

Тренинг с элементами психологического консультирования

«Семья: секреты счастья»

Цель: создание условий для оптимизации отношения в семье.

Задачи:

- оптимизация детско-родительских отношений, внутри и вне семейного взаимодействия;
- создание условий для развития в семьях доверительных отношений;
- обучение родителей позитивным способам общения с ребенком и друг другом;
- выработка навыков сотрудничества.

Оборудование: макет сердца из бумаги, маркеры, ручки, цветные карандаши, сердечки, клей, прозрачная ваза.

Ход тренинга

Принятие правил тренинга.

Вводная часть

«Притча о счастливой семье»

(о семье, о взаимоотношениях в семье; любовь, принятие; правы-виноваты)

- Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любить, заботиться и уважать других людей. Сегодня мы с вами попробуем вывести формулу СЕКРЕТОВ СЧАСТЬЯ В СЕМЬЕ.

Существует китайская «Расскажи мне – и я забуду. Покажи мне – и я запомню. Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Надеюсь, что сегодняшняя встреча поможет кому – то из вас понять что-то и чему-то научиться.

Основная часть.

Упражнение «Искренний комплимент» (себе и ближнему)

Упражнение «Ладони»

Закройте глаза, положите руки перед собой ладонями вверх. Вспомните самые нежные, самые ласковые и добрые слова. Мысленно пошлите их самым родным на свете людям - своим детям. Улыбнитесь и пошлите эту улыбку своему ребенку.

- А сейчас поделитесь своими ощущениями те, к кому я подходила. Как изменилось ваше состояние?

-Чему учит нас это упражнение?

Вывод: Для всех очень важно почувствовать прикосновения близких людей, ощутить внимание к себе со стороны. Когда ладони одного человека прикасаются к ладонкам другого, происходит контакт 2 людей, и третьего нет. Никто не может вмешаться в контакт родителя с ребенком: ни второй родитель, ни бабушка, ни другие дети.

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть и чувствовать ее. Наша задача — научиться проявлять любовь к ребенку, согреть его своей душевной добротой.

Упражнение: «Ребенок в лучах солнца» (с элементами арт-терапии)

(Раздаются белые листы, цветные карандаши).

1. В центре листа нарисуйте круг и напишите имя вашего ребенка.
2. Нарисуйте лучики. Напишите на лучиках, какой ваш ребенок, его черты характера.

- А сейчас попробуем проанализировать, что у нас получилось. Кто желает рассказать о своем ребенке? *(слушаем всех, кто хочет рассказать)*
- А теперь каждый посмотрите на свой рисунок, это ваш ребенок, ваше солнышко. И каждый из вас должен его любить просто за то, что он есть, безусловной любовью.
- Сейчас мы с вами разделимся на 3 группы, каждая группа получит свое задание и 5 минут времени на его выполнение.

Упражнения в группах. *Все группы получают свое задание, выполняют, потом идет совместное обсуждение. Время работы 5 минут.*

Задание для 1 группы *завершите предложения:*

Добрые поступки – это ...

Добро - это ...

Добро ассоциируется с ...

Добрый человек похож на ...

Вывод: Мы служим примером для детей. Делая добрые поступки сами, мы этому учим детей. Делайте хорошие поступки вместе. Пусть ребенок увидит, что кому-то помогать – это здорово, это приятно, это поднимает настроение.

Задание для 2 группы.

Определите «помощников» и «врагов» душевных качеств человека. Составьте ассоциативный ряд.

«Помощники» - это....

«Враги» - это

(«Помощники» - щедрость, помощь, благодарность, понимание ...

«Враги» - жадность, зависть, злость, безразличие ...)

Вопросы родителям:

- Какие душевные качества вы цените в людях?

- Каких качеств больше у наших современных детей? Почему?

«Помощники душевных качеств» - душевная теплота, взаимопонимание, доверие – все это создает благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности.

«Враги» – безразличие членов семьи друг к другу, равнодушное отношение делают ребенка жестокими, агрессивными, тревожными и т.д.

Вывод: в каждой семье ребенок должен видеть тепло, любовь и уважение.

Что же делает ребенка добрым, душевным, благородным, щедрым мы узнаем от 3 группы, которые создавали «Добрые советы – помощники в воспитании ребенка»

Задание для 3 группы.

Создайте несколько «Добрых советов – помощников в воспитании ребенка».

- Вести себя так, чтобы другим было приятно с вами.

- Помогать слабым, больным, старым, а также тем, кто попал в беду и т.д.

Упражнение «Душа ребенка».

- У каждого из Вас *есть* сердечко *(сердечки вырезаны из яркой бумаги)*, напишите на нем качество, которым вы хотите наделить вашего ребёнка, и поместите его в чашу.

Вывод: Посмотрите, какая яркая, красивая душа у ребенка! И такими же должны быть взрослые люди, среди которых живет ребенок, чтобы эта чаша не расплескалась, не разбилась, не потускнела, а стала еще богаче?

Заключительная часть.

- В завершение нашего разговора мы выведем «**Формулу доброго отношения в семье**»

- У каждого из вас есть ладошка, пожалуйста, подпишите ее, отвечая на вопрос:

«Что Я делаю для того, чтобы мой ребенок стал СЧАСТЛИВЫМ?»

Подписанные ладошки прикрепите к нашему родительскому сердцу *(нарисовано на плакате)* *Время работы 3 минуты.*

// Давайте взглянем на наши результаты! Посмотрите, какое наше родительское сердце большое, доброе, яркое! Оно щедро дарит нашим детям свое тепло, ласку, любовь, не выбирая время и место для этого. А наши ладошки – это руки, которые мы протягиваем нашим детям, чтобы поддержать их, помочь им или просто обнять. И очень хочется, чтобы такое сердце было в каждом доме и в каждой семье.

«Что Я делаю для того, чтобы самому стать СЧАСТЛИВЫМ?»
ДЛЯ ЧЕГО МНЕ ЭТО

- Существует древняя притча:

«Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусочек.

- Что еще тебе слепить? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины».

- Всё в наших руках. И счастье наших детей тоже в наших руках.

Анкета «Стиль воспитания в семье» (анализ анкеты по желанию)

- *Время работы 5 минут.*

СТИХОТВОРЕНИЕ – ГРУППОВАЯ РАБОТА

Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

Рождение детей, первый шаг, первый лепет,

Мечты о хорошем, волнение и трепет.

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно!

Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Всегда будьте вместе, любовь берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните,

Хочу, чтоб про вас говорили друзья:

«Какая хорошая Ваша семья!».

Рефлексия

-Что интересного и полезного вы сегодня заберете с собой с нашей встречи?

(своего ребенка – свое солнышко, кусочек нашего большого и доброго родительского сердца и пр.)

////// ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1. Дерево семейных ценностей**
- 2. Методика «Дом»**
- 3. Тесты: «Два дома», «Моя семья», «Уровень притязаний»**
- 4. ПУТЬ: Карта внутренней страны**