

## Тренинговое занятие «Семья»

Тренинг разработан для студентов, продолжительность тренинга – 1,5 часа

### Цель тренинга:

**Цель:** проанализировать изменение семейных ценностей и традиций в современном обществе, создать модель современной семьи

### Задачи:

- дать понятие «семья»;
- гармонизация эмоциональных внутренних связей в отношении семьи,
- повышение культуры семейных отношений;
- обучение участников навыкам самовыражения чувств и эмоций.

*Актуальность темы* обусловлена тревожным состоянием современной российской семьи, сложностью демографической ситуации в сегодняшней России, необходимостью приобщению учащихся к осмыслению семейных ценностей, проблем сиротства при живых родителях, целях социальной и демографической политики в РФ. Залог процветающего общества – счастливая семья, а семейным ценностям суждено жить при условии бережного отношения к ним и передачи будущим поколениям.

### Структура занятия

Этап	Методы и формы	Время
1. Введение. Принятие соглашений. Актуализация темы.	Постановка проблемы. Информирование. Упражнение «Семья-это...».	10 минут
2. Программирование будущего.	Разговор о ролях в семье.	15 минут
3. Изучение проблемы	Разговор о традициях в семье. Упражнение «Дорожка ласковых слов»,	20 минут

	упражнение «Традиции и праздники в моей семье».	
4. Групповая дискуссия	Упражнение «Джеффа».	25 минут
5. Заключение	Обобщение. Обратная связь.	20 минут

### **Ход занятия**

1. Сегодня мы проведем наше занятие в виде тренинга. Психологический тренинг — это тренировка души, разума, тела. Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 70% того, что сам проговаривает, 90% того, что сам делает. Участники тренинга все делают сами. И перед тем как начать, нам необходимо принять ряд правил:

- 1) Вся информация, которая прозвучит на тренинге, остается между нами.
- 2) Мы должны быть искренними и открытыми.
- 3) Мы помним, что нельзя оценивать и давать советов другим.
- 4) Мы вежливо обращаемся друг к другу.

#### **Упражнение «Семья – это...»**

Учащиеся по очереди называют слово, которое ассоциируется у них с понятием «семья». Слова не должны повторяться. Если учащийся не готов назвать вариант ответа, он может пропустить свою очередь и сказать слово в конце.

Вопросы учащимся:

1. Трудно было выполнять задание?
2. Каких было больше ассоциаций - позитивных или негативных?
3. Как вы думаете, почему было больше позитивных высказываний?
4. Какие слова, понятия актуальны для вашей семьи?

## **2. Упражнение «Роли в семье».**

Современная жизнь заставляет нас выполнять огромное количество ролей, мать – отец, сын – дочь, учитель – учащийся, начальник - подчинённый и другие. Важно научиться вовремя и правильно выполнять каждую из этих ролей. Роль человека, подразумевает определённые модели поведения, способы общения и взаимодействия в межличностных отношениях. Для того чтобы семья была полноценной и давала правильную модель поведения детям, в ней должно быть правильное разделение ролей, потому, как именно искажение и нарушение ролей в семье приводит к частым конфликтам, ссорам и распаду семей.

Студенты делятся на 2 группы, и каждая группа составляет кластер с качествами, присущими отцу и матери в семье. Обсуждение. Обратная связь.

## **3. Рассуждение на тему традиций.**

**Традиция ласковых слов.** Это традиция дарения ласковых слов всем членам семьи. *Задание для участников тренинга:* вспомнить, какими ласковыми словами называли их родители и родные. По желанию участники делятся своими воспоминаниями в общем кругу.

## **4. Ассоциация.**

Зима, вы во 2 классе, у вас ангина. Какие возникают ассоциации?

## **Просмотр социального ролика «Семья» и его обсуждение**

Какая проблема характерна для многих современных семей? К чему это может привести?

## **Упражнение «Роли в семье».(муж и жена)**

Студенты делятся на 2 группы, и каждая группа составляет кластер с качествами, присущими мужу и жене в семье. Обсуждение. Обратная связь.

**Я+Ты=Мы!.** 1.Сиамские близнецы Группа разбивается по парам. Партнеры в парах становятся боком друг к другу так, что их бедра соприкасаются, а лица

повернуты в одну и ту же сторону. Рука (со стороны партнера) обхватывает близнеца" через поясицу за бедро. Так, обхватив друг друга, пара и должна будет двигаться по комнате, преодолевать препятствия в виде опрокинутых на пол стульев ... Следом можно дать сиаемским близнецам еще несколько забавных заданий: завязать шнурок на ботинке; застегнуть пуговицу; вдеть нитку в иголку; зажечь спичку от спичечного коробка! При этом один из участников работает правой, другой - левой рукой, а "свободные" руки либо сцеплены, либо игроки держат ими друг друга за талию.

**4. Упражнение «Джеффа», проводится в два этапа:** 1 – ответы на вопросы, 2 – анализ происходящего.

**Запрет:** участники не имеют права спорить. Они высказывают только своё мнение.

**Вопросы:**

1. Нужно ли говорить правду родителям?
2. Выбирают ли родители судьбу своих детей?
3. Влияет ли материальное благополучие на формирование семейных ценностей?

**Древо семейных ценностей** Ресурсы: лист с материалами для упражнения, большие листы белой бумаги, карандаши ластик, краски. Ход игры Семья - это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Нередко именно непонимание того, что является важным для другого, становится основой конфликта, разрушает семейный очаг. Таким образом, ценности - это те идеалы, которые в семейной жизни трансформируются в самые прозаические действия, обыденные реакции. Они «руководят» нами в течение всего дня, проявляясь в самых бытовых, казалось бы, ситуациях. Конфликт между принципами и усвоенными ценностями разных членов семьи ведет к ссорам, неудовлетворению семейной жизнью, серьезным кризисам в коммуникации, взаимопонимании, нарушению ожиданий от партнера, Стиранию границ, путанице в исполнении семейных ролей

большое дерево. Это - Древо семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили чуть менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас. Завершение Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Древом семейных ценностей?

**1. Упражнение «Семья – это...»**

**2. Упражнение «Роли в семье».**

**3. Рассуждение на тему традиций.**

**4. Ассоциация.**

**5. Просмотр социального ролика «Семья» и его обсуждение**

**6. Упражнение «Роли в семье».(муж и жена)**

**7. Я+Ты=Мы!.**

**8. Упражнение «Джеффа», проводится в два этапа:** 1 – ответы на вопросы, 2 – анализ происходящего.

**Запрет:** участники не имеют права спорить. Они высказывают только своё мнение.

**Вопросы:**

4. Нужно ли говорить правду родителям?

5. Выбирают ли родители судьбу своих детей?

6. Влияет ли материальное благополучие на формирование семейных ценностей?

**9. Древо семейных ценностей**