



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Березовский районный комплексный центр социального
обслуживания населения»

**Конспект тренинга
на укрепление детско-родительских отношений
«Ты и я – одна семья»**

Составитель:
Михеева Юлия Георгиевна,
психолог отделения
психологической помощи гражданам
филиала п. Игрим

Игрим
2022

Аннотация

Целевая аудитория: приемные семьи, семьи, находящиеся в социально опасном положении (родители и несовершеннолетние от 8 лет).

Цель тренинга – способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия.

Задачи тренинга:

- показать родителям степень понимания своего ребенка;
- помочь глубже осознать свои отношения с детьми и эмоционально обогатить их.

Оборудование: проектор; музыкальный центр; мольберт; бэйджи; любой видеоролик о семье (не более 3 минут); листы бумаги формата А4; готовые шаблоны в форме сердечек; шариковые ручки; простые, цветные карандаши, фломастеры; компьютер; стулья для участников и столы.

Продолжительность занятия: 1 час 15 минут.

Данный тренинг является первым в цикле тренингов, направленных на укрепление детско-родительских отношений, и может проводиться двумя психологами совместно.

Ход тренинга

Ведущий: Добрый день, дорогие участники. Я благодарю вас за то, что Вы пришли на тренинг. Какое у Вас сегодня настроение?

(Участники проговаривают их настроение, самочувствие)

1. Упражнение «Давайте поздороваемся» (5-7 мин.)

Цель упражнения – снятие психоэмоционального напряжения, создание эмоционального настроя на дальнейшую работу.

Материалы: музыкальный центр, запись с веселой музыкой.

Ведущий: Давайте с вами поздороваемся необычно, с помощью частей тела, например плечами, потом спиной, ногами, лбами. У вас

здорово получилось, вы молодцы! Может кто-то предложит свой вариант, как можно еще поздороваться друг с другом.

Ведущий: какие впечатления, эмоции вы испытали?

2. Принятие правил (5 мин.)

(Звучит легкая музыка. Родители и дети рассаживаются по кругу)

Ведущий: Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном семейном кругу. Психологический тренинг – это тренировка души, разума, тела. Человек усваивает 10 % того, что слышит, 50 % – того, что видит, 90 % – того, что делает. В начале нашей совместной работы мы установим правила, которые будем соблюдать на протяжении всего занятия. Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать. Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости. Это позволит вам экспериментировать, не стесняясь ошибок. Правила напечатаны на листе, закрепленном на мольберте (доске), давайте обсудим и выберем те, которые подходят нам для эффективного взаимодействия:

- Обращение по имени.
- Не давать друг другу оценок, никого не обсуждать.
- Слушать, не перебивая.
- Конфиденциальность.
- Правило участия – я принимаю участие в играх.
- Правило хорошего настроения.

Итак, правила поведения на тренинге мы определили.

3. Упражнение «Знакомство друг с другом» (10 мин.)

Цель упражнения – познакомить участников друг с другом.

Материалы: бейджики по количеству участников, фломастеры.

(Ведущий подходит к каждому из участников, оформляет визитки – пишет имя участника, чтобы все знали, как обращаться. Родитель и ребенок представляют друг друга участникам: называют имя и все что

хотят рассказать дополнительно (можно назвать возраст, профессию, где учится, описать некоторые особенности характера и т.д.)

4. Ведущий: Чтобы узнать тему нашей встречи, давайте посмотрим видеоролик.

(Просмотр любого видеоролика о семье (3 мин.)

Это слово каждый знает,

Ни на что не променяет!

К цифре «семь» добавлю «я» –

Что получится? (Семья.)

Ведущий: Правильно, сегодня мы поговорим о семье, ее значении в жизни каждого человека, семейных ценностях, которые помогают семье устоять перед любыми жизненными трудностями. Так что же такое семья для каждого из вас?

(Участники высказывают свое мнение, идет обсуждение (5-10 мин.)

Ведущий: Семья – самое главное в жизни для каждого человека. Это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берем пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья. Благополучная семья – это группа родственников, дружная и сплоченная общими интересами.

5. Упражнение «Семейный герб» (20 мин.)

Цель упражнения – содействовать сплочению родителей и детей, заставить их сконцентрироваться на главном и общем, что они ценят в жизни.

Материалы: фломастеры, наборы цветных карандашей, листы бумаги А4.

Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. Участникам в парах «родитель – ребенок» предлагается нарисовать свой герб. Это не

обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и т.д.

Ведущий предлагает каждому рассказать про свой герб, что он символизирует. Ведущий спрашивает участников об их чувствах, во время рассказа о своем семейном гербе.

6. Игра «Поменяться местами» (3-5 мин.)

Ведущий: Ваша задача сейчас поменяться местами:

- 1) Если у Вас голубые глаза.
- 2) В Вашей одежде есть белый цвет.
- 3) У Вас темные волосы.
- 4) У Вас есть друг (подруга).
- 5) Кто любит мороженое?
- 6) Кто любит кататься на велосипеде?
- 7) кто любит писать смс?
- 8) Фотографироваться?

Ведущий: Семья очень важна для каждого человека, доброе отношение, любовь, чувство долга по отношению к пожилым родителям, традиции, общие взгляды, взаимоуважение, чувство взаимопомощи. Это и есть семейные ценности. Это что-то важное, дорогое, что объединяет семью, не даёт ей распасться.

Ведущий: Я расскажу вам одну легенду (3-5 мин.). В давние времена жила удивительная семья. Семья огромная, 100 человек, и в ней царил мир, любовь и согласие. Молва долетела об этом до самого верховного правителя. И он решил посетить эту семью. Когда правитель убедился, что это правда, то он спросил старца, главу семьи: «Как вам удастся жить, никогда не ссорясь, не обижая друг друга?». Тогда старец взял бумагу, написал на ней сто слов и отдал правителю. Тот быстро прочитал и удивился: на листе было сто раз написано одно и то же слово.

7. Мозговой штурм (3-5 мин.)

Ведущий: Как вы думаете, какое это слово? («понимание»). Давайте с вами попробуем составить правила, которые ведут к взаимопониманию.

1. Будь предан своей семье, будь верен и надежен.
2. Уважая других людей, уважай себя.
3. Терпимо относись к чужим точкам зрения.
4. Воспринимай людей как равных себе.
5. Учись сопереживать другим, ставя себя на их место.
6. Умей прощать и не будь обидчив.
7. Живи в согласии с самим собой и другими людьми.
8. Будь уверен в себе.
9. Будь свободен ото лжи и обмана.
10. Умей контролировать свои желания и поступки.
11. Упорно иди к цели, невзирая на препятствия.
12. Стремись все делать как можно лучше.

13. Делай первым шаг навстречу, если возникает ссора или конфликт. Этими правилами мы должны руководствоваться в жизни.

8. Упражнение «Я дарю тебе это сердце, потому что...» (10-15 мин.)

Цель упражнения – способствовать позитивному отношению друг к другу, развитию чувства поддержки в паре «родитель-ребенок».

Материалы: шаблон «сердечко», ручки.

Ведущий предлагает участникам на шаблоне «сердечко» закончить фразу «Я дарю тебе это сердце, потому что ...». Когда все участники будут готовы, происходит процесс дарения сердечек в паре «родитель-ребенок». Родитель дарит ребенку сердечко, произнося написанную на нем фразу. И наоборот.

Ведущий: Трудно ли вам было закончить фразу и произнести ее вслух? Что было труднее: дописать или произнести?

(Обсуждение)

9. Упражнение «Впечатления и пожелания» (5-7 мин.)

Цель упражнения – подвести итоги занятия.

Ведущий: Наша встреча подходит к концу, хотелось бы услышать, что вам сегодня больше всего понравилось, с какими чувствами вы сегодня уйдете домой. Участники делятся своими впечатлениями, а также желают друг другу что-нибудь приятное.

10. Упражнение «Возьми и передай» (2 мин.)

Ведущий: Давайте все встанем в круг, возьмемся за руки, мы передадим вам импульс доверия и счастья, посмотрим, друг другу в глаза и улыбнемся.

Спасибо всем за активную работу. До свидания!!!