**Тренинг семейных отношений**

**«Тепло семьи»**

**Цель**: способствовать  сплочению членов семьи.

**Задачи**:

* создание доброжелательной, доверительной атмосферы в группе,
* вызвать интерес у детей и настроить их на работу в группе,
* предоставить участникам возможность лучше узнать друг друга,
* формирование умения слушать и давать обратную связь,
* способствовать безоценочному принятию родителями детей, детьми родителей
* эмоциональная разрядка (показать, как можно приемлемым, увлекательным способом сбрасывать накопившуюся агрессию),
* развитие коммуникативных навыков.
* способствовать формированию целостности семьи,
* актуализация жизненных ценностей семьи.

**Ожидаемый результат:**

* развитие рефлексивных особенностей,
* снятие напряжения,
* развитие эмпатии,
* выявление семейных ценностей,
* сплочение членов семьи.

**Форма проведения:**тренинг.

**Необходимые материалы и оборудование**: листы бумаги писчей 16 шт., скотч, листы бумаги на каждого участника, карандаши цветные и простые, ластики, фломастеры, краски, кисточки, вода, 2 газеты, ножницы, лист ватмана, журналы, клей, диск с музыкой, магнитола. фотоаппарат.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1.**Приветствие**

Здравствуйте! Очень приятно Вас видеть здесь таких заботливых, таких внимательных и таких любящих!

**2. Входная рефлексия:**

Цель: выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

**2. Знакомство с членами группы**

Давайте сядем поудобнее, образуя кружочек, чтобы всех было видно. Прежде чем вместе начать наше занятие – познакомимся. И в этом нам поможет волшебный клубочек. Передавайте его друг другу, представьтесь и скажите какое-нибудь хорошее ваше качество характера начинающееся на первую букву вашего имени (Люба  - любящая). Родители помогают детям – рассказывают причину выбора имени своему ребёнку).

**3. Приветствие – разминка:  «Здравствуй друг»**

*Здравствуй друг, - здороваться за руку*

*как ты тут – трогаем плечо*

*где ты был - за ушко*

*я скучал - за грудь*

*ты пришел - руки в стороны*

*хорошо – обнялись.*

**4. Принятие правил группы**

Прежде чем мы перейдем к упражнению необходимо принять правила

«Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет ничего и никого кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, необходимые правила которые будут соблюдаться всеми:

* активность
* доброжелательность и уважение
* правило «СТОП»
* правило «Я- высказывания»
* правило на запрет давать оценку

Анализ упражнения:

* В какой степени предложенные правила ясны участникам?
* Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?
* Стоит ли принимать дополнительные правила или следует ограничиться традиционными?

**5. Упражнение «Продолжить фразу…**

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим:

«Я не люблю когда…..»

«Я   люблю когда…..»

«Мне радостно, когда...»

«Мне грустно, когда...»

«Я сержусь, когда…»

“Я горжусь собой, когда…”

«Я мечтаю о том, что …». Каждый член группы рассказывает о том, какие мечты появляются у него чаще всего и с чем они связаны. Рассказ идет по кругу.

«Самые счастливые события в жизни» Участникам группы предлагается вспомнить самые счастливые события в жизни и перечислить их.

**6. Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок»**

Дети отдельно от родителей составляют список, который характеризует идеального родителя.

Родители, объединившись, составляют свой список характеристик идеального ребенка.

После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального родителя, либо идеального ребенка».

На следующем этапе участников подводят к тому, что ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого дети не перестают любить родителей, а родители детей. Упражнение заканчивается тем, что составленные списки разрываются, а пары (родитель - ребенок) обнимаются.

**7. Игра «Снежки»**

Две команды: родители и дети. Материалы: старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Скотчем обозначаем линию, разделяющую две команды.

Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды (команда – родители и команда – дет) и, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Обсуждение.

**7. Упражнение «Остров»**

Все вы сейчас будете жителями чудесного острова. Вы будете плавать, играть, веселиться по всей комнате, то есть по морю, а как только я крикну: «Акула!» — все сразу заскочат на остров, чтоб спастись. Как только я скажу: «Акула ушла!» — вы все опять начинаете плавать и веселиться.

Примечание для ведущего: в начале игры газета свободно вмещает всех участников. После того, как группа легко разместилась на газете, ведущий говорит: "Очень хорошо! Но произошло наводнение, и островок уменьшился – газета складывается пополам. Как вы поступите теперь? Ни рвать, ни раздвигать газету нельзя". Затем газета складывается вчетверо, и т.д.

Мы стоим рука в руке,

Вместе мы большая сила!

Вот течет жизни река.

И проплыть ее нам под силу!

Мы стоим рука в руке,

Вместе мы большая сила!

**9. Упражнение «Рисуем герб семьи»**

Участники должны создать герб своей семьи. Герб надо красиво оформить.

Геральдика - наука о гербах - одна  из вспомогательных  исторических наук. Возникла она в Германии, и у нее есть свои законы.  Например,  грифон - символ  могущества  и  власти - на гербе Севастополя  должен быть только серебряного цвета, так как серебро символизирует невинность и доброту.  А красный цвет поля – символ  храбрости

Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. Участникам в парах “родитель – ребёнок” предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др.

*В гербе можно увидеть силу и мощь рода, дерзание и вдохновение его отдельных членов, исследовать традиции и преемственность поколений. Герб олицетворяет верность дому и роду, ведет по выверенному веками пути созидания и укрепления государственности, дарует паять о великих свершениях, предостерегает от ошибок и опасностей. В гербе большая сила и держать должны его сильные руки.*

Пришло время нам придумать герб и разместить их на свой щит. Ведущий раздает участникам игры одноразовые бумажные тарелочки, которые играют роль щитов, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

Рисование должно быть совместным. Изображение герба и девиза заставляют сконцентрироваться на главном и общем, что ценят в жизни дети и родители, чем дорожат.

*Мы держим в руках могучие средство защиты, источники силы и вдохновения – ваши гербы. В них – мудрость и прозорливость, личный опыт и опыт предыдущих поколений. В этих гербах отражены высота устремлений и жизненно важные ценности.*

Рядом с гербом предлагается написать свой жизненный девиз. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения: что нового узнали участники группы о себе и других, какие чувства они испытывают сейчас, чем бы хотели поделиться друг с другом.

При этом необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своём гербе (когда все участники выскажутся, группе предложить – если есть желание, что-то изменить в своём гербе).

* каковы ваши впечатления от этого упражнения?
* о чем побудило задуматься создание герба?

**12. Рефлексия на выходе**

- Чем полезна именно для вас данная встреча?

- Что является самым важным из того, чему вы научились в группе?

- Ваши пожелания.

**14. Ритуал прощания**

Мы завершаем наше тренинговое занятие. А сейчас будем передавать свечу по кругу и говорить теплые слова. Спасибо, мне было приятно с Вами заниматься.

* **Список литературы**

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — 2-е изд., испр. и доп. —— М.: ЧеРо, 2004.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? - М. : АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2009.
3. Ждакаева Е. И. Тропинка к счастливой семье. Коррекция детско-родительских отношений через сказку, игру, рисунок / Е. И. Ждакаева. – СПб. : Речь, 2011.
4. Кипнис М.Ш. Тренинг семейных отношений (2 часть) - М. Ось-89, 2006.
5. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. Изд-во: ЭКСМО., 2005.
6. Монина Г.Б., Лютова Е.К. Тренинг общения с ребенком. Период раннего детства. СПб.: Речь, 2006.
7. Советы, которые следует обдумать, если вы хотите, чтобы ваши наставления достигали цели. URL: http://www.vseodetishkax.ru/zapovedi-dlya-roditelej/10-sovety-i-pravila-dlya-roditelej/761--sovety-kotorye-sleduet-obdumat-esli-vy-xotite-chtoby-vashi-nastavleniya-dostigali-czeli
8. Справочник по групповой психокоррекции — Ростов-н/Д: Феникс, 2006.