**Методы психологической помощи семьям с сахарным диабетом**

Семья, в которой есть ребенок с сахарным диабетом, сталкивается с определенными психологическими особенностями и задачами.

Семья с сахарным диабетом сталкивается с множеством психологических трудностей, однако при правильной организации жизни и взаимной поддержке возможно создание благоприятной атмосферы, способствующей успешному управлению заболеванием и сохранению высокого качества жизни.

Методы психологической помощи семьям с сахарным диабетом направлены на улучшение эмоционального состояния, укрепление внутрисемейных отношений и повышение эффективности управления заболеванием.

**Интегративная сказкотерапии.**

Когда речь идет о методах работы психолога, прямые методы психологического воздействия, как правило, не работают. Зачастую они вызывают реакцию сопротивления, которая может разрушить хрупкий психологический контакт. Один из методов-это сказкотерапия. Метод непрямого, косвенного воздействия, работающий на двух уровнях: сознания и подсознания.

Сказкотерапия применяется преимущественно для детей с диабетом. Через истории и образы дети учатся понимать свое состояние, справляться с трудностями и принимать поддержку окружающих.

**На первой стадии, которую проживает семья с сахарным диабетом, сказкотерапию используют с применением чтения**

* ***готовых притч, с последующим их обсуждением.***

Притчи – это универсальный способ, которые позволяет  в сжатой форме передать человеку нечто важное и ценное. В отличие от сказки, притча несет в себе более открытый, прозрачный смысл.

* ***примеры работы с предметом и его метафорическим значением***.

**Артметоды**

Позволяют вам определить проблемы и направить вас на поиск решений через вспомогательное творческое самовыражение и вдумчивое обсуждение. О многих проблемах и эмоциях, которые приходят вместе с диабетом, трудно говорить, и искусство как раз может стать прекрасным инструментом для выражения чувств и идей, которые трудно выразить словами. Дети легко могут быть вовлечены в арт-терапию, но даже тем родителям, которые считают, что «арт-терапия не для них», она может принести большую пользу. Волшебство арт-терапии состоит в том, что она не требует таланта — только готовности подходить к решению задач с другой точки зрения.

Данный метод можно использовать дома всей семьей. Например, нарисовав, попросите вашего ребенка рассказать вам о его творении.

Позвольте смыслу прийти к вам от ребенка. Пусть каждый также расскажет о своем результате: «О чем твой рисунок?», «Есть ли у него какая-либо история?». Обсудите свои творения друг с другом — что вам это напоминает, какие чувства у вас это вызывает. Так вы можете узнать что-то, что связано с вашим диабетическим опытом. Создайте диалог в игривой атмосфере «истории времени», поддержите беседу на уровне детей и оставайтесь в курсе того, что им может понадобиться — уверенность, понимание, одобрение, признание. Помните, что некоторые дети не захотят много рассказывать, и это тоже нормально.

Игровой и творческий компоненты метода вовлекают семью во взаимодейтвие, вызывают интерес, живой эмоциональный отклик, а также готовность исследовать себя и окружающую реальность.

В ходе можно так же использовать: бисероплетение, декупаж, резьба по дереву, изготовление украшений, роспись по стеклу, дереву, плетение макраме, вышивание цветными нитями мулине.

**Танцевально-двигательная терапия** можно проводить в комбинации с арт-терапией, что позволит в полном объёме раскрыть эмоциональную сферу личности ребенка. Участники в процессе занятий обучатся телесной рефлексии, способностью отслеживать собственные переживания и волнения, осознавать и принимать себя, свои негативные и позитивные эмоции и их причины. Помогает снять телесные блоки и зажимы, в большом количестве наблюдающиеся в подростковом возрасте. Использование танца как метафоры дает возможность структурировать и трансформировать внутренний мир личности в целом.

Таким образом, используя данные методы происходит не только улучшение внутрисемейных взаимоотношений, но и оживление эмоционального комплекса, появление интереса к окружающим, улучшение социального функционирования.

«Поверь, что ты можешь, и ты уже на полпути».

- Теодор Рузвельт.