Материалы научно-практической конференции. –СПб, 21-23 октября 2008 г. / СПбГУ / Под ред. Л.А. Цветковой, Н.С. Хрусталева. – СПб , 2008 – С. 318-319.

**Арт-альбомы и их возможности в работе психолога по тематике личностных ресурсов. Структура и содержание работы по арт-альбому.**

**Встреча 1. «Мои ресурсы жизни. Модель стрессоустойчивости».**

Первая встреча является ознакомительной как с точки зрения установления контакта специалиста и родителя, мотивирования на дальнейшую совместную работу, так и с точки зрения ознакомления с моделью стрессоустойчивости, её компонентами, а также своими собственными родительскими ресурсами.

Шаги этой встречи:

1. Знакомство родителей с имеющимися ресурсами, составление списка способов совладания со сложными жизненными ситуациями. Анализ имеющихся у родителей ресурсов с позиций имеющегося опыта на примере метафоры цветика-семицветика. Обозначение точек роста / дефицитарных зон родителей в совладании со стрессом.

2. Ознакомление с моделью стрессоустойчивости BASIC Ph и обозначение каждой её части. Применение модели BASIC Ph на примере метафоры спасательного жилета как инструмента самодиагностики. Создание условий для осознания имеющихся трудностей.

3. Подведение итогов работы с темой имеющихся у родителей ресурсов. Актуализация проблемных зон и особенностей стрессоустойчивости клиентов. Мотивирование на формирование новых стратегий стрессоустойчивости

В ходе работы с метафорой «цветика-семицветика» собственных ресурсов родителю предлагается создать в своих альбомах особенный цветок, на каждом лепестке которого они записывают излюбленные способы самопомощи. Они это могут делать как в нарисованном цветке арт-альбома, так и используя заготовку для ромашки в приложении альбома. Эта работа может вызвать у клиентов ассоциацию со сказкой «Цветик-семицветик». После того как «цветик– семицветик» будет создан, важно проанализировать по предлагаемым вопросам обозначенные способы помощи вернуться себе в ресурсное состояние, а именно их доступность, частоту использования, предпочтительность и др.

На этапе создания собственного спасательного жилета можно воспользоваться представленной в приложении заготовкой и сделать этот жилет объёмным или ограничиться заполнением изображенного в арт-альбоме жилета. Данная техника позволяет глубоко погрузиться в заданную тему: увидеть новые грани родительской стрессоустойчивости.

На этапе вербализации важно достаточно времени уделить обсуждению созданного спасательного жилета, так как это может стимулировать рождение новых мыслей, идей, открытий.

**Встреча 2. «Мои физические ресурсы».**

Эта встреча продолжает тему стрессоустойчивости, однако концентрирует внимание только на имеющихся физических ресурсах или опорах (дыхании, пи-

тании, двигательной активности, отдыхе и т.д.). Эта встреча символически отражает процесс сбора «тревожного чемоданчика»: минимального набора ресурсов, которые должны быть всегда под рукой у человека, в нашем случае это дыхание, питьевой режим, режим питания, движения и сна. Поддержание физических ресурсов может рассматриваться как основа заботы о себе, как часть здорового образа жизни человека, который транслируется родителем в качестве примера своим детям. Восполнение физических ресурсов, с одной стороны, является первым шагом для саморегуляции человека, а, с другой стороны, это самое доступное средство для улучшения своего состояния.

При работе с дыханием вы можете предлагать клиентам пробовать обращать внимание на дыхание, выравнивание дыхания, использование различных дыхательных техник (дыхание на счёт, по квадрату и т.д.). Однако при их использовании необходимо быть осторожными во избежание ухудшения состояния клиентов.

При обсуждении роли воды в стабилизации эмоционального состояния человека можно затрагивать вопросы питьевого режима, пробовать разные варианты питья (маленькими глотками, прокатывание воды по ротовой полости и др.), а также обсуждать возможности различных водных процедур (умывание, принятие душа, плавание, прогулки у водоемов и др.).

В ходе рассмотрения вопроса о роли питания можно обсуждать как общие подходы к организации рационального питания, так и имеющиеся пищевые привычки, излюбленные способы стабилизации эмоционального состояния через еду.

Аналогичным образом можно подойти к теме движения и сна. Важно обратить внимание на обязательность чередования отдыха и активности, а также на влияние разных видов активности на состояние (эмоциональное, волевое, физическое) человека. В условиях хронической гиподинамии как детей, так и взрослых, акцентирование этого вопроса кажется очень важным – так же как и развенчивание мифов о труднодоступности использования двигательной активности и чередования её с отдыхом в обыденной жизни (например: зарядка, физкультминутка, физические игры, нейрокоррекция). Режим сна, его продолжительность и качество часто являются неудовлетворительными, не говоря уже про расстройство сна, в силу чего они обязательно должны находиться в фокусе внимания родителя в отношении себя и своего ребёнка.

«Тревожный чемоданчик» собирается родителем как для самого себя, так и для ребёнка. Выбранные способы могут быть как одинаковыми, так и отличающимися. На этой встрече также предлагаем знакомство с техниками «заземления», которые дают возможность человеку вернуться в «здесь и сейчас», обрести опору в реальности. Для этого клиенту предлагается назвать видимые предметы по определённым критериям: цвет, размер, форма, назвать слышимые звуки и запахи.

Тематика физических ресурсов рассматривается в русле психофизиологии, нейропсихологии и может предполагать значительную долю просветительской работы. Из-за кажущейся лёгкости и простоты физические ресурсы часто оказы-

ваются неиспользованными и незадействованными родителями как с позиции их образа жизни, так и в организации детского режима. При игнорировании своих базовых потребностей, к которому вынуждает увеличивающийся темп современной жизни, родителю труднее учитывать потребности и нужды своего ребёнка.

### **Встреча 3 «Мои интеллектуальные ресурсы».**

На данной встрече идёт знакомство с различными вариантами сбора информации для анализа проблемной ситуации, алгоритмами решения сложных вопросов – от более простых подходов (+ и –, варианты решения, последствия) до более сложных. У участников есть возможность приобрести новый опыт анализа проблемной ситуации и осознать эффективность имеющихся стратегий.

В рамках этой встречи говорим о том, что наши цели и планирование способов их достижения относятся к интеллектуальным ресурсам. На примере техники GROW разбираем работу с определением цели и её реализацией. Работа с целеполаганием предполагает как создание общей метафоры этой цели, так и поэтапное рассмотрение достижения этой цели.

Если на этапе создания метафоры будут возникать сложности, то для упрощения этого процесса можно предложить воспользоваться простейшими графическими изображениями (зигзаг, точка, звёздочка) или написать слово.

Очень важно, чтобы формулируемая родителем цель касалась лично его, изменения его стратегий, тактик поведения в отношении с ребёнком, а не ограничивалась только поведением ребёнка. Изменение поведения родителя выступает как средство изменения поведения ребёнка (мне надо стать..., мне надо изменить..., мне надо научиться...). Таким образом мы способствуем формированию внутреннего локус-контроля родителя, что представляет особую сложность в консультировании детско-родительских отношений.

На втором этапе – оценки реального положения дел – ресурсы нередко выпадают из фокуса внимания, а концентрация происходит на трудностях, препятствиях. Поэтому очень важно выдерживать баланс, а может быть даже особое внимание уделять видению именно ресурсов. Общий путь рассмотрения и препятствий, и ресурсов: от внешних – к внутренним. Увидеть внешние трудности и ресурсы, как правило, сложности не представляет, но для того, чтобы увидеть внутренние, требуются дополнительные усилия и вопросы со стороны психолога.

Для преодоления сопротивлений на третьем этапе формулирования вариантов достижения цели психолог может предложить представить, что недостающие ресурсы есть. Это поможет существенно облегчить генерирование новых идей. Во избежание перфекционизма и мотивационного конфликта можно предложить представить несколько вариантов достижения цели (идеальный, оптимальный, реальный, самый худший). Для этого можно воспользоваться изречением: «Есть мечта? Беги к ней! Не получается? Иди. Не можешь идти – ползи. Не можешь ползти? Ляг и лежи в направлении мечты!» (советский композитор, профессор Санкт-Петербургской консерватории Владислав Успенский). Или «Сбит с ног – сражайся на коленях, идти не можешь – лёжа наступай!» (Герой Советского Союза, генерал

армии В.Ф. Маргелов). На третьем этапе предполагается не только генерирование вариантов достижения цели, но и их оценка с помощью различных критериев, значимых для самого родителя (доступность, время, эффективность и т.д.).

На последнем этапе следует обращать внимание на конкретные сроки, действия и готовность к их осуществлению. Для усиления мотивирующего потенциала этой стадии можно предложить сформулировать вдохновляющий девиз, крылатую фразу или выражение, которые отражают специфику видения ситуации конкретного родителя, и разместить её на этом рисунке.

Саму работу по обсуждению намеченной цели и её реализации желательно проводить в парах для проговаривания этих шагов, а для усиления эффекта от работы один-два примера из числа желающих и готовых родителей можно озвучить для всех.

Упражнение «Квадрат целеполагания» может быть использовано для расширения стратегии анализа проблемной ситуации, своего поведения в ней. В квадрат целеполагания входят четыре базовых вопроса. Для получения опыта использования этого способа родителю предлагается выбрать какую-то конкретную ситуацию (свою собственную или типичную) в воспитании ребёнка, и на её основе заполнить квадрат целеполагания. А также подобрать для каждого из вопросов какое-то символическое изображение и нарисовать его в круге рядом с вопросом, при желании дополнительно раскрасив каждый сектор желаемым цветом. Исходя из предпочтений психолога, «Квадрат целеполагания» может быть заменен на «Квадрат Декарта».

Упражнение «Остановись и подумай» предназначено для закрепления и отработки навыков анализа и поиска решений в проблемной ситуации. Данное упражнение представляет собой некую шпаргалку для самостоятельного использования в повседневной жизни, и предполагает письменное заполнение предложенной таблицы с вопросами.

Для использования этого упражнения в групповом формате рекомендуется воспользоваться готовыми типичными проблемными ситуациями в воспитании детей, чтобы, во-первых, не отпускать родителей с неразрешённой ситуацией и, во-вторых, деактуализировать чувства, возможно возникшие в ходе выполнения предыдущего упражнения. При этом можно организовать работу в малых группах (три-четыре человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом. Участникам предлагается обсудить вспомнившиеся ситуации, выбрать одну из них, записать этапы принятия решений с использованием предложенной схемы. Затем проиграть их в ролевой игре, в которой участники будут делать реальные шаги в пространстве – в соответствии с шагами предложенной модели, рассуждая вслух.

В случае оставления данного упражнения в качестве домашнего задания родителям предлагается взять реальную проблемную ситуацию, с которой они когда-либо сталкивались в воспитании, а также те способы, которыми они справлялись с этой проблемой, как принимали решение.

#### **Встреча 4. «Воображение и творчество как ресурс».**

На данной встрече мы анализируем два подхода к решению проблемной ситуации: пассивное приспособление или творческая адаптация. На примере метафоры цветовой палитры отражаем творческие предпочтения, хобби клиента, которые выступают в качестве стабилизатора эмоционального состояния человека.

В качестве продолжения упражнения «Палитра моих увлечений» предлагаем заполнение таблицы с разнообразными способами совладания со стрессом. Чтобы не повторяться, можно предложить родителям выбрать новые способы и цвета для их обозначения.

В упражнении «Включаем воображение» мы предлагаем типичные интервенции психолога по преодолению проблемных ситуаций с использованием воображения. Мы адаптировали эти вопросы применительно к самостоятельной работе с ними, поэтому они могут выступать в качестве домашнего задания для родителей, а также могут быть использованы целиком или частично.

Обращаем ваше внимание на то, что предлагаемые варианты работы с воображением должны быть либо озвучены в парах или на группу, либо хотя бы письменно зафиксированы. По эффективности наибольшую результативность даёт именно проговаривание.

#### **Встреча 5. «Взаимодействие с другими как ресурс».**

В рамках этой встречи анализируется круг поддержки человека, состоящий как из реальных людей его окружения, так и из героев фильмов, книг, исторических деятелей и др. Упражнение «Моя группа поддержки» призвано поместить в зону внимания и осознания имеющиеся социальные ресурсы, показать, что родитель не одинок в решении различных жизненных ситуаций, обогатить его новыми стратегиями обращения за социальной поддержкой.

Обратите внимание, что каждого из людей группы поддержки необходимо символически обозначить на концентрических кругах и подписать его имя (хотя бы в виде точки, галочки, звездочки и др.). Вопросы должны задаваться последовательно, а ещё лучше устно зачитываться психологом, благодаря чему в зоне внимания родителя актуализируются значимые фигуры социального окружения, являющиеся одним из самых эффективных ресурсов совладания со стрессом. При анализе упражнения в качестве главного итога может быть использовано любое выражение, крылатая фраза, цитата, поговорка или пословица.

Для более эффективного взаимодействия со своим ребёнком родителям предлагаются для ознакомления языки любви (прикосновения, слова, подарки, помощь, время), описанные Г. Чапмэном. Родители смогут проанализировать свои способы взаимодействия с детьми и выразить их через метафору или образы. Для этого родители должны будут заполнить предложенную таблицу, зарисовывая или записывая имеющиеся способы коммуникации на каждом из языков.

#### **Встреча 6. «Эмоциональные ресурсы».**

На этой встрече анализируется эмоциональный профиль клиента, а также предлагаются способы совладания с негативными эмоциональными состояни-

ями. В ходе занятия акцент делается на развитии эмоционального интеллекта: умении понимать и управлять своими и чужими эмоциями.

При выполнении упражнения «Эмоциональный портрет» можно предложить родителю либо самостоятельно формулировать свои эмоциональные состояния, либо воспользоваться вариантами из таблицы, что улучшает способность более точно распознавать своё эмоциональное состояние.

Предлагается проанализировать, какого рода влияние оказывается родителем на эмоциональное состояние ребёнка при использовании различных форм взаимодействия.

### **Встреча 7. «Ценностно-смысловые ресурсы. Вера как ресурс».**

На примере метафоры дерева предлагается увидеть базовые ценности, которые в ситуации различных жизненных трудностей выступают как опоры, стабилизаторы (корни, ствол, ветви, плоды дерева). Дерево является одним из самых универсальных символов духовной культуры человечества. Оно символизировало центральную ось мира, соединяющую Небо и Землю; человека и его путь к духовным высотам; циклы жизни, смерти и возрождения; Вселенную и её процессы вечного обновления; сокровенную Мудрость и таинственные законы бытия.

Название упражнения – «Дерево ресурсов» – в символической форме отражает особенности личности родителя: у каждого – своё собственное дерево (собственная личность, индивидуальность, уникальность), но оно «выросло» в ходе совместной работы. Важно обратить внимание на метафоры, которые рождаются в процессе выполнения задания и при обратной связи: «Какое дерево «выросло»?», «Как оно называется?», «Какие плоды на этом дереве?», «Какими свойствами оно обладает? Какими ресурсами наделено (например, силой, выносливостью, мудростью и т.д.)?». Аналогом метафоры дерева может выступить метафора дома.

### **Встреча 8. «Я в ресурсе!».**

Упражнение «Уникальные линзы моего Я» является завершающим в процессе консультирования по арт-альбомам, оно позволяет увидеть динамику работы клиентов по сравнению с началом арт-курса. Упражнение «Пакуем чемоданчик» даёт возможность вспомнить пройденный путь и уже из этого состояния завершения работы присвоить полученный опыт.

В заключение клиентам можно предложить ещё раз просмотреть весь арт-альбом для того, чтобы вспомнить понравившиеся и запомнившиеся моменты. В процессе консультирования может быть актуализирована различная проблематика детско-родительских отношений. Арт-терапевтический арсенал техник, используемых в альбомах, даёт специалисту дополнительную возможность проанализировать различные проблемы в этой сфере, в том числе выходя в пространство индивидуального консультирования.

*Научно-методическое издание*

**Методические рекомендации и арт-альбом  
для работы с детско-родительскими отношениями  
«Мои родительские опоры»**

*Сборник методических рекомендаций*

Подписано в печать 21.08.2025

Формат 60x84 1/16

Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1.16

Тираж 50

Заказ 458/2024

Кировское областное государственное образовательное автономное  
учреждение дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования Кировской области»  
610046, Кировская обл., г. Киров, ул. Романа Ердякова, д. 23, к. 2  
Тел.: 8 (8332) 25-54-42 (доб. 301) E-mail: rio@kirovipk.ru