

Государственное учреждение Тульской области
«Социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних № 4»

Летний семейный палаточный
лагерь-интенсив для
замещающих семей
«Содружество»

Программа совместных тренинговых занятий родителей и детей

Подготовили:
педагог-психолог Исаева Иса-Заде К.Ю.
педагог-психолог Николаева А.В.

Занятия с элементами тренинга для родителей и детей «Семья – это важно!»

Цель: формировать ценностные взаимоотношения в семье между родителями и детьми.

Задачи:

- ✓ воспитывать взаимопонимание, доброжелательное отношение друг к другу;
- ✓ развивать социально – коммуникативные функции;
- ✓ сплотить детей и родителей.

День 1

1. Упражнение «Моё имя»

Цель: познакомить группу.

Материалы: ножницы, вырезки из журналов, цветная бумага, гуашь, кисти, краски, пластилин.

На альбомных листах изобразить своё имя, отметить своё хобби, чем себя человек выделяет, затем представиться группе. (15-20 мин).

2. Упражнение «Семейный герб»

Цель: объединение семьи.

Оборудование: ватманы для каждой семьи, цветные карандаши, фломастеры, цветная бумага, пластилин, гуашь, кисти, краски.

Каждая семья получает ватман, на котором нужно изобразить герб своей семьи, придумать девиз или лозунг. По завершению работы семьи себя презентуют. Получившуюся работу можно разместить на своей палатке. (35 - 40 мин.)

3. Упражнение «Найди свою маму»

Инструкция: ребенку завязываются платком глаза. Мамы участницы садятся на стулья в ряд. Ребенок, постепенно обходя ряд, на ощупь должен найти свою маму. Играют все участники. Обратное можно предложить родителям—с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

4. Упражнение «Какими нас видит мир»

Цель: познание себя глазами окружающих.

Оборудование: карточки с названиями сказочных героев или как вариант метафорические ассоциативные карты «Мужчина и женщина».

Из представленных карточек, в закрытую выбрать для себя две карточки. Когда выбор сделан, по очереди каждый участник группы зачитывает свои карты. Группа пытается сделать предположения о различиях и схожести с выбранными сказочными героями, затем сам водящий находит сходства и различия. После того, как все выступили, снова по очереди, каждый участник

встаёт в позу сказочного героя, в образе которого ему будет комфортнее, сохраняя молчание. Группа осматривает водящего, отмечая свои внутренние ощущения и возникающие чувства. По окончании данного упражнения участники группы пишут понравившемуся персонажу пожелания и передают адресату. (25-30 мин)

Завершение занятия.

Ритуал прощания: *Упражнение “Коробка переживаний”*

Ведущий. Я сегодня принесла небольшую коробку. Предлагаю отправить её по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Опишите то, что вас волнует, и поместите в коробку. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания. (По окончании дня, во время вечерней свечи данная коробка наглядно уничтожается в огне.)

День 2

1. Ритуал приветствия «Искорка» (зажги искорку в другом человеке через рукопожатие).

2. Упражнение “Слепой и поводырь”

Участвуют “родитель – ребёнок”. Одному из участников по желанию завязывают глаза. Он “слепой”. Второй будет его водящим. Участие принимает каждый игрок. Как только зазвучит музыка, “поводырь” бережно поведёт “слепого”, давая ему потрогать различные вещи – большие и маленькие, гладкие, шероховатые, колючие, холодные. Можно также подвести “слепого” к месту, где предметы издают запахи. Только ничего нельзя говорить при этом. Когда через некоторое время музыка выключается, игроки меняются ролями. А когда возвращаются в круг, то рассказывают, что пережили во время прогулки.

3. Упражнение «Скульптура мать и дитя» Арт-лепка

Цель: осознание себя в позиции родителя и в позиции ребёнка

Оборудование: пластилин и анкета с вопросами.

Всем участникам группы предлагается выбрать пластилин 2х и более цветов и попробовать изобразить заданную скульптуру. По завершению задания, участники отвечают на вопросы анкеты. Затем каждый представляет свою работу. Родители и дети сравнивают получившиеся у них скульптуры. *Специалист отмечает для себя, как близко расположены фигуры, выбранный цвет пластилина, имеется ли общая платформа.* (25 мин).

Анкета «Мать и дитя»

- Что делает данная пара? _____
- Какие чувства у ребёнка? _____
- Какие чувства у матери? _____
- Если представить разговор, что мать говорит ребёнку, а что ребёнок говорит матери? _____
- Могут ли они двигаться? _____

4. Упражнение «На льдине»

Цель: способствовать развитию взаимоотношений в группе, сплочение группы, развитие коммуникативных способностей; включить участников в активное групповое взаимодействие, снять напряжение, развить внимание.

Игровой материал: газета.

Участники делятся на команды – семьи. Им выдается большой газетный лист, который они расстилают на землю. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, пока льдину не донесет течением до дома. Касаться земли за пределами газеты нельзя – кто сделает это, тот считается «утонувшим».

Когда участники разместятся на своих льдинах и продержатся в таком положении 15-20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по 4 части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2-3 раза. Если в команде тонет один человек, она получает предупреждение, если два или больше – выбывает из игры (ваша льдина перевернулась). Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска. (15 мин).

Упражнение «Любящие родители»

Участникам предложить сначала роль «родителя», а потом они меняются со своими детьми ролями – исполняют роль «ребенка», а их дети роль «родителя». Упражнение хорошо выполнять сидя на ковре.

(Звучит колыбельная музыка).

«Родители укачивают своего любимого ребенка. Сначала мама или папа нежно прижимает его к себе, с доброй улыбкой смотрит на него. Мама или папа гладит ребенка по телу, начиная от головы, далее гладит руки, тело ребенка, постепенно перемещаясь вниз к ногам, смотрит на ребенка, ласково и с любовью, мерно покачиваясь по музыку вправо-влево».

По окончании упражнения идёт обсуждение ролей, кому из участников какая роль больше понравилась и чем.

Завершение занятия.

Ритуал прощания: *Упражнение “Коробка переживаний”*

Ведущий. Я сегодня принесла небольшую коробку. Предлагаю отправить её по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Опишите то, что вас волнует, и поместите в коробку. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания. (По окончании дня, во время вечерней свечи данная коробка наглядно уничтожается в огне.)

День 3

1. Ритуал приветствия «Искорка» (зажги искорку в другом человеке через рукопожатие).

2. Упражнение “Неваляшка”

Необходимое количество участников трое, желательно, родители и ребёнок. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперёд. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему даётся команда: “Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!”. Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперёд, там, где ребёнок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2 – 3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиться.

Предупреждение: дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

3. Психологическая настольная игра «Семейные психреты».

Цель: развитие умения внятно объяснить мотивы, причины и содержание своих поступков, лучше узнать себя и партнеров по игре.

Перемешанные карточки переворачиваются рубашкой вверх и кладутся на середину стола. Для игры вчетвером рекомендуется брать 24–28 карточек.

Самый младший участник начинает игру: берет одну из карточек и зачитывает ее вслух.

Дальше все читают по очереди, по часовой стрелке. Если участник считает, что прочитанное ему подходит, он оставляет эту карточку себе. Если думает, что содержание карточки больше подходит кому-то другому, он передает эту карту ему и старается обосновать свою позицию. Если этот участник тоже считает, что карта ему не подходит, он передает ее дальше или кладет в отдельную стоп-ку – «корзину для мусора».

Когда все карты распределены, у каждого участника получается что-то типа рассказа о себе, или «психологического портрета», и все зачитывают все свои «портреты» вслух. Важно, чтобы ребенок услышал, «какой он на самом деле», от лица значимого взрослого, поэтому приветствуется назначение «дикторов». Например, Ваня говорит: «А мои карточки пусть прочитает... мама! Мам, а ты свои кому отдашь прочитать, папе?» — «Да, согласна, пусть мои карточки папа читает», и т.д.

Ценность этой игры заключается в том, что в ней никто никого не побеждает. Цель игры – лучше узнать себя и партнеров по игре. (30 мин).

Завершение занятия.

Ритуал прощания: *Упражнение “Коробка переживаний”*

Ведущий. Я сегодня принесла небольшую коробку. Предлагаю отправить её по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Опишите то, что вас волнует, и поместите в коробку. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания. (По окончании дня, во время вечерней свечи данная коробка наглядно уничтожается в огне.)

День 4

(Перед началом занятия все участники получают лотерейный номер)

1. Ритуал приветствия «Искорка» (зажги искорку в другом человеке через рукопожатие).

2. Игра «Дракон»

Цель: развитие внимания, сплочение группы.

Все участники встают в цепочку. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». Голова должна поймать хвост. Водящий меняется с предшественником, когда пойман хвост.

Рефлексия: участники группы делятся своими впечатлениями и эмоциями.

3. Упражнение “Беседа одним карандашом”

Материал: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.

Участники делятся на пары, желательно с тем, с кем еще не были, выбирают карандаш один на двоих по обоюдному согласию, берут лист бумаги, садятся отдельно и по знаку ведущего рисуют общий рисунок, взявшись за карандаш правыми руками. Затем необходимо подписать этот рисунок, выбрав вместе название.

4. Упражнение «Боги и Богини» или «Супергерои»

Цель: ресурс, ощущения тела и себя

Материалы: музыка, краски, кисти

Сначала группе предлагается потанцевать под задорную музыку в круге, держась за руки. Затем круг делится на маленькие круги по 4 человека, потом по три, потом делятся на пары и в парах работают

оставаясь в парах, посмотрите своему партнеру в глаза, рассмотрите в них бога/богиню, расскажите партнеру, что видите – «я вижу смелую богиню, сердце ее полно любви и тд...» После диалога предлагается нарисовать краской на руке друг другу отличительный знак/символ бога/богини;

делимся эмоциями, ощущениями;

осознанием здесь и сейчас.

Рефлексия: участники группы делятся своими впечатлениями и эмоциями.

5. Проведение шуточной беспроигрышной лотереи.

- ✓ Если любишь шоколад, то безумно будешь рад. А не любишь не беда. Мама съест его тогда! (маленькая шоколадка).
- ✓ Чтобы мог всегда с друзьями ты отведать сладкий чай, в праздник вместе с поздравленьем эту кружку получай (кружка).
- ✓ Чтоб математиком великим стать, вам просто необходима эта тетрадь (тетрадка).
- ✓ Чтоб красивой была причёска, тебе вручается эта расчёска (расчёска).
- ✓ Ну, вы просто молодец! Вам за это – огурец (огурец).
- ✓ Хотели фонарик? А вам достался просто шарик (воздушный шарик).
- ✓ На нас не думай ты сердиться – лимон в хозяйстве пригодиться (лимон).
- ✓ Вы со спутницей такой никогда не пропадёте! Из любых гостей домой голодным не придёте (одноразовая ложка).
- ✓ Хочешь сильным быть, как джин, получай – витамин (морковь).
- ✓ Дорогой ты мой дружок, получи конфетку, только сам её не ешь, угости соседку (шоколадная конфета)
- ✓ Ты со спутницей такой никогда не унывай! Ею в жаркой бане любое место натрай! (мочалка).
- ✓ А вот это – вилочка! Получайте, милочка! (одноразовая вилка).
- ✓ Протяни – твою руку! Получи головку лука! (репчатый лук).
- ✓ Будет лучше настроенье! Достается Вам печенье (пачка печенья).
- ✓ Вот билет счастливый ваш, держите крепко карандаш. (простой карандаш).
- ✓ Счастье в руки вам попало. Вам картошечка досталась (картошка).
- ✓ Ты сегодня не скучай! Получай – вкусный чай! (пакетик чая).
- ✓ Нарисуйте лучше тучку. Вот Вам синенькая ручка (шариковая ручка).
- ✓ Чтоб полна была кубышка, Вам необходима крышка (крышка для банки).

- ✓ И не пусто, и не грустно! Выигрыш ваш вилок капусты (кочан капусты).
- ✓ Чтобы чистым быть, красивым, получи – ка это мыло (мыло).
- ✓ Волновались вы не мало. Но ведь проигрыша нет! На билет Вам свёкла пала, чтобы делать винегрет (свекла).

Ритуал прощания: участники группы сидят в кругу и по очереди передают друг другу зажженную свечу-таблетку (можно заменить диодной свечой) с какими-либо пожеланиями.

Психолог: «Мы от чистого сердца желаем вам, чтобы под крышей вашего дома вместе с вами жили всегда доброта, забота, здоровье, мир и любовь.

**Семья – это счастье, любовь и удача,
Семья – это летом поездки на дачу.
Семья – это праздник, семейные даты,
Подарки, покупки, приятные траты.
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,
Мечты о хорошем, волнение и трепет.
Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.
Семья – это важно!
Семья – это сложно!
Но счастливо жить одному невозможно!
Всегда будьте вместе, любовь берегите,
Обиды и ссоры подальше гоните,
Хочу, чтоб про вас говорили друзья:
Какая хорошая Ваша семья!»**