**Тренинг семейных отношений «Тепло семьи»**

*(психологический тренинг с опекунами, патронатными воспитателями, приемными родителями)*

 **Цель:** выстраивание отношений родителей и ребенка.

**Задачи:** коррекция и развитие процесса общения, взаимоотношений родителей и детей, развитие понимания личностных особенностей каждого члена семьи, осознание эмоционального состояния взрослого и влияния этого состояния на ребенка, осознание восприятия окружающих людей, развитие умения выстраивать адекватные отношения внутри семьи.

**Стимульный материал:** цветные заготовки звезд; цветная бумага; ножницы; клей; ручки и бумага на каждого участника; ленты, фразы для упражнения «Ребенок-статуя»; музыка для релаксации в упр-ии «Моя галактика»; шаблоны дерева к упражнению «Дерево семейных ценностей»; шаблон солнца к упражнению «Солнце любви»; раздаточный материал (памятки); мягкая игрушка.

**Участники:** опекуны, патронатные воспитатели, приемные родители (10 – 12 чел)

**План тренинга:**

1. **Организационный этап**
* Вступительное слово
1. **Основной этап**
* Упражнение 1. Представление участников
* Беседа 1 о родительской любви
* Упражнение 2 «Ребенок-статуя»
* Рефлексия
* Беседа 2 «Объятия»
* Упражнение 3. «Дерево семейных ценностей»
* Рефлексия
* Упражнение 4 с элементами аутотренинга «Моя галактика».
* Выполнение практического задания тренинга
* Рефлексия
1. **Заключительный этап**
* Притча о ласточке и стихотворение Н. Дереклеевой
* Упражнение 5 «Солнце любви»
* Рефлексия
* Вручение памяток для успешных родителей.
* Рефлексия на выходе
* Упражнение 6 «Аплодисменты»

***Ход проведения тренинга***:

1. **Организационный этап**

Здравствуйте! Очень приятно Вас видеть.

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. Как вы думаете, какая? 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 пройдет в форме тренинга, который мы назвали «Тепло семьи». В ходе тренинга мы поможем вам выстроить отношения между вами и ребенком; осознать, как ваше эмоциональное состояние влияет на состояние ребенка.

**2. Основной этап**

**Упражнение 1. Представление участников (5 мин.)**

**Цель:** знакомство, раскрепощение участников.

Для начала мы с вами познакомимся. Я прошу вас встать в круг и, передавая игрушку, назвать свое имя и сказать несколько слов о своей семье.

**Беседа о родительской любви**

Вот в такой доброй и теплой атмосфере, наверное, и следует говорить о самом важном в жизни каждого человека – о родительской любви.

Скажите, пожалуйста, а что значит, в вашем понимании, любить своего ребенка?» (ответы родителей)

Кто-то говорит, что любить своего ребенка — значит заботиться о нем, интересоваться его жизнью, возить его отдыхать, покупать еду и вещи... А в последнее время все чаще можно услышать, что любить своего ребенка — это говорить ему: «Я тебя люблю!»

Да, именно эти слова ребенок хочет слышать из уст своих самых близких людей. Это очень важные слова, они питают все существование ребенка, а потом и существование повзрослевших юноши и девушки. Родительскую любовь впоследствии они переносят во вновь созданные семьи. Их необходимо слышать каждому человеку в своей жизни, и не раз.

Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно – как мы проявляем это чувство.

Родительство, наверное, является наиболее глубокой ответственностью, которую только может принять на себя взрослый человек.

Наиболее важно, особой ролью родительской деятельности является любить и воспитывать своих детей, а также формировать в них чувства высокого самоуважения и уверенности в себе.

Общение и отношения с другими людьми зарождаются и развиваются в детском возрасте. Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Дети хорошо усваивают то, что представлено наглядно, все хочет познавать на собственном опыте. Его особенно привлекают те действия, которые взрослые пытаются скрыть от него. Запоминает малыш не все, а только то, что его поразило. Они всегда стараются подражать взрослым, что порой опасно. Не умея отличать плохое от хорошего, они стремятся делать то, что взрослые запрещают им, но позволяют себе. В связи с этим в присутствии детей нужно воздерживаться от таких действий и поступков, которые не могут послужить для них хорошим примером.

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть, что она проявляется в отношениях родителей не только к нему, но и друг к другу, и ребенок должен чувствовать любовь.

«Счастье – это когда тебя любят и понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться.

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

1. **Упражнение 2 «Ребенок-статуя»**

Что, значит, принимать ребенка безусловно? Это, значит, любить его просто потому, что он есть, ведь когда он появился в семье, родители ничего от него не требовали и не ждали. Они просто хотели, чтобы он был здоровенький и счастливый, улыбались ему, обращали на него внимание всякий раз, когда это было ему необходимо.

А сейчас он подрос, и отношение к нему меняется — это верно. Но, бывает, настолько, что трудно поверить, что он для родителей в радость.

Я предлагаю сейчас разыграть сценку, которая называется *«Статуя ребенка»,* с тем, чтобы воочию убедиться, насколько и в какой мере изменяются тон голоса и содержание слов, произносимых родителями.

Для этого нужен один желающий, который сыграет роль ребенка.

Когда вызвавшийся родитель выходит сыграть роль ребенка, я ему предлагаю выбрать себе среди присутствующих любого человека, в котором он увидит поддержку. Затем я прошу встать поддерживающего за спиной «моего ребенка», приложить руки к его спине и ни в коем случае не отпускать их во время всего действия.

Затем я раздаю присутствующим родителям фразы, которые они будут произносить по моей команде.

Ты — моя маленькая дочь, моя первоклассница. Мы с тобой спешим в школу, нам надо успеть на автобус. А ты очень энергичный ребенок, очень любознательный, задающий кучу вопросов, даже в тот момент, когда мы вприпрыжку идем к автобусу. Я беру тебя за руку, и мы побежали.

— Мама, а что там такое, посмотри! — говоришь ты.

— Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой? Смотри на дорогу. Перестань глазеть! — я тебе отвечаю.

И в этот момент, как только я произношу подобную фразу, ребенок может воспринять ее буквально — он закрывает глаза, как приказала мама. (Я достаю шарфик и завязываю «дочери» глаза.) И мы дальше спешим в школу. Забегаем в автобус, и я встречаю там свою подругу, начинаю с ней обсуждать прошедший день. Дочь внимательно слушает, а потом говорит:

— Мама, мама, ты слышала, как пропела птичка? А кто такой дядя Юра?

— Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще, ты чего уши развесила, как не стыдно подслушивать! Закрой быстро свои уши!

(После этой фразы я завязываю девочке уши шарфиком.) Мы выходим из автобуса, распрощавшись с моей подругой, и бежим по дороге. При этом я постоянно поглядываю на часы, чтобы не опоздать.

— Ой, какой сегодня день, будет здорово! Мам, меня Машка ждет, я ей пообещала принести ластик, тот, что...

— Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем. Да можешь ты, в конце концов, помолчать! Быстро рот закрой!

(Я завязываю рот еще одним шарфиком.) Хватаю ребенка за руку, и мы двигаемся дальше. Девочка уже молчит, но начинает поднимать на ходу какую-то веточку. Я бью ее по рукам и говорю, какая она непослушная:

— Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого! Выброси, я тебе сказала! Убери руки!

(Завязываю руки шарфиком.) Но тут дочь начинает скакать, задирать ноги. Я в ужасе кричу на нее:

— Ты где этому научилась? Это еще что такое? Перестань дрыгать ногами! Стой смирно!

(И в этот раз я завязываю ноги.) Я смотрю на часы, нервничаю, что мы не успеваем, и начинаю подгонять ребенка:

— Что ты тянешься, копуша, делай шаг шире, ты что, ходить разучилась? Иди быстрее! Дай руку! Не руки, а крюки — ни писать нормально, ни держать ничего не умеют! Гляди на дорогу, не спотыкайся, что ты как слепец идешь! Да не молчи ты, я с тобой разговариваю, глухомань!

(И в этот момент я прошу всех в кабинете произносить громко те фразы, которые принадлежат им.) Ребенок начинает хныкать. Я уже почти ору на нее:

— Что ревешь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю, ворона. Нечего реветь! Позоришь только меня! Я кому сказала — перестань реветь, ты слышишь меня!

(На этих словах я очень сильно перевязываю живот.) И продолжаю пилить свою дочь за то, что она ничего не умеет.

Я недовольна всем, что она делает, забыв о том, что сама же все ей завязала, да еще хочу, чтобы у нее все получалось, и причем — обязательно хорошо.

Затем я спрашиваю у дочери, что ей хочется развязать. Чаще всего — это живот, так как он туго перевязан, и это самое «больное место». Затем я развязываю по очереди то, о чем просит девочка.

Рефлексия

***Рефлексия участника, игравшего роль ребенка***:

– Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

– Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

– Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

– Что хотелось развязать в первую очередь?

– Что вы чувствуете сейчас?

***Рефлексия участников, игравших роль взрослого:***

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

– Что вам хотелось сделать?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

Ей все запретили, да еще и плакать нельзя, то есть наложили запрет на чувства. Ребенку это труднее всего перенести. Каждый имеет право чувствовать то, что он чувствует. Но родители часто способны отобрать это право.

Звучат слова о душевной боли и очень часто о ненависти к матери и к залу, который я просила произносить громко определенные фразы. Спрашиваю, что являлось поддерживающим моментом в сценке, что помогало вынести несправедливые слова матери? Оказывается, что тот человек, который стоял сзади и все время поддерживал.

 «Ведь очень часто в жизни это бывает посторонний человек. И хорошо, что он оказывается рядом в нужный момент. А каково тому ребенку, у которого даже такой поддержки нет?»

Я благодарю «поддержку» и прошу занять место в зале, а затем беру за руку того родителя, который исполнял роль ребенка, и говорю: «Вот в такое состояние мы вгоняем своего ребенка (сына или дочку) и при этом преследуем благородные цели воспитания. Ребенку невыносимо слышать такие слова от папы и мамы, но ведь бывает и так, что такие слова он слышит и не от родных, а от чужих людей: от прохожих, от друзей, от учителей. Что тогда делать? Как себя вести? Что предпринять?»

**Беседа «Объятия»**

Если вы видите своего ребенка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать, — это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребенку. (Я обнимаю того родителя, который исполнял роль моего ребенка.) Когда ему будет достаточно, он сам отойдет.

При этом вы ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «все это такие мелочи, что до свадьбы заживет». Вы просто его обнимайте.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Она считает, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, — 12 раз в день! И между прочим — не только ребенку, но и взрослому.

Руку ребенка надо держать до тех пор, пока он ее сам не отнимет. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось.

Ребенку подобные знаки безусловного приятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они питают его эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

**Упражнение 3. «Дерево семейных ценностей» (10 мин.)**

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.

Рефлексия Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

**Упражнение 4**  Введение в тренинг с элементами аутотренинга « Моя галактика»

Уважаемые родители! Любому человеку свойственно осваивать различные пространства, даже космические. Мы предлагаем вам выполнить психологическое упражнение «Моя Галактика». Упражнение поможет вам разобраться в личностных особенностях, осознать свое эмоциональное восприятие окружающих людей, в том числе и ваших собственных детей, позволит наладить с ними адекватные отношения.

 Мы слушаем спокойную музыку. Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь и представьте себе звездное небо, на котором зажигаются звезды. На первый взгляд, кажется, что все они одинаковы. Но вот проходит одна, две минуты, и мы уже замечаем, что одна из звезд больше остальных, а какая-то светит ярче всех. Отличаются они по характеру света, который посылают на землю: он может быть и голубым, и розовым, и белым. А ведь, человека можно тоже сравнить со звездой: на первый взгляд, у нас много общего, но если приглядеться пристальней, - каждый человек неповторимый и единственный. У каждого есть свой мир, в котором он живет, свой Космос, своя Галактика.

Давайте продолжим вглядываться в ночное небо. Найдите на нем свою звезду. «Приблизьте» ее к себе и рассмотрите: она больше других звезд, меньше или такая же? Какого цвета ваша звезда? Какой свет излучает: теплый или холодный? А теперь уменьшите свою звезду до размеров теннисного мячика. Положите ее на ладонь. Она чудесна, не правда ли? Пошлите ей свое тепло, нежность, шепните ей: «Ты прекрасна!».

Отпустите ее обратно на небо, проследите ее путь, а когда она займет свое место на ночном небе, улыбнитесь ей, чтобы она знала: вы всегда рядом.

Выполнение практического задания тренинга.

 А теперь посмотрите на голубой лист бумаги – это «кусочек» Вселенной. Пока на нем нет ни одной звезды. Вы каждый сейчас создадите свою Галактику.

 В ней будет столько звезд, сколько вы захотите. Перед вами лежат заготовки звездочек разного цвета и размера, если они чем-то не устраивают вас – вы можете вырезать свои звезды любого цвета, любого размера. Приклейте их на лист. Это и будет ваша собственная Галактика.

 Найдите среди всех звезд ту, которая больше всего вас привлекает – свою звезду. Подпишите ее – «Я». Теперь найдите звездочку для своего ребенка. Подпишите ее тоже. Определите звезду вашего супруга, напишите его имя. Всем оставшимся звездам дайте имена своих родных и близких, всех тех, кто вас окружает. В вашей Галактике не должно быть ни одной безымянной звезды!

Пояснительная часть.

 С точки зрения психологии, вы создали мир, в котором живете и выразили эмоциональное отношение к своему социальному окружению. А теперь давайте проанализируем то, что у вас получилось: обратите внимание на то, где находится звездочка «Я»: в центре листа, вверху, внизу или сбоку. Об этом же свидетельствует и размер звезды. Если ваша звезда самая большая и находится в центре листа или выше, значит, вы эгоцентричны, всегда хотите быть в центре внимания. У вас высокая самооценка. Если же ваша звездочка маленькая, и вы ее поместили в уголке, вдали от других, то вам следует задуматься: не преуменьшаете ли вы собственную значимость? Какие у вас отношения с окружающими? Быть может, вы избегаете общения с другими людьми?

 Цвет звезды рассказывает о вашем эмоциональном состоянии и восприятии окружающих людей. Синий цвет говорит о том, что вы видите себя или другого человека добросовестным, спокойным, но несколько холодным; красный – дружелюбным, общительным, энергичным, уверенным, но раздражительным; розовый – нежным, чувствительным, уязвимым; оранжевый – гибким, добрым, отзывчивым, художественно одаренным, с хорошим настроением, но поверхностным, с неустойчивыми интересами и склонностью увлекаться; желтый – очень активным, открытым, общительным, веселым; фиолетовый – беспокойным, эмоционально напряженным, нуждающемся в душевном контакте; коричневый – зависимым, чувствительным, расслабленным; черный – молчаливым, эгоистичным, враждебным, отвергаемым.

 А теперь выясните, где находится звездочка вашего ребенка. Какого она размера? Цвета? Используя цветовую шкалу, проанализируйте ваше восприятие ребенка: значимая ли он фигура в вашем мире или нет? Как вы воспринимаете его на эмоциональном уровне? Звездочка вашего малыша находится рядом с вами или где-то далеко? А может, ваша и его звезда изображены рядом, но на расстоянии от всех остальных? Подумайте сами, о чем это может свидетельствовать. Если же звездочка вашего ребенка находится далеко от вас, то чьи звезды его окружают? Как эти люди влияют на вашего ребенка? Таким же образом проанализируйте местонахождение звезды вашего мужа. Если она находится рядом с вашей и звездой вашего ребенка, значит, все в порядке. А если нет? Какую роль играет ваш муж в семье? Не думаете ли вы, что он отстранился от выполнения своих обязанностей? Достаточно ли времени он проводит с семьей?

 Рассмотрите все звезды своей Галактики. Обратите внимание на звезды черного и коричневого цвета. Подумайте, кому и почему они «достались»? Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?

1. **Заключительный этап**

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это дефицит ласки. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинуясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

**Упражнение 5 «Солнце любви»**

Каждый участник берет листок бумаги с изображением солнца, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Рефлексия Все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согревают атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

**Вручение «Памяток для родителей»**

Рефлексия на выходе

- Чем полезна именно для вас данная встреча?

- Ваши пожелания.

Ритуал прощания

Мы завершаем наше тренинговое занятие. А сейчас будем передавать свечу по кругу и говорить теплые слова. Спасибо.

Уважаемые родители, наш тренинг подошел к концу. Любите своих детей, больше времени проводите с ними, и тогда они вырастут здоровыми, уравновешенными и рассудительными. Желаем вам успеха в выстраивании отношений с вашими детьми. А самое главное – любите и берегите своих родных и близких!

**Упражнение «Аплодисменты»**

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты. До новых встреч!