

Тренинг
***«Моя семья - моё будущее-
мое настоящее»***



Разработал: Мизинов В.В.,
педагог-психолог.



Цели: формирование у участников представления о семейных ценностях в современных семьях.

Обучающие: актуализация ценности семьи, особенности семей, обобщение понятия семьи.

Воспитательные: формирование ценностей семьи, умения слушать и давать обратную связь.

Развивающие: развитие личностных качеств, способствующих формированию ценности семьи.

Форма организации: тренинговое занятие.

Ожидаемые результаты:

- формирование благоприятного эмоционально-психологического климата и нравственной атмосферы в группе;
- развитие рефлексивных особенностей;
- снятие напряжения;
- развитие эмпатии;
- закрепление семейных ценностей.

Ход мероприятия:

Организационный этап

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.

- Сегодня наша встреча посвящена теме формирования образа СЕМЬИ. Вместе с вами мы попробуем создать конструктивный образ будущей счастливой семьи.

- Что же такое семья?

- Семья – прежде всего это самые близкие и родные. Семья – там, где уютно и комфортно, там, где всегда ждут, где всегда утешат и поддержат. Неважно большая она или нет, просто от одной фразы «моя семья» становится теплее на душе. Это гавань, уютный домик, затерявшийся на краю света, это смех детишек, урчание кошки, объятие любимых. Это радости и горести, которые всегда переживаются вместе. Это тот свет в конце тоннеля, который дает тебе надежду и силу приминать жизнь со всеми её достоинствами и недостатками.

Основной этап

Упражнение «Ассоциация»

У каждого свое представление о семье. Какие ассоциации с **этим** словом возникают у вас?

- Если семья — это **здание**, то какое...
- Если семья — это **цвет**, то какой...
- Если семья — это **музыка**, то какая ...

- Если семья — это **геометрическая фигура**, то какая...
- Если семья — это **настроение**, то какое...

Упражнение «Дерево семейных ценностей»

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).

Задача участников – ранжировать ценности:

– в *корневую систему* помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

– в *ствол* – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

– в *крону* – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей:

Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

Упражнение «Традиции на шей семьи»

Определите традиции семьи, в которой вы выросли, и те, которые бы хотели иметь в своей семье.

Упражнение «Ребенок в лучах солнца» (с элементами арт-терапии)

В центре листа нарисуйте круг и напишите имя вашего ребенка. Нарисуйте лучики. Напишите на лучиках, какой ваш ребенок, его черты характера (выполнение упражнения под спокойную музыку).

А теперь каждый посмотрите на свой рисунок, это ваш ребенок, ваше солнышко. И каждый из вас должен его любить просто за то, что он есть!

Викторина «И в шутку и в серьёз».

Много серьёзных слов было сказано о семье. И в заключении я предлагаю вашему вниманию викторину:

1. Какое выражение стало символом большой семьи:
 - а) Трое в лодке;
 - б) Четверо за компьютером;
 - в) Пятеро в ванной;
 - г) Семеро по лавкам.
2. Есть буквенная семья, в которой, согласно многочисленным стихам, «33 родных сестрицы». Что это за семья? (алфавит)
3. Цветок – символ семьи (ромашка).

4. Какое растение олицетворяет собой одновременно и родного, и приёмного родственника? (мать-и-мачеха)
5. О какой русской игрушке эта цитата: «Она олицетворяет идею крепкой семьи, достатка, продолжения рода, несёт в себе идею единства»? (о матрёшке)
6. Как звучит русская «фруктовая» пословица о том, кто унаследовал плохое, неблагоприятное поведение от отца или матери? («Яблоко от яблони недалеко падает»).
7. Какую погоду не в силах предсказать синоптики? (в доме)
8. На Руси, когда вся семья собиралась за новогодним столом, дети связывали ножки стола лыковой верёвкой. Что символизировал этот новогодний обычай? (это означало, что семья в наступающем году будет крепкой и не должна разлучаться).

Подведение итогов

Рефлексия:

- Чем полезно именно для вас данное занятие?
- Что было самым сложным?
- Что является самым важным из того, что вы сегодня узнали?
- А какой же основной секрет семейной жизни?

- Все так же очень просто: ДАРИТЬ ДРУГ ДРУГУ РАДОСТЬ!

Мы завершаем наше тренинговое занятие. Помните, что семья – это самое главное. Любите друг друга, чаще обнимайте! Спасибо, мне было приятно с Вами заниматься.