

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

детский сад №111 г. Сочи

**Цикл тренингов по профилактике
семейного неблагополучия**

Подготовила:

педагог - психолог

Папазьян А.И.

Цели: повышение родительской компетентности, коррекция детско-родительских отношений, формирование и коррекция семейных ценностей.

1 этап «Диагностика семьи»

- Диагностика детей (подростков)
- Проективные рисуночные тесты: «Рисунок семьи», «Несуществующее животное», проективные тесты «Незаконченные предложения».

Занятие 1.

Диагностика родителей: ЦТО или Люшер

Цель: стабилизация психологического состояния родителей, повышение уровня осознанности в эмоциональной и поведенческой сферах, формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей. Знакомство и установление контактов между участниками группы.

1. Написать на карточке свое имя и придумать, и изобразить свой символ; представиться, рассказать о своем символе.

2. Процедура знакомства. Психогимнастическое упражнение: «Поменяться местами...»

Ведущий становится в центр круга и предлагает поменяться местами всех тех, у кого есть, называемый ведущим общий признак, например, «Поменяйтесь местами все те, у кого есть дочь...». В то время, пока участники меняются местами, ведущий должен успеть занять тоже какое-нибудь место. Тот, кто остается без места продолжает игру.

2.А «Карусель» Участники образуют два круга внутренний и внешний. Становятся левым плечом друг к другу и начинают по команде ведущего двигаться вперед (направление кругов будет противоположное). По команде ведущего участники останавливаются друг напротив друга, здороваются и говорят фразу «Как я рада вас видеть» и делают комплимент своему «новому» знакомому. Обращайте внимание на эмоциональный посыл при приветствии друг друга.

«Каракули»

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие воображения, фантазии, работа с синдромом «не умею рисовать», сплочение группы, спонтанное самовыражение, снятие эмоционального напряжения.

Технология проводится в индивидуальном и групповом режиме.

Необходимые материалы: карандаши или мелки, бумага.

Ход работы: ребенок свободно двигает карандаш по листу бумаги без какой-либо цели. Получается сложный «клубок» линий, в которой следует увидеть

какой-либо образ и развить его. Затем нужно выразить свои чувства и ассоциации в связи с этими образами. Можно сочинить историю об этом образе.

Второй этап работы трансформация полученного образа с помощью трех движений руки (3-х каракулей).

Можно создавать групповую работу, когда каждый по очереди рисует каракулю, стараясь создать какой-то единый образ.

«Грани моего Я»

Задачи: осознание характеристик своего Я, их интеграция; повышение самооценки; снятие напряжения, связанного с неприятием отдельных черт своей личности.

Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, стаканчик для воды, журналы, ножницы, клей, бумага.

Ход работы: участникам предлагается лист бумаги, в центре которого он должен написать свое имя либо приклеить свою фотографию. Разрешается нарисовать свой портрет. Вокруг себя необходимо разместить образы, отображающие разные грани личности. С помощью карандашей определяются различные зоны своего Я разным цветом: духовную, интеллектуальную, физическую и др. аспекты личности, разместив в этих зонах соответствующие образы.

Другим вариантом будет изображение граней своего Я в виде сообщества различных персонажей. Когда работа закончена, нужно презентовать ее, рассказав о каждом образе. Следующий шаг - проведение выставки работ. Психологу следует обратить особое внимание на расположение образов, их размер, цветовую гамму и другие особенности.

Упражнение «Ассоциации»

Представьте себя в виде какого-либо образа, предмета, природного явления (может быть цветок, река, птица, кошка и т.д.)

Составьте рассказ от лица этого «образа»: где он находится, что или кто вокруг него, что он делает, какая его функция, чем он гордится в своей роли и о чем мечтает. В окружении вашего образа находятся и образы ваших близких (придумайте ассоциативные образы своим близким). Как они взаимодействуют с вами. Представьте, что они чувствуют, видя ваш образ, что им хочется и т.д.

Напишите рассказ – сказку для вашего образа обязательно со счастливым концом.

Заключительная часть

Упражнение «Щепка»

Участники становятся в две шеренги – это деревья на берегах реки, вначале шеренги один участник становится между «берегами» и начинает двигаться по «руслу реки» (можно с закрытыми глазами «Закройте глаза и представьте, что вы щепка, упавшая в воду и плывущая на волнах»), все участники помогают двигаться ему, поглаживая, придерживая руками. Каждый, кто проходит по руслу, плывет в своем темпе, может поворачиваться и плыть назад, может кружиться в водовороте и т.п. В конце «русла реки щепка прибывает к берегу» (участник становится в конце шеренги и игра начинается с другим участником.

Упражнение «Колодец»

Участники становятся в круг и по кругу описывают качества Идеального родителя в «колодец» другие, имитируя эхо повторяют фразы.

***Домашнее задание:** посчитайте за вечер сколько раз вы сделали замечание вашему ребенку, а сколько раз похвалили. В какой половине листа записей больше? Какие ситуации вас раздражают? Какие ситуации вас радуют? В какой роли вы находитесь по отношению к вашему ребенку.*

Подумайте, какое качество каждый из вас больше всего ценит в людях и хотел бы его видеть в своем ребенке. Придумайте или вспомните короткий рассказ об этом качестве, не называя его. Участники должны угадать это качество.

Занятие 2

Разогрев

«Что в тебе нового...»

Участники по кругу приветствуя друг друга произносят следующую фразу: «В тебе сегодня новое...» и говорят, что сегодня новое он увидел в собеседнике.

Упражнение создает доброжелательную обстановку, снимает напряжение, настраивает участников на внимательное отношение к проявлениям друг друга, повышает эмпатию.

«Не хочу хвастаться, но у меня ...»

Это упражнение направлено на развитие навыков самопрезентации, умение видеть положительное....

Каждый из участников говорит фразу «Не хочу хвастаться, но у меня ... и называет какое – ни будь приятное событие, произошедшее у него в жизни, в этом году, месяце, недели и т.п.

Упражнение «Сводный оркестр»

Работа в парах.

Душа человека — это «оркестр», и какая «музыка звучит» в этом оркестре зависит от чувств, которые там поселились.

Каждый из пары по очереди изображает свои чувства пантомимой (жестами, мимикой, движениями). Второй участник пытается «подстроиться» под движения первого и угадать чувства, которые он показывает.

По хлопку ведущего участники меняются ролями.

Участники после выполнения задания садятся в круг и рассказывают, какое чувство было просто показывать, какое сложнее и какие чувства было легче угадывать.

Обсудить как себя каждый чувствовал, когда «подстраивался» к другому человеку. Кому-то было легко, кому-то было сложнее.

Данную технику можно использовать для того, чтобы лучше понимать своих близких, их внешние проявления и какие чувства скрываются за ними.

«Мозговой штурм»

Участники делятся на несколько групп и образуют в своих подгруппах круги.

Участники на листках бумаги описывают волнующую их ситуацию, связанную с ребенком: поведение, конфликты и т.п. Затем, каждый кладет свой листок в общую коробку, листки перемешиваются и участники тянут листки с описанием ситуаций. В течение 5-10 минут продумывают как можно решить описанную ситуацию зачитывают и обсуждают свои варианты действий.

Обратите внимание на способы разрешения конфликтных ситуаций. С каких позиций чаще обращаются к ребенку родители в конфликтных ситуациях: доминирование, сотрудничество, компромисс, подчинение (соглашательство). Подумайте какими способами можно разрешить спорные ситуации.

Рассказывая о своих вариантах проговорите, что чувствует ребенок в этой ситуации и после вашего решения.

Заключительное упражнение на релаксацию.

Закройте глаза. Послушайте звуки природы (представьте себя на природе)

Занятие 3

проводится совместно с детьми и родителями.

Цель: формирование и коррекция поведения, навыков общения, управления эмоциями, изменение психологического климата в семье, содействие коммуникации семьи (установление новых позитивных социальных связей)

Задачи: актуализация позитивного эмоционального опыта; осознание семейных ролей и отношений; увеличение взаимной открытости; развитие способности конструктивного взаимодействия; снятие психоэмоционального напряжения.

Формирование и развитие эмпатии в детско-родительских отношениях.

Приветствие.

Разминка.

Цель: гармонизация взаимоотношений “родитель—ребенок”.

1. Задание мамам назвать «3 положительные качества вашего ребенка»

Задание детям назвать «3 положительных качества мамы и папы»

2. Какие хорошие события произошли в вашей жизни и жизни вашего ребенка.

3. Упражнение «Мой обычный (вчерашний) день»

Цель: увеличение взаимного доверия и открытости между детьми и родителями; развитие способности конструктивного взаимодействия

1. Взрослые и дети отдельно друг от друга рисуют свой день (10 мин) можно изображать символически события, используя абстрактные фигуры и цветовые пятна, затем все садятся в общий круг и рассказывают о своем дне (все события радостные и огорчающие). Родители и дети внимательно слушают рассказ о событиях дня друг друга, о переживаниях, связанных с ними.

2. На следующем этапе взрослые и дети обмениваются своими рисунками друг с другом, их задача дополнить рисунки, привнести в них дополнительные положительные символы по смыслу рисунка: нарисовать эти символы или приклеить из журналов «вырезалки».

3. Рассказать о своих дополнениях в рисунках друг друга.

4. Упражнение “Спасибо”

Цель: разрядка эмоционального напряжения.

Все участники в произвольном порядке двигаются по комнате. Каждый должен заглянуть в глаза каждому и сказать “спасибо”, никого не пропустить, повторяться можно. В заключение разбиться по парам “мама—ребенок”, обняться, показать, как вы друг друга любите.

Занятие 4

Мозговой штурм Упражнение на самопознание

Группа делится на несколько подгрупп (по 4-5 чел). Задание составить карту важных родительских качеств, осознание особенностей личности, которые могут способствовать или препятствовать успешному воспитанию ребенка. Каждая группа зачитывает свои варианты и аргументирует их, приводя конкретные примеры:

эмоциональная устойчивость,

терпимость,

гибкость,

оптимистичность,

способность к эмпатии и др..

Упражнение «Я и Мои роли».

Цель: осознание и понимание граней своей социальной личности.

Участникам предлагается разделить лист на две половины по вертикали, подумать и написать в одной половине листа любимые социальные роли, в другой половине листа роли, которые им не нравятся исполнять.

После этого, участникам предлагается нарисовать маску своей самой любимой роли и маску своей нелюбимой роли.

После выполнения задания участники садятся в круг и рассказывают историю от лица своей маски. Обращается внимание на то, чем отличаются эти маски друг от друга, что нравится и что не нравится автору в этих масках, что бы он хотел изменить в них. Почему в одной роли вам нравится быть, а в другой некомфортно?

Упражнение «Ассоциации»

Напишите все ассоциации, которые у вас возникают на фразу (по выбору) «Моя семья...», «Я - Мама»

Упражнение «Какой мой ребенок?»

Цель: развитие эмпатии в детско-родительских отношениях.

Составьте словесный портрет вашего ребенка.

«Рисование фигуры»

Задачи: осознание границ своего тела, развитие самоинтереса, формирование половой идентичности, повышение самооценки, снятие тревожности, формирование доверия, снятие эмоционального напряжения, развитие фантазии и воображения.

Техника проводится в индивидуальном и групповом режиме.

Необходимые материалы: простой карандаш, стирка, краски, кисти (разного формата), баночки для воды, карандаши, фломастеры, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, ватман или обои.

Ход работы: ребенку предлагается постелить ватман или кусок обоев на пол и затем лечь на него так, чтобы психолог или другой ребенок мог обвести его силуэт карандашом. Затем каждый ребенок, используя любые материалы, заполняет фигуру содержанием. Это может быть: какой-то наряд, костюм; автопортрет, дополненный вырезками из журнала (из чего же сделаны эти мальчишки, девчонки). Можно украшать фигуру, дополнять ее какими-либо образами.

Далее следует сделать выставку фигур, прикрепив их скотчем к стене и провести презентацию с последующим обсуждением.

Данная методика вводится в комплекс мер при работе с детьми, имеющими нарушения половой идентичности.