Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение «Колледж связи №54» имени П.М.Вострухина

Сценарий тренинга родительской эффективности

«Система = Единство+Множество+личность+Я

Автор Васильева Н.В.

2016

**Тренинг родительской эффективности:**

**«Система = Единство + Множество + личность+Я»**

**Цель:** Гармонизация межличностных отношений в семье.

**Задачи:**

1. Развитие внутрисемейных отношений
2. Самовыражение личности через семейное творчество
3. Повышение сплоченности семьи
4. Развитие умений и навыков ведения конструктивного диалога в семье

**Время**: 3 – 3,5 часа (в зависимости от количества участников)

**Аудитория**: родители и дети (до 20 человек)

**Материалы:** мягкая игрушка, цветныекарандаши, фломастеры, восковые мелки, цветная бумага, клей-карандаш, бумага А4, ватманы, вырезки фотографий, репродукций из журналов, газет на тему семьи.

**Форма работы:** групповая, совместная

**Ход работы**:

**1.Приветствие психолога:** Название нашего тренинга **«Система = Единство + Множество + личность+Я»**выбрано мною не случайно. Поскольку любая семья представляет собой сложную систему, где каждый ее член (единство ), вступает в межличностные взаимоотношения, выполняя множество функций, которые способствуют формированию и развитию его личности, сохраняя при этом его индивидуальность – собственное «я».

**2.Разминка «Круг знакомства»**

Цель: снятие тревожности, знакомство друг с другом.

Инструкция: «Назовите себя и ассоциацию, связанную со словом «Семья».

Написанное проговаривается и размещается на доске.

**Психолог:**Семья – это место, где ребенок получает родительское тепло, любовь и заботу, а так же овладевает норами и правилами поведения, обретает ориентиры своих будущих устремлений и ценностей.

Характер ребенка — это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер (Эрих Фромм).

**3. Упражнение«Портрет моей семьи»**

Цель: развитие и расширение представлений о семье.

Инструкция:Перед Вами лист бумаги и фломастеры. За 15 минут вы должны нарисовать портрет Вашей семьи так, чтобы в нем были отображены все основные характеристики, свойственные именно Вашей семье, и придуматьназвание. Далее каждый член семьи, по очереди рассказывает всем, что изображено на рисунке.

**Психолог:**А теперьмы с вами отправимся в небольшое сказочное путешествие в страну, обитатели которой живут высоко в небе. И хоть может показаться, что мы с ними совсем не похожи, уверяю вас, многие желания у нас совпадают. Например,мы, как и они, хотим научиться общаться и понимать друг друга, хотим узнать смысл своей жизни и реализовать заложенные в нас способности. И конечно, мы тоже хотим, чтобы наши мечты осуществлялись.

И так, путешествие начинается: жила-была ласточка, у которой не было своего гнезда. Она часто гостила у многочисленных друзей, но нигде долго не задерживалась. Минуты радости от встреч сменялись часами непонятной грусти. И ласточка стремительно улетала к другому гнезду. Так повторялось снова и снова.

Однажды, устав от бесконечных полетов, ласточка села на цветущее дерево. На нем не было гнезд, рядом не летали добрые друзья, но сердце птицы неожиданно сказало:

- Здесь место для твоего дома. Создай его сама.

И ласточка свила свое гнездо, принеся в него тепло, радость и уют.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вам кажетсяпочему ласточка часто гостила у друзей?
2. Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывала героиня сказки?
3. Что помогло ласточке изменить взгляд на свою жизнь?
4. Чему мы можем научиться у этой сказки?

**4.Упражнение «Рисунок вдвоем»**

Инструкция:Ну что же, сейчас мы с вами приступим к строительству собственного дома, а для этого,нам прежде всего необходимо нарисовать проект,который будет называться «Наш дом». Вы будете работать в парах родитель – ребенок.У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но есть одно условие: во время рисования вам нельзя говорить друг с другом. После того, как все закончат, каждая пара представит свой проект.

На представлении работ психолог просит ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

**Психолог:** Строили мы, строили, да и завершили наше семейное строительство. Вырос у нас с вами целый город! Но чего-то нам в нем не хватает. Того, что радует нас своей зеленью и способствует нашей жизнедеятельности. Нет в нашем городе деревьев. Сейчас мы это исправим и вырастут у нас деревья, да не простые, а волшебные и называться они будут«Семейное дерево».

**5.Упражнение «Семейное дерево»**

На 2-х листах ватмана нарисованы 2 дерева отдельно друг от друга – «детское» и «взрослое».

Инструкция:Напишите на «яблочках» из цветной бумаги ассоциации, связанные со словом «родитель» - для детей и «ребенок» - для взрослых. По завершении работы, украсьте ими «детское» и «родительское» дерево.

Обсуждение: Хотелось бы вам вырастить такие деревья в своем семейном саду?

**Психолог:** Теперь начнем выращивать в нашем саду цветы, да фрукты – овощи.

**6.Упражнение «Фрукты/овощи – цветы»**

Инструкция: Дорогие родители! Представьте своего ребенка в виде любого цветка, а вы ребята – своих родителей – в виде любого овоща или фрукта. Нарисуйте пожалуйста в течении 10 минут.

Обсуждение: Были ли какие то затруднения? Какой вариант стал для вас полной неожиданностью?

**Психолог:** Для того, чтобы наши цветы, деревья, фрукты, овощи хорошо росли им необходимо солнышко( Участникам раздаются цветные листы бумаги А4 с изображением солнышка) .

**7.Упражнение «Солнце любви»** (выполняется в парах родитель – ребенок)

Инструкция:Напишите на лучиках солнца свои чувства к тому, кто рядом. Обменяйтесь солнышками.

Обсуждение: Какие чувства испытываете в настоящий момент?

**Психолог:**А сейчас, когда над нашей головой, нам ярко светит **«Солнце любви»**, мы с Вами отправляемся в путь по дороге взаимопонимания.Что такое по вашему мнению взаимопонимание?

Происходит обсуждение данного вопросас родителями и подростками.

В словаре С.И. Ожегова взаимопонимание трактуется как взаимное понимание и согласие. Мы же можем к этому добавить, что взаимопонимание – это вид взаимодействия на равных позициях, уважительное и толерантное отношение друг к другу.

**8. Упражнение «Качества, необходимые для взаимопонимания в семье»**

Инструкция: Теперь каждому из Вас предлагается в течение 3 - 5 минут самостоятельно составить список качеств, важных для взаимопонимания в семье.

При составлении списка постарайтесь вспомнить примеры, когда Вы проявляли взаимопонимание в своей семье. Вспомните также, что помогало Вам проявить взаимопонимание. Какие качества у членов семьи при этом проявлялись?

Давайте определим список главных качеств, необходимых для взаимопонимания. Каждый может высказать свое мнение, аргументируя его и приводя примеры. Если большинство участников диспута будут согласны с этим качеством, оно будет принято в общий список и записано на бумаге.

Проводится дискуссия по данному вопросу.

Перепишите каждый на свой листочек качества из общего списка и сопоставьте их с теми, что наблюдаются в вашей семье.

Например:

|  |  |
| --- | --- |
| **Качества** | **Наличие качеств в семье** |
| Умение понять проблемы другого  Умение выслушивать друг друга  Ценить мнение друг друга  Доброжелательность |  |

Какие из перечисленных качеств имеются в Вашей семье.

Проходит обсуждение.

**Психолог:**Теперь в течение 3-5 минут каждый из Вас на своем листочке перечислите те качества, которыемешают установлению взаимопонимания в семье.Дальше определяются общие качества, по результатам обсуждения.

Вопросы для обсуждения:

1. Какой из этапов показался самым интересным? Почему?
2. Какой из этапов показался самым сложным? Почему?
3. Совпал ли ваш вариант оценки наличия качеств в семье с вариантами остальных?
4. Что вы испытывали при сопоставлении?
5. При анализе таблицы много ли было совпадений?

**9. Упражнение «Обмен ролями»**

**Психолог:**На нашем с вами пути мы встретили девочку с корзинкой конфет( К каждой конфете прикреплена записка с проблемной ситуацией из жизни семьи). Каждый подходит, достает конфету, читает ситуацию и предлагает свое решение: родители от имени себя-ребенка, дети – от имени себя-взрослого.

- Если бы я был ребенком,…

-Если бы я был взрослым,…»

Обсуждение:

1. Понравилось ли быть взрослым? А почему?
2. Понравилось ли быть ребенком? А почему?

**Психолог:**Сейчас я поделюсь с вами секретами кулинарии и расскажу оригинальный «рецепт счастья»: «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на пути».

Теперь ваша задача создать свой собственный «рецепт приготовления идеального ребенка и идеального родителя»

**10.Упражнение«Рецепт приготовления идеального ребенка и идеального родителя»**

Инструкция:Участники объединяются в группы родителей и детей и придумывают свои рецепты. Через 15 минут они обмениваются «рецептами», по результатам которого, происходит обсуждение.

**Психолог:**Если присмотреться к каждому ребенку, то в них обязательно найдутся качества, которые были использованы в приготовлении идеального ребенка. А значит каждый ребенок достоин любви и взаимопонимания.

Настоящая любовь начинается там, где ничего не ждут взамен (Антуан Сент-Экзюпери)

**11.Упражнение « Мы тебя любим»**

Инструкция: Каждый ребенок по очереди выходит в центр круга, его хором называют по имени и затем все вместе проговаривают фразу: «Мы тебя любим»

**12. Упражнение «Открытка»**

Инструкция: Участники объединяются в пары родитель – ребенок, затем берут лист цветной бумаги А4, складывают его пополам, кладут на внутреннюю сторону «открытки» свою ладонь( вначале родитель, затем ребенок), обводят ее карандашом и пишут внутри «ладошки» свое имя. Открытки передаются по кругу и там пишутся пожелания.

**Заключительная часть**

**Психолог**: Что показалось Вам самым важным и полезным в такой работе? Что вы приобрели в процессе занятия? Что вам больше всего понравилось на занятии? Что бы вы пожелали друг другу и себе?

**Список литературы:**

1. Воробьева К. А. Агрессия и насилие в подростковой среде. Комплексная психокоррекционная программа профилактики. М.: Школьная Пресса, 2011.
2. Истратова О. Н., Эксакусто Т. В. Справочник психолога средней школы. Ростов н/Д : Феникс, 2010.
3. Киселева М. В. Арт – терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2008.
4. Стишенок И. В. Сказкотерапия для решения личных проблем. СПб.: Речь, 2013.
5. Школьный психолог, июль – август. М.: ИД: Первое сентября, 2014