**ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10, 11 КЛАССОВ**

**“ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С СЕМЬИ…”**

«Семья — это та первичная среда,

где человек должен учиться творить добро»

  Василий Александрович Сухомлинский

**Цель тренинга** – гармонизация эмоциональных внутренних связей в отношении семьи для старшеклассников, повышение культуры семейных отношений; обучить участников навыкам самовыражения чувств и эмоций;   формировать у каждого из участников тренинга чувства эмпатии.

Звучит легкая музыка. Дети заходят в кабинет, отрывая одну ленточку на двери, и рассаживаясь по командам по цвету ленточки.

Начало занятия: **«**Доброе утро. Я благодарю вас за то, что вы пришли на наше занятие. Встреча пройдет 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. Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать. Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости. Это позволит вам экспериментировать, не стесняясь ошибок.

**Ход занятия**

**На тренинге можно представиться так, как вам хотелось бы, чтобы к вам обращались».**

**1.                Упражнение** «Самопрезентация»

Цель: создать условия для эмоционального сближения членов группы.

Все участников по очереди рассказать о себе. Важно говорить не столько о биографии, хотя это тоже важно, сколько о своих личных качествах. Задача уточнена: нужно назвать 5 наиболее характерных личностных качеств. Акцент необходимо делать на положительных качествах

Все члены группы и ведущий тренинга могут задавать вопросы типа:

– Твое главное достоинство?

– Самая сильная черта характера?

**(5 минут)**

**Тема сегодняшнего занятия — «Все начинается с семьи…».**

Всё начинается с семьи.

Призывный крик ребёнка в колыбели

И мудрой старости докучливые стрелы.

Всё начинается с семьи.

Умение прощать, любить и ненавидеть.

Уменье сострадать и сложность жизни видеть…

Всё начинается с семьи.

Перенести печаль и боль утрат,

Опять вставать, идти и ошибаться.

И так всю жизнь!

Но только не сдаваться!

Всё начинается с семьи!

**2.  Упражнение «Семья – это…»**

Цель: формирование первичного мнения о теме семинара.

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?

1. Каких было больше ассоциаций – позитивных или негативных?
2. Как вы думаете, почему было больше позитивных высказываний?
3. Какие слова, понятия вы хотели бы “взять” в свою семью?
4. Какие еще мы могли бы назвать ассоциации к понятию “семья”?
5. Что из перечисленного вы не хотели бы “брать” в свою семью?

**(10 минут)**

Просмотр видеоролика «Что такое семья?».

**(5 минут)**

**3. Роли в семье.**

Цель: повышение культуры внутрисемейных отношений.

Современная жизнь заставляет нас выполнять огромное количество ролей, мать – отец, сын – дочь, учитель – учащийся, начальник – начальница, подчинённый и другие. Важно же научиться во время и правильно выполнять каждую из этих ролей, чтобы дома вдруг не оказаться начальницей или начальником, а на работе женой…

Для этого давайте разберёмся, у человека существуют роли и существует статус.

Роль человека, подразумевает определённые модели поведения, способы общения и взаимодействия в межличностных отношениях.

Статус же, это уровень, который нам приписал социум.

Таким образом, начальник или подчинённый это статус, а жена, муж, мать или отец – это роли.

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.

**Упражнение:** каждая группа составляет кластер с качествами, присущими отцу и матери в семье.

**Просмотр видеороликов:** «ПАПЫ – социальный ролик», «МАМЫ – социальный ролик».

**Выводы после просмотра:** Цените своих мам и пап, берегите их…

**(20 минут)**

**Упражнение 4. «Притча – поразмышляем…»**

Работа по группам. У каждой группы на столе лежит притча.

**Задание:**

Прочитать, одним предложение передать смысл, и ответить на вопрос «ПОЧЕМУ?».

**Группа № 1**

В одном маленьком городе живут по соседству две семьи. Одни супруги постоянно ссорятся, виня друг друга во всех бедах, а другие в своей половинке души не чают. Дивится строптивая хозяйка счастью соседки.

Завидует. Говорит мужу:

– Пойди, посмотри, как у них так получается, чтобы все гладко и тихо.

Пришел тот к соседям, зашел тихонечко в дом и спрятался в укромном уголке. Наблюдает. А хозяйка веселую песенку напевает, и порядок в доме наводит. Вазу дорогую как раз от пыли вытирает. Вдруг позвонил телефон, женщина отвлеклась, а вазу поставила на краешек стола, да так, что вот-вот упадет.

Но тут ее мужу что-то понадобилось в комнате. Зацепил он вазу, та упала и разбилась. “Что будет-то?”, – думает сосед.

Подошла жена, вздохнула с сожалением, и говорит мужу:

– Прости, дорогой. Я виновата. Так небрежно ее на стол поставила.

– Что ты, милая? Это я виноват. Торопился и не заметил вазу. Ну да, ладно. Не было бы у нас большего несчастья.

…Больно защемило сердце у соседа. Пришел он домой расстроенный. Жена к нему:

– Ну что ты так долго? Посмотрел?

– Да!

– Ну и как там у них? – У них-то все виноваты. А вот у нас все правы.

**Группа № 2**

Муж с женой прожили вместе тридцать лет. В день тридцатилетия совместной жизни жена, как обычно, испекла небольшой хлебец — она пекла его каждое утро. За завтраком она разрезала хлеб вдоль, намазала обе половинки маслом и, как обычно, собралась передать мужу верхнюю часть. Но на полпути рука ее остановилась…

Она подумала: «В день нашего тридцатилетия я хочу сама съесть верхнюю часть хлебца. Я мечтала об этом тридцать лет и заслужила верхнюю половинку: была примерной женой, вырастила прекрасных сыновей, содержала в полном порядке дом».

И она передала мужу нижнюю часть хлебца. Такого она никогда не позволяла себе за все тридцать лет совместной жизни.

А муж взял хлеб и сказал с улыбкой:

Какой неоценимый подарок ты сделала мне сегодня! Я с детства люблю нижнюю, поджаристую часть хлебца. Но всегда считал, что она по праву принадлежит тебе.

**Группа № 3**

“Скажи, Учитель, что мне делать? Люблю жену, её уста,

Сиянье глаз и прелесть тела, достойна Рубенса холста!

Но вот беда, сварлива в споре, не признаёт своей вины,

Устав купаться в женском вздоре, вы, говорю, мадам, больны!

Вдруг сам вздыблюсь девятым валом, трамваем встречным прозвоню,

С размаху об пол бью бокалы, потом за то себя казню!

Что не сдержался, сделал больно! Всё глупо так, не по-мужски!

Что ж бытовые эти войны, до гробовой даны доски?”

Спросил Мудрец: “Ведь вишню любишь? В восторге, вижу по глазам!

Глотая с косточкой, погубишь свой организм, ты знаешь сам!

Учись любить жену, как вишню, вкушать, внимая, благодать

И расставаясь со вкусом лишним, в сторонку косточки плевать!”

**Группа № 4**

Мне всегда не хватало времени заниматься собственными детьми. Работа, карьера, личная жизнь. Но мои дети ни в чем не нуждались, у меня хватало средств, чтобы удовлетворять их шоколадно-компьютерные потребности. Я закрывала глаза на их недостатки, они же прощали мне отсутствие внимания.

Но ласковое шелковое детство быстро прошло. Наступил сложный подростковый период. Первые взаимные обвинения, первые настоящие чувства. Я сделала ужасное открытие: мои дети выросли без любви. Я мало занималась их взрослением, не пресекала плохие поступки и не научила отличать зло от добра.

После очередного недоразумения я стояла на кухне, чистила лук, и слезы текли из моих глаз. Вошла мама:

– Чего ты плачешь?

– Ты знаешь, такой злой лук попался. Вот есть же сорта, от которых не плачешь.

– Видимо, этот мало поливали.

Я поняла важную вещь: если детей мало поливать в детстве, в своей взрослой жизни они принесут другим много слез.

**(15 минут)**

**Просмотр видеоролика:** «Берегите семью»

**Упражнение  5. « Слово – эстафета»**

Цель:  формировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей.

**Оборудование:** игрушка-рюкзак с конфетками.

Учащиеся должны продолжить начатое предложение. “Моя семья будет счастливой, если **я**…”. Для большей организованности учащиеся будут передавать игрушку-рюкзак,  доставая из нее конфеты, для стимулирования хорошего настроения.

**(10 минут)**

**Упражнение 6. Итоги работы.**

Составление единого коллажа на тему «Семья» (ватман, журналы, газеты, клей, ножницы).

**Приглашение команд с представлением составленного коллажа.**

**(15 минут)**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Раздача памяток для детей от родителей.**

**Памятка детям от родителей**

**Уважаемые дети! Мы – ваши родители!**

Сотрудничайте с нами!

От нас зависит, какими вы станете, но и от вас зависит, какие родители получатся из нас.

Мы не были родителями изначально, мы стали ими в момент вашего появления на свет. Как родители мы ровесники вам и не меньше чем вы нуждаемся в помощи и поддержке.

Мы так же, как вы, имеем право на ошибку. И мы хотим, чтобы вы любили нас и тогда, когда мы ошибаемся.

Мы заботимся о вас. Очень хотелось бы, чтобы вы ценили это. Нам приятно услышать от вас «Спасибо!»

Мы пытаемся как можно реже употреблять фразу «ты должен». Постарайтесь и вы, не дожидаясь требований, по доброй воле, говорить иногда: «Давай, я сделаю…»

Не ждите, что мы решим все ваши проблемы. Учитесь принимать свои собственные решения, а мы будем любить вас вне зависимости от того, какими они будут.

Не стоит во всем брать с нас пример. Будьте самими собой!

Не забывайте, что родители – не рабы своих детей. Мы имеем право на свою жизнь и иногда нуждаемся в отдыхе.

Уважайте наших друзей, как мы уважаем ваших.

Наш дом принадлежит всей семье. Вещи, конечно, не столь важны, как люди, но постарайтесь научиться ценить их, они могут быть дороги кому-то из нас.

Мы растем и развиваемся вместе с вами.

Так давайте грести вместе и в одном направлении, иначе наша семейная лодка может опрокинуться.

**Мы любим вас!**

**В зал раздача памяток от детей родителям.**

**Десять советов отцам и матерям**

**1.** Принимайте ребёнка таким, каков он есть.

**2.** Никогда не приказывайте из прихоти. Не надо цельных приказаний. Не вмешиваться в жизнь ребёнка столь же опасно, как и вмешиваться непрестанно.

**3.** Никогда не принимайте решения в одиночку. Золотое правило семейной жизни – диархия. Когда отец и мать противоречат друг другу  для ребёнка это занимательное зрелище.

**4.** Сохраняйте доверие к тому, кто будет вам противоречить.

**5.** По части подарков – никаких излишеств. Мы разучились отказывать детям. Отказ приносит больше пользы, ибо учит отличать необходимое от излишнего.

**6.** Во всем действуйте собственным примером. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.

**7.** Говорите обо всём без боязни. Речь – золото, а молчание – свинец.

**8.** Объединяйтесь со своими. Семья – это частная республика. Всё должно делаться сообща: домашние поделки, мытьё посуды, покупки, уборка, выбор развлечений, маршрутов поездок.

**9.** Держите дверь открытой. Рано или поздно вы не удержите детей, подростков, молодежь в доме. Никогда не рано учиться свободе.

**10.** Устранитесь в положенное время! Эта заповедь неизменно навевает грусть. Рано или поздно родители останутся в одиночестве. Ничего не поделаешь: любая родительская карьера предполагает эту жертву.

(Из книги французского писателя Эрее Базена «Во что я верю»)

**Прослушивания стихотворения Р. Рождественского «Все начинается с любви…»**

Все начинается с любви...   
Твердят: "Вначале    было     слово..."   
А я провозглашаю снова: Все начинается с любви!..   
Все начинается с любви: и озаренье, и работа, глаза цветов, глаза ребенка - все начинается с любви.   
Все начинается с любви,   
С любви! Я это точно знаю. Все,   даже ненависть - родная и вечная сестра любви.   
Все начинается с любви: мечта и страх, вино и порох. Трагедия,   тоска и подвиг - все начинается с любви...   
Весна шепнет тебе:  "Живи..." И ты от шепота качнешься. И выпрямишься. И начнешься.   
Все начинается с любви!

**Упражнение 6. “Я хочу сказать…”**

Цель:  рефлексия

Чувства, на которые опирается хорошая семья хороших людей, похожи на строительные кирпичики счастья, и из них можно создать островок «домашнего рая». Семья может быть главным месторождением счастья в нашей жизни, но при одном условии: относиться к другим как к себе, стараться давать другим и себе это счастье.

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о занятии, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

Можно помочь, задавая определенные вопросы:

* Ø Что вам запомнилось из сегодняшнего занятия?
* Ø Что показалось необычным?
* Что для вас было особенно трудно выполнить?

**(5 минут)**

Встреча прошла 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 делали сами. Не давали друг другу оценок, никого не обсуждали. Была создана атмосфера безопасности, доверия, открытости. Это позволило ребятам экспериментировать, не стесняясь ошибок.

Сформировались навыки эмоциональной поддержки у детей.

Повысилась культура внутрисемейных отношений.

Созданы условия для эмоционального сближения членов группы.