

Конспекты занятий

Занятие № 1.

Разминка

Ведущий: «Быть родителем – задача не из простых. Нужно уметь справляться со стрессом и своими эмоциями, быть уверенными в себе, решать конфликтные ситуации и т.д. Для повышения своих навыков, предлагаю выполнить несколько психологических упражнений. Приступим к первому из них».

Упражнение 1 «Любопытство»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: сближение участников группы, улучшение навыков общения, укрепление дружеских отношений.

Ведущий: «Эта игра позволяет лучше узнать нового человека за короткое время. Кроме того, она помогает понять, хорошо ли вы умеете задавать вопросы, какое впечатление вы производите на окружающих и почему. Разбейтесь на группы по 3-4 человека. Один участник в течение 4 минут отвечает на задаваемые ему вопросы. Они могут быть простыми («Кем ты работаешь?») или сложными («Какова твоя цель в жизни?»). После этого отвечающий дает обратную связь: какие вопросы ему понравились, а какие нет и почему. Спрашивайте то, что Вам действительно интересно. Можно спрашивать и личные вопросы, но каждый имеет право отказаться отвечать на них.

Упражнение 2 «Солнце любви»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений родителей (законных представителей) об индивидуальных качествах их детей, гармонизация детско-родительских отношений

Ведущий: «Пусть каждый участник нарисует на листке бумаги солнце, в центре которого напишет имя своего ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей».

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Ведущий: «Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание».

Ведущий: «Следующее упражнение поможет лучше понимать свои эмоции и чувства».

Упражнение 3 «Список чувств»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: тренировка навыка распознавания и выражения своих чувств в общении.

Раздаточный материал: Список чувств»

Ведущий: «Давайте вспомним как можно больше слов, обозначающих разные чувства. Запишем их на доске».

После этого Ведущий: «Я раздам вам таблицу со списком чувств, которым можно будет пользоваться в дальнейшем».

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ

ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОпытСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ

	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека), ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ				
НЕРВНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
АПАТИЯ БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ	
НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ		

Ведущий:

- Какое из названных чувств вам нравится? Поставьте в ячейку +
- Какое, как вам кажется, самое неприятное чувство? Поставьте в ячейку -
- Какие из названных чувств знакомы вам больше всего? (это могут быть как позитивные, так и негативные)

Теперь посмотрите на ячейки с плюсиками и скажите, как можно вызвать эти чувства?

Завершение

Ведущий: «Пусть наше сегодняшнее занятие было недолгим, но, думаю, каждый извлечет из него что-то полезное для себя. Всем спасибо за внимание!».

Занятие № 2.

Разминка

Время: 5 мин

Ведущий: Участникам предлагаю встать в круг. И далее, по направлению часовой стрелки, поворачиваясь к друг другу лицом, выполняем задание. Я начинаю, вы продолжаете.

«Меня зовут Ольга, и я умею делать вот так...(показать какое – то оригинальное движение). Второй участник
Поделитесь впечатлениями.

Упражнение 1 «Мысли на бумаге»

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.

Время: 15 минут.

Необходимый инвентарий: бумага формата А4, ручки/простые, карандаши по количеству участников.

Инструкция для участников: «Управлять своим настроением», «легко расслабляться», «становиться бодрым и энергичным, когда это нужно» – звучит заманчиво, не правда ли? Все это возможно при применении техник психической саморегуляции. Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов (мыслей), образов и телесных функций. Да, мы живем в сумасшедшем ритме, а саморегуляция часто ассоциируется с чем-то вроде аутогенной тренировки или медитации (оба метода очень эффективны, но действительно требуют времени на освоение и отработку навыка). Однако современная психология предлагает техники, которые могут занимать всего несколько минут и при этом быть эффективными.

И сегодня, мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете применять самостоятельно для снижения эмоционального напряжения. Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние. После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти».

Примечание. Это упражнение можно выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня.

Упражнение 2 «Закончи предложение»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: анализ своего поведения в конфликте.

Материалы: раздатка «Список незаконченных предложений», ручки.

Ведущий: «Данное упражнение направлено на анализ причин конфликтов, а также понимание своего поведения в конфликте. Посмотрите на предложения, которые вам необходимо закончить».

Список «незаконченных предложений»:

«Частыми причинами конфликтов бывают...»;

«При возникновении конфликта я пытаюсь...»;

«В конфликтной ситуации я испытываю...»;

«В конфликте мне необходимо...»;

«Конфликт помогает мне понять...»;

«Конфликт мешает мне...»;

«Что мне необходимо изменить в себе, чтобы конфликты происходили реже...»;

«Я разрешаю конфликты с помощью...».

Ведущий: «Давайте обсудим, как вы закончили ваши предложения, почему именно так? Какие сложности, эмоции, возникли у вас при выполнении упражнения? Позволило ли это упражнение лучше понять свое поведение в конфликтных ситуациях?».

Упражнение 3 «Учимся управлять эмоциями»

Время: 15 мин

Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции в общении с ребенком.

Раздаточный материал: «Алгоритм...» и «12 техник...»

Ведущий: ЧТО ТАКОЕ «ЭМОЦИЯ»?

- от латинского слова *emovere* – возбуждать, потрясать, волновать
- душевное переживание, чувство
- психический процесс, который отражает оценочное отношение человека к различным ситуациям и объектам

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ:

- сделать паузу (10 секунд)
- понять, что чувствую?
- понять, что собираюсь сделать или сказать?
- подумать, как это поможет решить проблему?
- что можно сделать, чтобы справиться с эмоцией?

12 ТЕХНИК УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

- ✓ Концентрация на какой-то части тела
- ✓ Управление эмоциональным состоянием через мимику (улыбнуться принудительно)
- ✓ Понижение тона голоса
- ✓ Выравнивание дыхания
- ✓ Общение с близкими людьми
- ✓ Переключение внимания на красивую картинку (например, вид за окном)
- ✓ Ароматерапия
- ✓ Музыка, приятные звуки
- ✓ Переключение внимания на вкусовые ощущения
- ✓ Изменение положения тела в пространстве
- ✓ Успокаивающие аффирмации
- ✓ Умение мыслить позитивно в любой ситуации

Завершение

Ведущий: что сегодня вам было интересно и полезно? Будете ли вы действовать по алгоритму и использовать техники управления эмоциями? (родители отвечают).

До новых встреч!

Занятие № 3.

Разминка

Время: 5 мин

Цель: создание дружелюбной атмосферы, уважительного отношения друг к другу.

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

Ведущий: «У разных народов приняты разные жесты приветствия. Например, во Франции принято рукопожатие и поцелуй в обе щеки, в Испании – поцелуй в щеки, тогда как ладони лежат на предплечьях партнера, в Германии – это простое рукопожатие и взгляд в глаза, а в Малайзии – мягкое рукопожатие обеими руками, но при этом касание

происходит только кончиками пальцев. Может быть, вы знаете еще какие-то приветствия?»

Ведущий дает возможность высказаться желающим, если такие есть. Возможно, группа предложит еще несколько вариантов.

Ведущий: «Давайте сегодня попробуем несколько приветствий.

– легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);

– легкий наклон головы, ладони сложены перед лбом (Индия);

– легкий наклон корпуса, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония)».

Упражнение 1. «Закон гармонии»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: формирование культуры межличностной коммуникации, дружеских отношений и взаимоуважения.

Необходимый инвентарий: листы бумаги, ручки/карандаши.

Ведущий: «В социуме существует неписаный закон гармонии общения и межличностных отношений. Если придерживаться этого закона, то можно не допустить развития конфликтов. Закон гласит: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Выполнение правил закона избавляет нас от взаимных упреков. Но понятие нормы отношений каждый из нас воспринимает и оценивает по-своему. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать, критиковать нас, устанавливать нам запреты. Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их действия. Каждый человек ищет ответ на вопрос: каким образом контролировать свои действия в разных ситуациях общения?»

Сейчас мы выполним упражнение, которое позволит проанализировать, как часто у вас получается придерживаться закона гармонии. Разделите лист на две части:

1 часть – «Позволяю другим, запрещая себе». Перечислите действия и способы поведения, которые вы запрещаете себе, но которые при этом в исполнении других людей кажутся вам нормальными и не требующими запрета. Например, сами вы не позволяете себе подшучивать над людьми, но не делаете замечаний, если подшучивают над вами. Определите нормы и границы, которые вы выстраиваете при общении.

2 часть – «Запрещаю другим, позволяя себе». Перечислите действия, которые вы разрешаете себе, но запрещаете окружающим, например, критиковать, оценивать, лениться. Позволяете ли вы себе: опаздывать, повышать голос на других, игнорировать чье-то мнение, критиковать кого-то и др. Определите степень свободы ваших действий.

После выполнения упражнения ведущий: обсудим, что у вас получилось, устраивает ли вас результат, который вы получили, есть ли необходимость и желание что-то изменить в своем поведении?

Тест: «Какой Вы родитель?»

Время: 10 мин

Цель: определение особенностей общения с ребенком

Материалы: раздатка с тестовыми вопросами, ручки

Ведущий: отметьте те фразы, которые Вы часто употребляете в общении с детьми.

Вопросы	Баллы
1. Сколько раз тебе повторять?!	2
2. Посоветуй мне, пожалуйста.	1
3. Не знаю, что бы я без тебя делала!	1
4. И в кого ты только такой уродился?!	2
5. Какие у тебя замечательные друзья!	1
6. Ну на кого ты похож(а)?	2
7. Я в твои годы...	2
8. Ты моя опора и помощник(ца).	1
9. Ну, что за друзья у тебя?	2
10. О чем ты только думаешь?!	2
11. Какая (какой) ты у меня умница!	1
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)?	1
13. У всех дети, как дети, а ты...	2
14. Какой ты у меня сообразительный(ая)!	1
ИТОГО	

Ключ к тесту. Необходимо подсчитать общее количество баллов.

От 5 до 7 баллов. Вы живете с ребенком душа в душу. Вы уважаете ребенка, и он искренне любит и уважает Вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

От 8 до 10 баллов. Намечаются некоторые сложности во взаимоотношениях с ребенком, непонимание его проблем, попытки перенести вину за недостатки в его развитии на самого ребенка.

11 баллов и выше. Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает Вас, хотя и не всегда с Вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

Упражнение 2. Визуализация «Убежище»

Время: 15 мин

Цель: обучение навыкам релаксации и расслабления.

Ведущий: Сядьте удобно и закройте глаза. Представьте, что у вас есть свое убежище, о котором никто не знает. Это может быть маленький домик где-то в деревне или высоко в горах, на хуторке или в лесу. Как можно более детально, во всех мелочах представьте внутреннее убранство этого домика. Что стоит слева, когда вы входите в дом? Что справа? Что вы делаете в минуты отдыха в этом домике, о котором никто не знает? Валяетесь на диване и смотрите телевизор? Слушаете музыку? Копаетесь в саду? Играете с любимой собакой? Позанимайтесь в своем воображении своим любимым делом столько, сколько вам потребуется. А затем откройте глаза и возвращайтесь к реальной жизни.

Ведущий: какие ощущения?

Примечание. Эту практику можно делать вечером после трудного дня, сев поудобней в кресло. Не стоит удивляться, если вы почувствуете, что усталость прошла, и вы настроились на позитивный лад.

Завершение

Ведущий: что сегодня вам было интересно и полезно? (родители отвечают).

До новых встреч!

Занятие № 4.

Разминка

Время: 5 мин

Цель: создание дружелюбной атмосферы, настроиться на работу.

Ведущий: добрый день! Благодарю, что пришли на очередную встречу! Поприветствуем друг друга! Аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее, потом стихать, потом опять сильнее – получится некая волна (я буду дирижировать).

Упражнение 1. «Минусы и суперсила»

Время: 20 мин

Цель: определить в себе слабые и сильные стороны, принять свои минусы

Материалы: бумага (тетрадь), ручки.

Ведущий: В нашей жизни нам приходится принимать решения, действовать или бездействовать, делать выбор, нередко не в свою сторону. У нас что-то получается сделать и мы остаёмся довольны результатами, или наоборот, никак не можем справиться с задачей, уходит много времени и дело терпит крах.

В любом случае нами руководит наша внутренняя воля, сила. Перед вами вопросы, которые определяют ваши минусы.

Признайте свои минусы. Запишите

- Что я не умею делать
- Что у меня не идеально получается
- Что я не люблю делать

Моя суперсила. Запишите.

- Что у меня и правда получается хорошо
- В чём Вы – молодец
- Что является Вашей страстью
- Что Ваша сила привносит в отношения с ребенком

Дополнительный главный вопрос: Вспомните прямо сейчас проблему или сложную ситуацию, с которой Вы сумели справиться? Чему Вы научились, решая эту проблему? (в отношениях с мужчиной, с ребенком, в профессии, побороли страх, научились верить своему внутреннему голосу) Это и есть Ваши сильная сторона!

Подводя итог по своим качествам, что вы можете сказать о своих сильных сторонах? Как они вам помогают в жизни? Что можете сказать о слабых сторонах? Как они помогают вам? (обращать на себя внимание, изучать себя, самосовершенствоваться)

– в этом ваша сила!

А ваша реакция на происходящее с вами (обида, чувство несправедливости и т.д.) – это говорит о непринятии качеств, которые на первый взгляд мешают жить. На самом деле они помогают разобраться в себе. Реагировать искренне.

Упражнение 2. «Самоценность, принятие себя»

Время: 20-30 мин (в зависимости от количество участников группы)

Цель: осознать свою ценность, принять себя такой, какая есть.

Инструментарий: колода МАК «Сила женских состояний»

Ведущий: только что вы увидели о себе важное – себя со своими минусами и плюсами. Тем вы и ценны, что каждая из вас индивидуальна со своими чувствами, качествами.

Так в чем ценность женщины? (родители отвечают). *В том, что она просто есть!*
Она влияет своей жизнью на жизнь окружающих, на жизнь членов своей семьи, она вдохновляет других людей, своих детей.

Вы получили по одной карте. Рассмотрите ее и ответьте на вопросы:

В чем сила этой карты?

Как вы думаете, женщина карте ощущает свою силу, целостность?

Как она поддерживает свое ресурсное состояние?

Довольна ли она своей жизнью?

Какой вы позволяете себе быть каждый день?

Как одеваетесь, следите ли вы за собой?

Работаете, учитесь, развиваетесь?

Делаете ли что-то полезное для людей?

Получаете ли от жизни удовлетворение, (моральное, материальное)?

Каково ваше место в мире? Вы довольны им?

Что общего у вас с этой картой?

Какие ценные качества вы могли бы у нее перенять?

Завершение. Поделитесь своими впечатлениями о занятии (родители отвечают).
Аплодисменты друг другу за плодотворную работу.

Занятие № 5.

Разминка

Время: 5 мин

Цель: создание дружелюбной атмосферы, настроиться на работу.

Ведущий: добрый день! Благодарю, что пришли на очередную встречу! Поприветствуем друг друга! Аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее, потом стихать, потом опять сильнее – получится некая волна (я буду дирижировать).

Тренинговая игра «Какой я? Каким меня видят окружающие? Каким я хочу быть?» для обучающихся и их родителей (законных представителей)

Цель: гармонизация эмоциональных связей в семье, укрепление семейных взаимоотношений, развитие взаимопонимания, самоанализ и рефлексия.

Форма проведения: игровая, с элементами тренинга.

Время: 55-60 мин.

Необходимый инвентарий: газеты, журналы, листовки и другая печатная продукция, бумага формата А4, ножницы, клей, принадлежности для рисования.

Подготовительный этап: При проведении тренинговой игры каждый участник получает лист бумаги формата А4, ножницы и клей, а также выбирает себе печатную продукцию, с которой будет работать.

Ведущий: «Сейчас каждый из вас получит лист бумаги, клей, ножницы (обращайтесь с ними аккуратно!) и возьмет несколько газет и журналов из стопки. Не берите слишком много, пусть хватит всем. Из газет и журналов вырежьте те фотографии и изображения, которые ассоциируются у вас с ответами на вопросы (это могут быть архитектурные объекты, природа, транспорт, животные, городские сюжеты и т.д.)».

Для родителей (законных представителей):

– Как я себя чувствую/вижу?

– Как меня видит мой ребенок?

– Как меня видят окружающие (не близкие)?

– Как меня видят друзья?

- Как я хочу себя чувствовать?
- Как я хочу, чтобы меня видел мой ребенок?

Для обучающихся:

- Как я себя чувствую/вижу?
- Как меня видят родители?
- Как меня видят окружающие (не близкие)?
- Как меня видят друзья?
- Как я хочу себя чувствовать?
- Как я хочу, чтобы меня видели мои родители?

Ведущий: «Сейчас я соберу листы и развешу их на стены (без указания авторства), рассмотрите их и попытайтесь найти работу своего ребенка/родителя».

Ведущий: «Подойдите к своим работам и подпишите их. Затем мы обсудим каждую».

Примерные вопросы для обсуждения:

- Что ты чувствовал, когда выполнял задание? Что было сложно? Что легко?
- Ожидал ли ты, что родитель/ребенок узнает твою работу?
- Когда родитель/ребенок узнал/не узнал твою работу, что ты почувствовал?
- Как ты думаешь почему узнал/не узнал?
- Какие чувства у тебя были, когда ты смотрел работу своего ребенка/родителя?
- Как ты думаешь, что необходимо изменить, чтобы чувствовать себя так, как хочешь?
- Какие чувства у тебя вызвало то, что кто-то узнал/не узнал своего ребенка/родителя, а ты нет/да?

Завершение

Ведущий: что сегодня вам было интересно и полезно? (родители отвечают).

Домашнее задание: полистать страницы ваших семейных альбомов и выбрать те фотографии, о которых хочется рассказать. «Мир семейных увлечений» - традиции и увлечения вашей семьи (любимая работа, любимое хобби); фотографии, которые связаны с памятью поколений (молодые бабушки и дедушки, молодые родители), «Смешное фото из детства».

До новых встреч!

Занятие № 6

Приветствие. Настрой на работу. Время: 5 мин

Тренинговая игра «Семейный альбом»

Цель: формирование интереса к традиции хранения семейных фотографий, увлечений, укрепление детско-родительских связей.

Время: 50 мин

Материалы: семейные фото по выбору.

Ведущий: Загадки

За столом нас очень много

Папа, дедушка и я,

Мама, бабушка, сестренка

Это вся моя... (семья).

Полистаю я странички:

Здесь - коричневые птички,

Здесь - мы с бабушкой в лесу,

Здесь - котёнка я несу.

С мамой фото соберём -
Вставим в мой...(альбом)

Дети: - Семейный альбом.

Ведущий: (читает четверостишие)

Есть в доме любом
Семейный альбом.
Как в зеркале
Мы отражаемся в нем.
Пускай не всегда мы красивы,
Зато эти фото-правдивы.
Хранится альбом в нашем доме,
И снимки хранятся в альбоме.

Ведущий: - У нас сегодня есть возможность полистать страницы семейного альбома. Рассмотреть фотографии различных событий из жизни вашей семьи.

1. Погружение в тему занятия. Приём «Подводящий к теме диалог»

- Почему альбом называют семейным?
- Для чего люди заводят семейный фотоальбом?

Ведущий: - В последние годы, в век информационной системы наши семейные фотографии в большинстве своем заносятся в компьютер или хранятся на многочисленных дисках. С появлением цифровой фотографии у нас есть возможность делать большее количество снимков, создавать фотоальбомы на интернет-ресурсах. Мы можем изменить качество снимков при помощи специальных фото-редакторов, сделать их лучше, чтобы показать друзьям. Это прогресс – жизнь движется...

- Но в каждом доме можно найти милый старомодный бабушкин альбом. Каждая фотография в альбоме – это кусочек жизни, это возможность вернуться назад, в прошлое, вспомнить прекрасные и счастливые моменты в жизни своей семьи.

- Семейный альбом – это сокровище каждой семьи. Это история семьи. Это то, что помогает нам сохранить семейную память. Его надо бережно хранить и передавать своим детям.

2. Приём «Проблемная ситуация»

- О чём может рассказать фотография? (высказывания детей)

Ведущий: Вам было задано домашнее задание полистать страницы ваших семейных альбомов и выбрать те фотографии, о которых хочется рассказать. Сейчас мы представим слово нашим ребятам и их родителям.

Выступление семей на тему: «История одной фотографии», почему именно это фото, чем оно дорого? Что чувствуете, когда рассматриваете?

Ведущий: - Ребята, отгадайте загадку.

В этом слове, как известно,
Все, что делать интересно.
Спорт, коллекции и чтение –
Это наши... (увлечения)

Выступление семей по теме «Мир семейных увлечений» - традиции и увлечения вашей семьи (любимая работа, любимое хобби)

Выступление семей по теме «Связь поколений» - как молоды вы были (родители, бабушки, дедушки)

Ведущий: Ребята, с самого вашего рождения ваши родители фотографировали вас. Старались запечатлеть ваши первые шаги, ваши первые дела, интересные моменты. И конечно, смешные моменты. О своих смешных фото хочет рассказать семья ...

Выступление семей по теме «Смешное фото из детства»

Ведущий: Вот видите, какие замечательные семьи у ребят вашего класса, и у каждой семьи есть свои интересы, любимые занятия, увлечения и хобби. Спасибо вам и вашим родителям за приятные эмоции, за выступления.

Завершение. Рефлексия от занятия, что чувствуете, какое настроение?
До следующей встречи!

Занятие 7.

Приветствие. Время 5 мин

Тренинговое упражнение 1. «Меняем роли»

Время: 15-20 мин.

Цель: формирование навыков активного слушания своего ребенка, укрепление детско-родительских связей.

Ведущий: начну с вопроса: с какой проблемой вы сталкиваетесь ежедневно, связанной с вашим ребенком (пришел поздно, пришел грязный, принес двойку и т.д.)? **Записать на доске.**

А давайте сегодня на некоторое время взрослые будут выступать в роли ребенка, а дети – в роли строгих родителей. Итак, мне нужна первая семейная пара для разыгрывания жизненной ситуации.

Вопросы примерных ситуаций:

Ты никогда меня не слушаешь!

Почему во время разговора со мной ты вечно крутишься?!

Ты опять подрался. Ты неправильно себя ведешь!

Какая ты капризная девочка! Вечно истерики устраиваешь!

Ты опять не убрал за собой тарелку после еды!

Почему ты не сказал, что пойдешь гулять во двор? Я была вынуждена тебя искать!

И т.д. по записям на доске.

Ведущий: прошу ответить взрослых, что чувствовали, когда к вам обращались с претензиями? А что чувствовали дети, когда ваш родитель перед вами держал ответ? Как в идеале должен был состояться разговор о драке, о грязной одежде и т.д.? **(дети отвечают).**

Уважаемые родители, я думаю, вы услышали, как дети видят ваше с ними общение в идеале. Это и есть взаимопонимание, любовь. Можете обняться, поблагодарить за упражнение.

Упражнение 2. «Погружение в детство»

Время: 15 мин

Цель: актуализация чувства привязанности и переживание мгновений с близким человеком

Материалы: аудиофайл с мелодией и смехом детей.

Ведущий: для того, чтобы состоялось следующее упражнение, вам нужно сесть вместе – родитель и ребенок. И вместе погрузиться в тот мир, о котором я вам расскажу, как будто вы там вместе, как в одном сне.

«Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Родителей поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый день, вам столько лет, сколько сейчас вашему ребенку. Вы видите рядом своего ребенка, а дети видят маленькими своих родителей. Вы беретесь за руки и чувствуете теплую родную руку. Семейная пара, возьмитесь за руки. Вы весело шагаете, что-то друг другу рассказываете и смеетесь. Побудьте в этом времени еще немножко. ...

А сейчас пришло время вернуться обратно в свое время, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза».

Ведущий: получилось ли у вас окунуться в прошлое и представить момент детства и прогулку с ребенком? (с мамой-ребенком) Что вы пережили, уважаемые родители? Дети?

«Проживание данной ситуации ценно тем, что она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в детском возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности ребенка в дальнейшей жизни». Семейная пара, можете обняться и сказать что-нибудь хорошее друг другу.

Упражнение 3. «Мне кажется, что мы похожи...»

Время: 5-10 мин

Цель: исследование межличностных семейных отношений.

Материалы: мяч

Ведущий: родитель и ребенок кидают друг другу мяч, говоря: «Мне кажется, что мы с тобой похожи тем, что...».

Завершение. Обсуждение занятия, с каким чувством и эмоциями уходите?

Занятие 8.

Приветствие. Время 5 мин

Тренинговое упражнение «Поговори со мною, мама!»

Время: 20-25 мин

Цель: формирование навыков активного слушания

Материалы: карточки с вопросами и ответами, карточки для игры «Кто я?» (животные, предметы). Буклет «Игры всей семьей».

Ведущий: на прошлом занятии вы разыгрывали бытовые ситуации, которые встречаются в вашей жизни ежедневно, меняясь ролями. Сегодня мы проиграем еще ситуации, похожие на ваши.

Ситуация	Шаблонные вопросы	Рекомендуемые вопросы
Ребенок вернулся из школы	<input type="checkbox"/> Что получил(а) сегодня? <input type="checkbox"/> Почему без шапки? <input type="checkbox"/> Где ты так умудрился вывозиться в грязи?	<input type="checkbox"/> Как прошел твой день? <input type="checkbox"/> Что было самое интересное сегодня в школе? <input type="checkbox"/> Что тебя огорчило или порадовало и почему?
Ребенок вернулся поздно с прогулки	<input type="checkbox"/> И где ты шлялся так долго? <input type="checkbox"/> Можно было прийти раньше? <input type="checkbox"/> Почему так поздно?	<input type="checkbox"/> Что помешало тебе прийти вовремя? <input type="checkbox"/> Что в следующий раз могло бы помочь тебе прийти вовремя?
В комнате у ребенка беспорядок	<input type="checkbox"/> Когда, наконец, уберешься? <input type="checkbox"/> Сколько можно повторять? <input type="checkbox"/> Как ты живешь в этом бардаке?	<input type="checkbox"/> Сколько времени тебе необходимо, чтобы навести порядок? <input type="checkbox"/> Какая помощь тебе нужна?
За контрольную получена двойка	<input type="checkbox"/> Когда будешь нормально учить уроки? <input type="checkbox"/> Сколько мне еще краснеть за тебя в школе?	<input type="checkbox"/> Как думаешь, что необходимо сделать и когда, чтобы исправить оценку? <input type="checkbox"/> Какая помощь тебе нужна, чтобы исправить оценку?
Нет желания посещать дополнительные занятия	<input type="checkbox"/> Посмотри, Таня и на танцы ходит, и в художественную школу, и учится отлично - а ты?... <input type="checkbox"/> Не понимаю, что тебе ещё нужно? Мы все делаем, чтобы только тебе было хорошо!	<input type="checkbox"/> Что тебе интересно? <input type="checkbox"/> Чем ты хочешь заняться? <input type="checkbox"/> В какую секцию ты хотел(а) бы ходить и почему?

Ведущий: Уважаемые родители, посмотрите шаблонные вопросы на ситуации. Но задайте только Рекомендуемые! Ребята, ваша задача, ответить на эти вопросы.

Получилось ли поговорить и понять друг друга? Поделитесь эмоциями, чувствами.

Выслушать, поговорить – это проявление любви, заботы, внимания. А сейчас я предлагаю весело сыграть всем вместе и вы увидите, как можно расслабиться, получить радость в кругу семьи и друзей.

Игра «Кто я?»

Время: 15 мин

Цель: формирование семейных традиций совместного времяпровождения.

Популярная и весёлая семейная игра, в которой примут участие и взрослые и дети. Заранее готовятся карточки с названиями животных, предметов чего-то съедобного. Каждый игрок выбирает одну карточку, не видя, что на ней написано и приклеивают её

себе на лоб. Получается, что игрок не видит, что написано у него. С помощью наводящих вопросов, типа «Я человек или животное?», «Я живой или нет?»

Завершение. Поделитесь впечатлениями занятия. Что нового вы для себя сегодня приобрели, будете ли использовать?

Занятие № 9

Повторная диагностика

Цель: анализ эффективности программы согласно сравнению с показателями первичной диагностики.

Раздаточный материал с вопросами тестов, ручки.

Занятие № 10

Рефлексия реализации программы. Качественный анализ и оценивание родителями своих взаимоотношений с детьми.

ИГРА «НАЙДИ ПРЕДМЕТ»

Члены семьи садятся в круг и каждый должен называть предметы в комнате, которые начинаются на первую букву его имени. Например, мама Таня называет все предметы на букву «т» (тумба, тостер, табуретка), папа Саша называет слова на букву «с» (стол, стулья, салфетки), а доченька Даша — слова на «д» (диван, доска для глажки)

СЕМЕЙНАЯ ИГРА «К СОЖАЛЕНИЮ — К СЧАСТЬЮ»

Эта игра интересна и для взрослых, и для детей любого возраста, связана с позитивным поиском решения для разных ситуаций. Кто-то начинает историю, а потом она может длиться до бесконечности.

- Однажды семья отправилась в поход. К сожалению... начался дождь.
- К счастью... младшая дочка захватила с собой зонтик.
- К сожалению... зонтик сломался, а дождь всё сильнее.
- К счастью... её брат умел чинить зонтики.
- К сожалению... он оставил дома все необходимые инструменты.
- К счастью... и т. д.

По очереди предлагайте различные выдуманные проблемы и ищите возможности их решения.

Завершение. Рефлексия реализации программы.