

Тренинг «Секреты благополучной семьи»

Автор: Шемякина Марина Николаевна
педагог – психолог 1 квал. категории МОУ «Гимназия №6» г. Новочебоксарска

Цель:

- 1) Исследование закономерностей становления и развития функционально – ролевой структуры семьи;
- 2) Изучение психологических особенностей супружеских отношений;
- 4) Изучение роли семейного воспитания в развитии ребенка.

Методические рекомендации:

Тренинг может проводиться с девочками – старшекласницами 15–16 лет по формированию фемининного стиля поведения, подготовки к будущему супружеству и родительству. Не исключено отдельное использование тренинга без половой дефференциации. Программа рассчитана на 7 занятий продолжительностью 1 - 1,5 часа. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 15 человек. Занятия проводятся не реже 1 раза в неделю.

Занятие 1

«Семейные будни или нежность на каждый день»

Цели: 1) создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе;

2) Вовлечь игроков в групповое взаимодействие.

3) Актуализировать значимость семьи в жизни каждого человека.

1. Приветствие Упражнение «Маска, я тебя знаю» (все участники по сигналу ведущего хаотично ходят на определенной территории до тех пор, пока ведущий не даст задание: 1) поздороваться с человеком, который оказался рядом за руку, 2) поздороваться с человеком, который оказался рядом оригинальным способом, 3) поздороваться с человеком, который оказался рядом любым способом и пожелать что-то хорошее)

1. Мячик Перебрасывая мячик в кругу, тренер просит каждого, получившего мяч, назвать (каждый круг - один вопрос): свое имя; причину, по которой он пришел на тренинг; свое семейное положение, профессию или любые другие биографические данные, которые тренеру хотелось бы "озвучить" ...

Перебрасывая мячик, участники продолжают начатое тренером предложение, а затем передают мячик любому из игроков в кругу. Например: - Когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было ... - Традицией нашей семьи было ... - я ищу в семье ... Мне кажется, что счастливая семья - это ... Когда я злюсь, то я... - Я горжусь тем, что я ...

Завершая тренинг, можно использовать игру с мячиком, чтобы, передавая его от игрока к игроку, они говорили друг другу комплименты, оценивая успешность совместной работы в ходе встречи, какие-то особенные качества, успехи партнеров.

2. Теоретическая часть «Введение в психологии семьи»

3. Семья нужна человеку для... А ведь и вправду, для чего нужна современному человеку семья? Давайте попросим каждого из сидящих в кругу участников тренинга назвать свое имя, а затем познакомить присутствующих со своей позицией. Итак, каждый по очереди отвечает на вопрос, зачем нужна семья. Тренер записывает ответы на доске.

Занятие 2

Моя Семья. Мои корни.

Цели: 1) Стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости;

2) вызвать понимание уникальности семьи среди других семейных союзов, чувство гордости от принадлежности к ней;

3) ознакомить со стадиями (жизненными циклами) семьи.

4) проявить в игровой форме идею о том, что каждая семья - объединение личностей с разными характерами, ценностями, интересами и запросами;

1. Семейное предание После того как участники познакомились, просим их сосредоточиться и вспомнить одну из тех семейных историй, которая передается как предание, как семейная реликвия из поколения в поколение.

Просим рассказать историю группе. Выслушиваем всех желающих и продолжаем беседу с тем, чтобы выяснить, какие настроения вызвали у каждого семейные воспоминания. Что, на их взгляд,

сделало данную историю столь значимой для семьи, превратив в предание? Можно ли сказать, что в этой истории проявляется взгляд на ценности, стиль поведения, традиции, принятые в данной семье? Если "да", то какие?

2. Теоретическая часть Стадии жизненного цикла семьи

3. Древо семейных ценностей Ресурсы: лист с материалами для упражнения, большие листы белой бумаги, карандаши, ластики, 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 ...

Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые люди, как правило, отмечают в семейных тренингах как важные для совместной жизни. Просмотрите, пожалуйста, список. Если необходимо - дополните его своими ценностями. Приготовьтесь ко второму этапу задания!

Второй этап Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие - менее значимыми, а какие находятся вообще на периферии.

На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, 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? - Подумайте, как бы выглядело Древо, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

Занятие 3

Искусство быть капитаном семейного корабля

Цели: 1) продемонстрировать участникам тренинга амбивалентность стереотипного мышления, имеющиеся в нем положительные черты и таящиеся опасности;

2) разобраться в зависимости нашего поведения от ожиданий других людей;

3) осознать влияние доминирующего мнения, предубеждений, заведомо принятых решений на проявляемые в семейной жизни модели поведения;

4) способствовать мобилизации внимания и творческой фантазии членов тренинга в ходе решения групповой аналитической задачи.

1. Связующее звено Группа разбивается на пары. Каждая пара получает газету (книгу, мяч, воздушный шар... - то, что есть под рукой у тренера и по своей форме и фактуре годится для проведения этой игры). Партнеры стоят лицом друг к другу, поднимают на уровень плеча согнутые в локтях руки таким образом, чтобы полученный от тренера предмет оказался зажат между их распрямленными ладонями. (Можно, зажать шар на уровне груди или прижать предмет лбами ... С частью из предметов то же упражнение можно провести, когда предмет прижимается плечами, спинами, коленями партнеров. Вариантов немало есть простор для импровизации!)

Когда зазвучит музыка, пары должны будут в такт звукам двигаться по комнате, не роняя при этом на пол зажатый между ладонями предмет. Нельзя сжимать предмет в руке, между пальцами и т.д. Он удерживается в положении на уровне плеч лишь взаимным давлением ладоней!

2. «Дело мастера боится!» Каждый из сидящих в кругу участников тренинга рассказывает группе о том, в чем он чувствует себя специалистом, умеет делать мастерски.

3. Теоретическая часть. «Функции семьи»

4. Парад стереотипов Ресурсы: доска/флип-чарт и маркеры. Время: 40 минут.

Ход игры На доске или большом листе бумаги плакатного формата записываются существующие у участников встречи представления о той или иной роли, которые, по их мнению (и в связи с принятым в обществе подходом), должны выполнять в семье муж и жена. Абсолютно все записывается.

Чтобы не обидеть присутствующих резкостью чьих-то формулировок, определяем заранее, что не стоит относиться к словам как к выражению личного мнения конкретного человека. Это - стереотипная

установка - "так говорят". Записываем все прозвучавшие высказывания в два столбика - "женский" и "мужской". Можно без труда предположить, что среди женских обязанностей будут фигурировать: - быть хорошей хозяйкой; заботливая мать; - любящая и нежная жена; - должна вкусно и разнообразно готовить; гладить мужу брюки и рубашки; убирать квартиру; - создавать дома уют; - заниматься здоровьем и воспитанием детей ...

Среди стереотипных мужских ролей, скорее всего, проявятся следующие подходы: - быть защитником семейного очага; - обеспечивать материальную базу семьи; -воспитывать детей сильными и выносливыми; - уметь произвести дома элементарный ремонт; - осуществлять технический ремонт, уметь починить неисправность; -отвечать за стабильность семьи.

Просим группу высказаться по каждому пункту.

Занятие 4 **Погода в доме**

Цели: 1)поработать над осознанием важности определенных качеств характера для создания благоприятной семейной атмосферы;

2)проанализировать собственную роль в создании общей семейной атмосферы;

3)поощрить поисковое поведение в ситуации невербального общения, стимулировать готовность к принятию решений, лидерства, восприятия партнеров;

4)совершенствовать умения и навыки невербальной коммуникации и партнерского взаимодействия;

5)потренироваться в умении дать "обратную связь" партнерам по группе.

1. Лед и пламень Ресурсы: доска/флип-чарт и маркер, листы для работы, ручка/карандаш для каждого участника. Время: около 30-45 минут.

Ход упражнения: Эмоциональный настрой семьи - это тончайшая и капризная система, подверженная малейшим изменениям в настроениях членов семьи, зависящая от множества составляющих: эмоциональный настрой членов семьи, здоровье, состояние банковского счета, время суток, положение на работе ...

Американские психологи как-то провели исследование событий, вызывающих душевный подъем. Ответы представляли следующий список: хорошие отношения с супругом или возлюбленным, наличие достаточного времени на любимые дела, приход гостей, телефонный звонок, получение письма, наличие денег на отдых и развлечения, проведение времени с детьми, свободное время, неожиданное получение денег, проведение времени с семьей, музыка.

То есть около половины вещей, которые могут нас порадовать, так или иначе связаны именно с семьей, родительством. И наоборот, масса возможностей и у человека, и у объективных факторов сделать эмоциональный климат семьи замечательным или же невыносимым.

Займемся, однако, исследованием человеческого фактора! Запишем на доске "топ" из десяти эмоциональных характеристик человека, которые делают его пребывание в семье подарком для всех. Записав эти десять качеств, перейдем к эмоциям противоположным, тем, которые становятся угрозой для семейного мира и спокойствия. Запишем и их на доске. Проведем обсуждение полученных списков, и если группа, а их "утвердила", то попросим каждого участника тренинга переписать на свои листы в столбик результаты совместной деятельности. Теперь разлинуем оставшуюся свободной (после записи качеств) часть листа. Каждому из членов вашей семьи выделите отдельный столбик. Не забудьте оставить место И для себя! У нас получится таблица, где слева - эмоциональные состояния и качества, а справа – ряд колонок - "я", "жена", "сын", "дочь", "теща" Записываем всех, тех кого вы считаете ответственным за создание семейного климата. Ну и самый интересный этап - против каждого качества в каждой из колонок проставить свою оценку по десятибалльной системе. Начнем с себя, затем проанализируем степень проявления качеств у наших родных и близких.

2. Теоретическая часть. «Особенности эффективной межличностной коммуникации в семье»

3. Гроссмейстеры общения Ресурсы: карточки с изображениями шахматных фигур, ручки, лист бумаги для каждого эксперта. Время: 20-30 минут.

Ход игры Взаимопонимание и групповая сплоченность приметы хорошего партнерского союза, "здоровой семьи". Достигается подобная атмосфера взаимной работой участников любой группы, в том числе и семейной, по углублению взаимопонимания, выяснению скрытых и явных предпочтений, кодов поведения, умению телепатически предугадывать желания партнера, разбираться в законах

невербальной коммуникации. Хороший партнер - "гроссмейстер общения". Давайте попробуем определить, насколько мы искушены в законах межличностной коммуникации и ... шахматной игры.

Каждый из вас получает карточку с изображением шахматной фигуры определенного цвета. (В случае, если в игре заняты 16, а не 32 участника, раздается комплект одного цвета.) Вы не можете показывать карточку партнерам по команде, не можете сообщать, что за фигура представлена на ней. В то же время через 15 минут в нашем тренинговом классе должны расположиться друг против друга две армии шахматных фигур в Принятом порядке. Справа от меня будут "черные", слева - "белые". Напоминаю вам, что любой вид разговора, написания, рисования запрещен. Желаю успеха!

Завершение Обсуждаем опыт, полученный в ходе игры. Что было самым трудным? Как команды справлялись с заданием?

Занятие 5

Семейные дилеммы и конфликты.

Цели: 1) создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе; создать ситуацию, стимулирующую самооценку участников тренинга;

2) продемонстрировать участникам тренинга разнообразие семейных отношений и различные представления о функциях и предназначении семьи как объединения людей;

3) способствовать мобилизации внимания и творческой фантазии в ходе решения групповой задачи, актуализации внутреннего коммуникативного потенциала;

4) продемонстрировать коды и подходы к решению проблемы/задачи; осознать положительные и отрицательные факторы доминирующего поведения;

5) развить гибкость и чувство толерантности в участниках тренинга, провести тренировку преодоления внутреннего диссонанса, конфликта, связанного с противоречивыми стремлениями и задачами игроков;

6) тренировка в решении коллективной задачи на основе группового соглашения и сотрудничества

1. Скульптура семьи *Время: 15-20 минут*

Ход упражнения В принципе уже само название упражнения объясняет его смысл. Делим группу на подгруппы по 3-5 человек в каждой. Каждой подгруппе дается задание: в виде многофигурной статической композиции представить: - свое видение целей и задач семьи как объединения людей; - скульптуру идеальной семьи; - скульптуру типичного семейного конфликта.

После подготовки скульптуры представляются всему форуму, и зрители пытаются точно определить смысл изображения. Иногда затруднения возникают из-за смысловой близости определений (скажем, в эмоциях - ревность, гнев, злость, раздражение, любовь, радость, душевная близость ...). Поэтому тренировка идет в двух направлениях - пластическое выражение ситуаций, характеров, отношений, эмоций и вербальная точность в определении состояний.

Завершение - Ваше отношение к представленным на суд группы скульптурам?

- В чем задание помогло вам при взгляде на собственную семью, ее достоинства и проблемы?

- Какие скульптуры и почему привлекли ваше особенное внимание?

- Видели ли вы в работе товарищей по группе идеи, созвучные/противоречащие вашим представлениям о семье?

- Какой вопрос вы хотели бы задать скульпторам?

2. Теоретическая часть. « Конфликты в семье».

3. Со-творчество Ресурсы: доска/флип-чарт и маркеры; одинаковый набор для каждой команды: клей, куски картона и цветной бумаги, проволока, 2 - 3 куса пластилина разных цветов, ножницы, 2 воздушных шарика, коробка спичек, 5 трубочек для коктейля. *Время: 40 минут.*

Ход игры Каждая команда усаживается за стол, на котором разложены необходимые материалы. Тренер объявляет задачу: через 30 минут семья должна представить на суд товарищей из других групп плод своего коллективного творчества. Что за произведение будет выставлено на вернисаже - решать самой семейной команде. Важно лишь, чтобы в этом творческом акте участвовал каждый, решение принималось коллегиально и в работе были использованы абсолютно все из выложенных на стол материалов! Дать название полученному произведению - дополнительная задача, стоящая перед коллективом творцов. Через 30 минут все семьи выносят работы на установленные в центре комнаты столы, и участники команд могут посмотреть и оценить творчество товарищей.

Завершение - Какие работы представляют, на ваш взгляд, наибольший интерес?

Ч то вы думаете по поводу названий произведений коллективного творчества?

- Как происходила групповая работа? Обсуждение ролей, взятых на себя или навязанных группой. Стиль работы лидера и группы. Механизм принятия коллективного решения. Распределение ролей на этапе реальной работы по созданию произведения .

Какие ассоциации у вас вызывает данная игра в преломлении к обычной семейной жизни? Все члены семьи будут исполняли "свои роли", или кто-то позарится на чужую? Что произойдет в таком случае? Насколько ситуация игры вообще симметрична жизненной ситуации?

- В чем, на ваш взгляд, это задание проявило "плюсы" и "минусы" коллегиального решения и совместного творчества? Приведите конкретные примеры и запишите их в два столбика "+" и „ - ”.

Обсудите представленные на доске результаты.

3.Путаница *Время: Около 10 - 15 минут.*

Ход упражнения Известное упражнение "Путаница" прекрасно может помочь в тренировке терпимости, согласованного поведения, партнерских усилий, столь необходимых, когда приходится решать практически любую из семейных дилемм или справляться с назревшим конфликтом. Участники группы протягивают руки ладонями вперед, а тренер сцепляет их в разных сочетаниях таким образом, чтобы в итоге у нас получился клубок переплетенных рук. для того чтобы про верить что в путанице не возникло "закрытых колец", попросим одного из участников пожать левой рукой руку человека, которого он держит, тот передаст импульс своему партнеру, и так пожатие должно пройти через всех участников игры и вернуться к первому игроку с другой стороны. Когда его правая рука окажется пожатой партнером, мы убедимся, что вся группа - это сплошная, но очень запутанная цепочка. Цель игры: распутаться, став в круг, при этом не разжимая сплетения рук и не причиняя боли своим партнерам. Можно приседать, переступать через узлы рук, перекручиваться на своем месте (Можно так же поворачивать свою руку в руке партнера, но ни в коем случае не разрывать контакта!). В конце концов, группа выстроится вкруг, довольная достигнутым успехом. Теперь самое время обсудить результат, дорогу к нему и полученные в ходе процесса впечатления!

Завершение - Какие впечатления вынесли участники из упражнения? Чем они хотят поделиться друг с другом? - Что, на их взгляд, могло усилить эффективность решения задачи?

- Был ли кто-то, кого можно назвать лидером, руководителем игры? Кто был выдвинут группой в качестве лидера или стал лидером самопровозглашенным? Как относится группа к этому явлению?

- Как вы считаете, можно ли назвать "Путаницу" моделью семейных отношений? Почему?

- Попробуйте вспомнить ситуацию в жизни, которая подходила бы в качестве иллюстрации к тому игровому опыту, который вы только что пережили! Поделитесь своими воспоминаниями с товарищами по группе!

Занятие 6 **Я+Ты=Мы!**

Цели: 1) развитие спонтанности, чувства ответственности за партнера, навыков владения телом;
2)расширение диапазона коммуникативных возможностей, способности к эмпатическому переживанию;

3)усиление эмоциональных реакций и снятие "мышечного панциря", страха перед телесным контактом;

4)приобретение навыков концентрации на партнере.

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 поясницу за бедро. Так, обхватив друг друга, пара и должна будет двигаться по комнате, преодолевать препятствия в виде опрокинутых на пол стульев ... Следом можно дать сиамским 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.

2. Теоретическая часть «Сплоченность семьи»

3. Контакт-импровизация Ресурсы: магнитофон и подборка звукозаписей релаксирующего характера, спокойно-медитативных. Важна большая и хорошо проветриваемая комната с деревянным полом или покрытием ПВХ. *Время: от получаса до полутора часов.*

Ход упражнения - Займите, пожалуйста, свои места так, чтобы до ближайшего к вам человека оставалось хотя бы пол метра. Проверьте, что вы не мешаете, друг другу, что вам удобно в том месте, которое вы выбрали для начала работы!

Расположитесь на полу свободно, раскиньтесь, расслабьтесь, почувствуйте в точки соприкосновения тела с гладкой и жесткой поверхностью. Измените, положение тела, "прокатайте" все его части по полу, поимпровизируйте так, чтобы не осталось по возможности ни одной клеточки тела, которая не была бы в соприкосновении с полом. Следите при этом за местами мышечного напряжения. Постоянно замечайте их и добивайтесь расслабления излишних зажимов.

- Встаньте на четвереньки. Давайте попробуем подвигаться по пространству комнаты, как животное. Выберите себе животное, пройдите, как оно! Проверьте, как работают "лапы", "хвост", голова ... Как раздуваются ноздри, почувывая запах человека!

- Встаем и переходим к обычному человеческому облику. Прыгаем на двух ногах так, чтобы приземления были максимально бесшумны. Старайтесь импровизировать в движениях: делать прыжки широкие и малюсенькие, на прямых ногах и с согнутыми коленями ... Главное - добиваться максимальной бесшумности и гибкости, владения своим телом.

- Начинаем свободное спонтанное движение по комнате. Сконцентрируйте свое внимание на себе, своих ощущениях. Представьте, что вы одни, никого вокруг нет, но при этом контролируйте себя и избегайте любых столкновений с партнерами, отмечая их передвижения боковым зрением. Следите за дыханием. Не напрягайте мышцы: походка свободная и естественная ...

- Пожалуйста, продолжите движения, но при каждой встрече с кем-либо обменивайтесь с ним мимолетным взглядом и, не останавливаясь, продолжайте ходьбу!

- На этом этапе каждая ваша встреча сопровождается блиц-оценкой встречного. Делайте моментальный снимок" человека: его внешность, походка, взгляд. Через несколько секунд после встречи продолжите ходьбу до пересечения с траекторией следующего участника. Остановка. Взгляд. Оценка. Приветливая улыбка и вновь - ходьба ...

Теперь остановитесь. Выберите себе кого-то из участников встречи, не давая ему повода разгадать, что он выбран. Ваша задача: как только возобновится движение, постоянно и при любых условиях держать своего подопечного в поле зрения. Это не должно превращаться в навязчивую слежку, просто нужно быть с избранным человеком в постоянном визуальном и эмоциональном контакте. Выбор сделан? Тогда вновь продолжаем движение ... Остановитесь, подойдите к опекаемому вами участнику, пожмите ему руку. А теперь выберите другой объект внимания. Вновь возобновляем движение, постоянно находимся в контакте с избранным человеком ...

- Задание меняется. Теперь при ходьбе вы будете задерживаться на какое-то время рядом с каждым встречным. Остановка потребует вам и вашему партнеру для того, чтобы назвать свое имя и пожать друг другу руки. Представляясь друг другу, постарайтесь смотреть в глаза партнера. Интонация спокойная и уверенная, как бы говорите и новому знакомому: "Я - здесь. Я существую с тобой по соседству ... ". При каждой встрече старайтесь с достоинством занять свое место как в физическом смысле (свободная и уверенная стойка, крепкое рукопожатие, взгляд - глаза в глаза), так и в мыс: лях - внушайте собеседнику уверенность в вашей открытости, дружелюбии и готовности к сотрудничеству ...

- Теперь продолжим ходьбу со взаимными приветствиями, только будем делать это, как "японцы" (сложенные руки и поклон), как "подростки" (хлопок ладоней), как "туземцы" (трутся носами) ...

- Разбейтесь на пары, приблизительно равные по росту, телосложению, физической силе! Станьте спиной друг к другу. Попытайтесь слегка упереться в спину партнера и почувствовать его ответный упор. Попробуем, сохраняя этот феномен притяжения-отталкивания спин, одновременно садиться, пока синхронно не опуститесь на корточки. Координируем силы и темп, стараемся чувствовать партнера, верить ему ... Отлично! Теперь так же синхронно поднимаемся. Еще раз - сесть и вновь - подняться вместе, без напряжения! Обратите внимание, что успеха добились те пары, в которых каждый не только брал на себя равную часть работы, но и давал товарищу ощущение надежной опоры, устойчивости позиции. Если вы просто вяло "даете" партнеру вашу спину, то ему ничего не остается, как свалиться на вас всем своим весом.

Поиграйте в паре силой-слабостью. Тот, кто активнее и "давит", пусть делает это со звуком "с-сс-сс", тот, кто уступает, произносит звук "а-аа-аа". Смена ролей в паре (движения и звуки). Кто-то наступает, кто-то отступает, вместе "наступаем" или "отступаем" ... Во взаимной встречной силе, поединке равных позиций - залог паритетного диалога, устойчивости, успеха вашей пары ...

Теперь найдите себе другого партнера, с которым вам пока что не приходилось работать в паре, и повторите то же задание в новом составе ...

- И вновь находим себе партнера, становимся на этот раз лицом друг к другу. Расстояние между вами должно быть около метра. Возьмите в крепкий захват кисти рук друг друга: левой рукой - левую руку, правой - правую. Теперь, постепенно откидывая назад корпус, напрягаем руки, как

соединительные канаты. Синхронно садимся на корточки, не расцепляя рук и не теряя устойчивости. Получилось? Теперь начинаем обратное движение - медленно поднимаемся. Повторите задание несколько раз, найдя оптимальную нагрузку для тела и рук. Спасибо!

- Смена партнеров. Постарайтесь начать с известного уже вам "диалога спин" и перейти к импровизации-танцу, импровизации - парному движению, основной смысл которого - ПОСТОЯННЫЙ контакт друг с другом хотя бы в одной точке тела. Вы можете перекатываться друг через друга, контактировать рукой, головами, спинами, ногами ... перекат и скольжение - основные формы взаимодействия ...

- Посмотрите на всех участников встречи. Обратите внимание на тех, с кем удалось завязать контакт. Кто до сих пор остался совсем незнакомым? Подойдите к нему и протяните ему руку, возьмите за руку еще кого-то из участников. Составьте общий круг! Возьмитесь за руки. Пусть левая рука каждого из вас "проявит" по отношению к руке партнера свою силу, а правая - свою "слабость". Теперь характер меняется на противоположный. Поимпровизируйте самостоятельно в контакте и изменении характера касания ваших рук и рук партнеров справа и слева. Продолжите этот "танец" касаний в течение минуты, ощутите прикосновения, их мягкость, энергию, силу, прозрачность ... Поблагодарите друг друга за совместное впечатление, за партнерство.

Занятие 7

Я – будущий родитель!

Цели: 1) продемонстрировать многообразие подходов и взглядов на проблему;
2) дать возможность высказаться по проблематике;
3) развить гибкость и чувство толерантности в участниках тренинга провести тренировку преодоления внутреннего диссонанса, конфликта связанного с противоречивыми взглядами на проблему.

1. Теоретическая часть «Воспитание детей»

2. Карусель Время: около 20-30 минут

Ход упражнения Это упражнение дает возможность представить наглядно и ярко "внутренний конфликт" и таким образом освежить восприятие этого достаточно банального понятия. Возьмем для примера тему взаимоотношения полов в переходном возрасте. Одна из проблем, часто возникающая на семинарах для подростков, - это отношение к добрачным сексуальным контактам девушек. Нередко дилемму формулируют так: "Допустима ли половая жизнь до свадьбы, или девушка обязана вступать в брак девственницей?". Проверяем, понятна ли всем присутствующим формулировка дилеммы, и предлагаем выйти на площадку по одному представителю разных точек зрения. Просим добровольцев в двух словах обозначить их отношение к проблеме. Итак, мы знаем, кто "за" добрачный секс, а кто считает подобные взаимоотношения до свадьбы неприемлемыми. Теперь пришло время объяснить условия:

- Каждый из нас практически постоянно находится в состоянии внутреннего спора. Мы дискутируем сами с собой по различным поводам: от выбора стиля одежды, цвета сумки до вопросов принципиального характера. Зачастую внутренний спор разворачивается во внутренний конфликт, нештучную дилемму, стоящую перед человеком. Каждый из вас неоднократно чувствовал это состояние, а сегодня попробуем увидеть подобное "раздвоение личности" со стороны.

- Я прошу участников стать спиной друг к другу, но один из них должен быть при этом обращен лицом к зрителям. Теперь представьте, что вы один человек, в голове которого борются равнозначные подходы к проблеме. Обе половинки вашего Я будут сейчас отстаивать собственную правоту, но так, чтобы каждый из доводов буквально продолжал линию оппонента, начинался с того же места, даже слова, на котором предшественник свою мысль завершил. По моему хлопку начинает говорить тот, кто стоит лицом к залу. Новый хлопок – поворот, и тогда его собеседнику предоставляется возможность высказать свою позицию, основываясь на финале текста своей второй «половинки».

Пример : Первый. Я считаю, что девушка не может вступать в половой контакт до свадьбы. Девственность – один из важнейших показателей женской чистоты, чести (Хлопок)... Второй. Ага. «Береги честь смолоду!» Все это - устаревшие убеждения, которые с современным ритмом жизни, стилем взаимоотношений просто не стыкуются. Еще о «Поясе целомудрия» заговори (Хлопок)... и т.д.

3. Сочинение «Я – будущая мама»

Использованная литература

1. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О.А. Карабанова. – М.: Гайдарики, 2006.
2. Лики любви. Классные часы - беседы со старшеклассниками // Классный руководитель. 2004, № 6, № 7 ; 2005 г. № 3, №4, № 5 .
3. Кипнис М. Тренинг семейных отношений. часть 1: Супружество. – М.: «Ось -89», 2006.