Бюджетное учреждение Омской области

"Центр социальной помощи семье и детям" (с социальной гостиницей)"

**"Родные люди"**

**Сценарий тренинга**

***(для ФКУ КП-13УФСИН России по Омской области***

***и ФКУ ИК-5 УФСИН России по Омской области)***

**Составители**:

психологи отделения помощи гражданам,

оказавшимся в кризисной ситуации

**Омск**

**Пояснительная записка**

У каждого человека есть безусловные ценности, то есть то, что при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать, отстаивать. В разные времена у разных народов эти ценности могут быть разными, но есть одна ценность, которая значима для любого народа в любое время. Это семья. Ученые считают, что человек стал настоящим человеком, когда сформировалась семья. Именно в семье человек получает любовь и заботу, первые уроки доброты и ответственности, именно семья становится для человека, потерявшего себя, опорой и надеждой на возрождение, особенно для женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Именно с семьи начинается и приобщение к культуре. В условиях семьи, формируются и человеческие формы поведения: мышление и речь, ориентация в мире предметов и отношений, нравственные качества, стремления, идеалы. Дети воспитываются не только родителями как таковыми, а ещё и той семейной жизнью, которая складывается.

**Цель**

* обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.

**Задачи**

* Оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания.
* Формирование у родителей навыков психологической поддержки детей.
* Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания детей.

**Правила.**

Сообщение психолога о правилах работы группы.

Обсуждение и разъяснение необходимости выполнения всех правил каждым

участником группы.

**Перечень правил:**

* *Активность.*Старайтесь участвовать во всех упражнениях.
* *На занятии может говорить только один человек.*Не перебивайте! Уважайте друг друга! Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.
* *Правило поднятой руки.*Не выкрикиваем, если что-то очень хочется сказать, поднимите руки.
* *Обсуждаем только то, что происходит здесь и сейчас.Другим людям можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам.*Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.
* *Правило "стоп".*Если Вы не готовы обсуждать эту тему, то можно пропустить ход.

Принятие правил работы в тренинговой группе – 3-5 мин.

**Материальное оснащение:** листы по количеству участников, цветные карандаши, карточки с эмоциями**.**

**Материалы и оборудование:** листы бумаги формата А4, листы бумаги формата А3, краски гуашь, стаканчики для воды, кисти.

**Время проведения тренинга:** 1,5 – 2 часа

**Упражнение 1.**

«Семейный герб и девиз».

*Цель:* узнать, кто или что поддерживает "извне" участника, узнать ситуации, в которых его семья была "на высоте", узнать мечту участника.

Продолжительность: 10 минут.

**Психолог:** «С давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают их жизненную философию и ценность семьи. Каждому участнику предлагается нарисовать свой семейный герб и рассказать про него, что он символизирует. Рядом с гербом написать жизненный девиз семьи. После завершения работы идет обсуждение. Вопросы для обсуждения: что нового узнали участники группы о себе и других, какие чувства они испытывают сейчас, чем бы хотели поделиться друг с другом.

**Упражнение 2.**

«Перебежки»

*Цель:* активизация и сближение группы, снятие напряжения, повышение уверенности в себе.

Продолжительность: 5 минут.

**Психолог**: Необходимо встать и поменяться местами тем:

- кто часто играл с ребенком;

- те, у кого дома есть кошка;

- те, кто любил ходить в кино;

- те, у кого один ребенок;

- те, кто любит танцевать;

- те, у кого в семье есть мальчик и девочка;

- те, кто любит синий цвет;

- у кого хорошие отношения с детьми.

**Упражнение 3.**

«Солнце любви»

*Цель*: способствовать осознанию и осмыслению любви к ребёнку.

Продолжительность:10 минут.

**Психолог:** Мы живем с вами в очень активное время. Мир вокруг кружится и изменяется. Нередко мы что-то не успеваем. Но, мне кажется, мы всегда должны успевать говорить теплые добрые слова своему ребенку, признавать его успехи, подбадривать и признавать его исключительность и индивидуальность. Каждый участник рисует на листе бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнышка родитель перечисляет самые прекрасные качества ребенка. Затем все участники демонстрируют свое «Солнце любви» и зачитывают то, что написали.

**Мини-лекция психолога «Принцип безусловного принятия»**

Нам необходимо научиться принимать ребёнка таким, какой он есть. Безусловно, принимать ребёнка – значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто за то, что он есть! Нередко можно слышать от родителей: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь лениться (драться, грубить), не начнёшь помогать по дому, (слушаться)».

Прислушиваемся: в этих фразах ребёнку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если…». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Удовлетворение, потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другого – одна из фундаментальных потребностей у ребенка. Она удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился!», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе…».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому. Конечно, ребёнку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков – появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении – появляются эмоциональные проблемы, а то и нервно-психические заболевания. Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы они ни были нежелательными или «непозволительными».

**Упражнение 4.**

«Письмо о счастье»

*Цель:* активизация и сближение группы, снятие напряжения, повышение уверенности в себе.

Продолжительность: 10 – 15 минут.

**Психолог:** Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа родителей объединяется в 2 команды.

1 команда – «ДЕТИ»: «Представьте, что вы дети. Вам предлагается написать письмо родителям о том, что нужно для счастья детей».

2 команда – «РОДИТЕЛИ»: «А вам предстоит написать письмо детям, о том, что нужно для счастья родителей».

Обсуждение:

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что ребенок будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

**Упражнение 5.**

«Психологическая зарядка»

*Цель:* снятие напряжения физического мероприятия, разминка.

Продолжительность: 3 – 5 минут.

**Психолог**: Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, а потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»

Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»

Руки в стороны, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, так, как надо!»

Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»

Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается!»

**Арт-терапия:**

Завершаем работу начатую в БУ «ЦСПСД» (20 минут).

**Упражнение 6.**

«Аплодисменты».

*Цель:* прощание с группой на позитивной ноте.

Продолжительность: 2-3 минуты.

**Психолог:** Мы с вами хорошо поработали. И в завершение, я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А для того, чтобы они встретились, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

**Рефлексия.**

**Список литературы:**

1. **Михаил Кипнис.** Тренинг семейных отношений. Часть 1. – М.:"Ось-89", 2005. – 144с.
2. **Сандра Гремлинг.** Практикум по управлению стрессом. – СПБ-Питер, 2002.-240 с.
3. **Психологический тренинг в группе.** Игры и упражнения : учебн. пособие для вузов / сост. , . – М.: Ин-т психотерапии, 2005. – 128 с.