

Тренинговые упражнения для работы с детьми младшего школьного возраста. Составитель: педагог-психолог МБОУ СОШ № 141 Н.В. Ревкова.

Упражнения на тему: «Знакомство, установление правил»

➤ **Упражнение «Знакомство»**

Необходимо создать свою визитку, напишите имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли и почему.

➤ **Упражнение «Снежный ком»**

Цель: знакомство участников, разрядка обстановки.

Каждый человек будет называть себе имя и прилагательное, которое начинается на первую букву своего имени и называет имя предыдущего человека и его качество.

➤ **Упражнение «Мы похожи»**

Цель: знакомство участников друг с другом, раскрыть доверительные отношения между участниками.

Все участники разделяются на пары, затем нужно 5 минут вести разговор на тему «Чем мы похожи и чем отличаемся». По окончании проводится обсуждение, что вызывало трудности, что давалось легко. Итогом упражнения является приход к мнению, что мы все похожи, но у каждого есть своя индивидуальность.

➤ **Упражнение «Компот»**

Цель: способствовать расширению знаний о других детях.

Участники сидят в кругу, ведущий стоит, так как у него нет стула. Ведущий обращается к участникам с просьбой «Пусть сейчас встанут и поменяются местами те, кто любит мороженное». Когда участники встали, психолог занимает место одного из участников. Тот, кто остался без места, становится ведущим. Условия: При обмене местами игрокам нельзя занимать стулья соседей справа и слева.

➤ **Упражнение «Рукопожатие вслепую»**

Цель: сформировать доверительные отношения друг к другу.

Группа делится на пары. Оба игрока становятся друг перед другом. Участники должны встать так, чтобы сзади них осталось 2-3 метра свободного места. Пары обмениваются рукопожатием и смотрят друг другу в глаза, стоя на месте. После чего все участники закрывают глаза. По сигналу пара разжимает руки, и каждый участник начинается двигаться назад при этом руки остаются в том же положении, в котором были при рукопожатии. Далее один из участников говорит «Иди ко мне» и все участники начинают двигаться в то же положение, что и были первоначально и вновь пожать руки. После чего можно открыть глаза и обсудить результаты упражнения.

Упражнения на тему: «Развитие навыков общения и взаимодействия.»

➤ **Упражнение «Комплимент»**

Цель: сформировать у участников положительного отношения к человеку. Научить участников делать комплименты и принимать их.

Каждый участник должен сказать своему соседу что – ни будь приятное. Обязательные условия «Комплимента»: обращение по имени, сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

➤ **Упражнение «Взаимодействие».**

Цель: разработать алгоритм взаимодействия и создать условия для взаимодействия участников друг с другом.

Оснащение: до начала упражнения на стол кладется несколько кусочков мела и рядом свернутый отрезок веревки.

К доске приглашаются трое добровольцев. «Вы - бригада и будете работать вместе. У вас полторы минуты, чтобы нарисовать на доске окружность. Все что необходимо для работы находится на столе. Время пошло». И так группы меняются.

После упражнения проводится обсуждение в виде дискуссии, что помешало в выполнении упражнения и что всем помогло. Психолог совместно с участниками разрабатывают «Алгоритм взаимодействия»

➤ **Упражнение «Пилка дров»**

Цель: расширять опыт взаимодействия участников друг с другом.

Участники разбиваются на тройки. Двое имитируют пилку дров. Третий наблюдает и поправляет. Задача в том, чтобы «пила» ни застревала, для чего пильщики должны двигаться синхронно. Через 3-4 минуты происходит смена ролей так, чтобы каждый из участников побыл пильщиком и наблюдателем.

По окончании игры проводится обсуждение. Каждый рассказывает, с кем ему было легче пилить и почему, а так же, что он сделал для того, чтобы лучше выполнить задание.

После обсуждения участников просят сформулировать как надо себя вести, что бы совместная работа проходила легче и веселее.

➤ **Упражнение «Зеркало»**

Цель: сформировать у участников умение внимательно относиться к человеку.

Участники разбиваются на пары, и встают друг против друга. Один из пары смотрит в «зеркало», в котором повторяются все его движения. (Через некоторое время участники меняются ролями). В конце упражнения проводится обсуждение упражнения, какая роль оказалась более сложной, а какая более легкой. В процессе упражнения участники должны прийти к выводу как важно внимательно относиться к человеку, с которым мы общаемся, так как движение собеседника могут отражать его внутреннее состояние и отношение к тому, что происходит в круг.

Упражнения на тему: «Развитие навыков общения и взаимодействия».

➤ **Упражнение «Комплимент»**

Цель: способствовать формированию у участников положительного отношения друг к другу. Развивать навык участников делать комплименты и принимать их.

Каждый участник должен сказать своему соседу что –нибудь приятное. Обязательные условия «Комплимента»: обращение по имени, сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

➤ **Задание «Литературный пересказ»**

Цель: способствовать формированию у участников положительного отношения к людям. Расширять опыт взаимодействия друг с другом.

Психолог читает участникам рассказ Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек»

Стал дед очень стар. Ноги у него не ходили, глаза не видели, уши не слышали, зубов не было. И когда он ел, у него текло назад из рта. Сын и невестка перестали его за стол сажать и давали ему обедать за печкой. Снесли ему раз обедать в чашке. Он хотел ее пододвинуть, да уронил и разбил. Невестка стала бранить старика за то, что он им все в доме портит и чашки бьет, и сказала, что теперь она ему будет давать обедать в лоханке. Старик только горько вздохнул и ничего не сказал.

Сидят, раз муж с женой дома и смотрят – сынишка их на полу дощечками играет: что-то спрашивает. Отец и спросил: «Что ты делаешь Маша?» А Миша и говорит: «Это я батюшка, лоханку делаю. Когда вы с матушкой старые будите, что бы вас из этой лоханки кормить».

Муж с женой поглядели друг на друга и заплакали. Им стало стыдно за то, что они так обижали старика, и стали с тех пор сажать его за стол и ухаживать за ним.

После группа разбивается на пары. Идет пересказ в парах. С начало один участник пересказывает другому содержание рассказа, а второй, если первый что – то пропустил, подсказывает ему, потом наоборот.

После как закончилась работа в парах, участники возвращаются в круг. Выбирают два участника и работают в кругу по парной схеме. Если они упустили что- то во время пересказа, любой из участников имеет право поднять руку и подсказать.

После пересказа организуется дискуссия по содержанию прослушанного. Участников нужно подвести к двум выводам:

1. Как ты относишься к окружающим, так и будут относиться к тебе.
2. Нельзя унижать и обижать того, кто слабее тебя или от тебя зависит.

➤ **Игра «Свет мой, зеркальце! Скажи»**

Цель: расширить опыт осознания личностных качеств других людей.

Участникам игры предлагается вспомнить сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Поупражняться в мимических движениях: поднять брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться.

Представить мимический образ партнеру (каждый свой).

Ведущий: «В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи...». Мы сегодня попросим «зеркальце» рассказать, какие мы. Роль «зеркальца» выполнит кто-

нибудь из вас. Посмотрите друг на друга, подумайте и решите, кто из вас будет «зеркальцем», а кто будет его спрашивать (участники разбиваются на пары). «Зеркальце» внимательно посмотрит на партнера и вспомнит все о нем, подумает, как и что о нем можно рассказать. По порядковым номерам и сигналу ведущего пара занимает почетное место. Один спрашивает: «Свет мой, зеркальце! Скажи, да всю правду Расскажи обо мне...». А зеркальце в ответ: «Ты прекрасна (прекрасен) спору нет. И красива (красив) ты и ...» (идет творчество).

Ведущий: *«Итак, мы попали в страну, где «зеркальца» умеют говорить и где можно узнать всю правду о себе.»*

Установка к игре! Ответы «зеркальца» не должны сводиться только к описанию внешнего портрета. Больше качественных характеристик, оценивания жизненных проявлений, ситуаций, поступков. Все секреты личности рассматривают «зеркала».

Упражнения на тему: «Развитие навыков самоуважения и понимания других»

➤ Упражнение «Комплимент – пожелание»

Цель: сплочение участников, поднятие настроения.

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождению приветствие, каким – ни будь приятным пожеланием, например «Здравствуй Маша, я желаю, чтобы у тебя сегодня все удавалось»

➤ Упражнение «Зеркало»

Цель: развитие способности самоанализу, самораскрытию.

Участники по очереди подходят к зеркалу и рассказывают, кого они там видят. После выполнения упражнения всеми участниками группы можно задавать вопрос: «Легко ли было его выполнить? И почему?»

➤ Упражнение «Самый-самый»

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, познание себя при помощи группы.

Ход упражнения: Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся.

Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т.д. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте, организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и

организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

➤ **Упражнение «Похвала»**

Цель: развитие способности самоанализу, самораскрытию, поднятию самооценки.

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение и похвалить себя за что-то.

После выполнения проводится обсуждение, сложно или легко давалось это упражнение.

➤ **Упражнение «На что похоже мое настроение»**

Цель: развитие способности самоанализу.

Участникам предлагается нарисовать, на что похоже мое настроение и после объяснить, почему их настроение ассоциируется с тем или иным образом.

Упражнения на тему: «Развитие навыков самоуважения и понимания других»

➤ **Упражнение «Стражники»**

Цель: научение взаимодействовать друг с другом, понимать другого человека.

Участники разделяются на пары и становятся парами по кругу, один спереди, а другой сзади.

Те, кто из вас стоит за партнером – «стражники», а те, кто стоит спереди – «заключенные». «Заключенные» всегда готовы совершить побег, а стражники не должны этого побега допустить. Для того что бы поймать беглеца, не обязательно его резко хватать. Достаточно просто прикоснуться ладонью к его плечу. Естественно «стражники» не могут заранее держать свои руки на уровне плеча партнера. Они стоят с опущенными руками. Естественно «заключенные» могут использовать различные уловки, например, сговориться с заключенным из соседней камеры. Правда в тюрьме нельзя разговаривать, и что бы сговориться придется научиться понимать друг друга без слов. Если побег удался, то участники меняются ролями.

По окончанию упражнения все возвращаются на свои места и делятся впечатлениями о том, кем им легче было быть. Удавалось ли им убежать и предотвратить побег, как они договаривались с другими участниками игры о совместных действиях или по каким признакам замечали сговор. После этого уместно рассказать ученикам о том, что, для того что бы люди понимали друг друга не обязательно использовать речь. Если внимательно посмотреть на окружающих по мимике можно догадаться что они собираются делать, или об их отношении к нам и внутреннем состоянии.

➤ **Упражнение «Я»**

Цель: развитие способности самоанализу, само раскрытию.

Участники достают карандаши или цветные фломастеры и готовятся слушать инструкцию. Это упражнение выполняется в несколько этапов:

1. Наше «Я» - одна из самых больших загадок. Иногда это «Я» обладает большим и здравым смыслом, иногда в нем звучит голоса обиды, иногда

проявление собственного самолюбия, иногда – это голос творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые действия мы совершаем вообще вопреки своей воле. Как же нам разобраться в собственном «Я»?

Это «Я» можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Нарисуйте ствол дерева, а потом мы будем рисовать корни и ветки.

2. Одна из веточек — внешнее «Я». То есть то как мы выглядим в глазах окружающих. Нарисуйте эту веточку и придумайте слово, которым вы бы могли бы охарактеризовать себя, если посмотреть на себя со стороны. Можно не подписывать эту веточку словом, а нарисовать какой —нибудь символ, соответствующий этому слову.

3. Другая веточка - «Я» в учебе. Нарисуй ее и придумай символ.

4. Следующая веточка «Я» в семье. Нарисуйте ее и придумай символ.

5. Можно нарисовать еще несколько веточек вашего «Я», ведь жизнь у каждого многообразна. У вас должна получиться симпатичная корона, и каждая веточка — это ваше сложное «Я».

6. Теперь перейдем к корням. Корни это ваши качества: настойчивость, доброта, романтизм, фантазия, интересы, лень, трудолюбие, всякие достоинства и недостатки. Нарисуйте их в масштабе, т. е. Чем больше вы видите в себе какое —то качество, тем больше должен быть корень.

После выполнения участники разбиваются на группы по три человека и каждый рассказывает о своем рисунке. Сушащие говорят рассказчику о том, что в его дереве явилось для них новым и неожиданным. Рассказчик отмечает эти ветки, что бы потом обдумать мнение слушателей.

➤ **Упражнение «Никто не знает»**

Цель: активизация процесса самопознания.

Ход упражнения: Участники сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

– Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Нужно чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

Упражнения на тему: «Развитие навыков управления эмоциями»

➤ **Упражнение «Раскрась свои чувства»**

Это упражнение выполняется на отдельных листах. Заранее готовятся листы со схематическим изображением человечка. Участников просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. Инструкция: представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, его ощущения живут в разных частях тела. Раскрась эти чувства:

радость- желтым;

счастье — оранжевым;

удовольствие — зеленым;

гнев, раздражение — красным;

страх — черным
чувство вены — коричневым.

После того как человечки раскрашены, участники показывают свои рисунки остальным и рассказывают, почему они использовали тот или иной цвет.

Затем психолог просит подписать рисунки и собирает их для последующего анализа.

➤ **Упражнение «Лесенка»**

Цель: извлечение состояния расслабленности, сплочение группы.

Любая вещь и любое событие могут быть оценены с точки зрения их расслабленности и напряженности. Например, манная каша большинством людей воспринимается как размяченная, а осколок стекла — как сосредоточенный и напряженный. Конечно, все это условно. Например, снег мы воспринимаем мягким и пушистым, т.е. расслабленным, но забываем, что этим, же снегом можно оцарапать лицо, следовательно, он жесткий. Давайте сейчас выбираем какой — нибудь исходный предмет, а потом по кругу, по очереди, будем подбирать предметы более расслабленные, чем он.

Далее начинается игра. Если очередной участник затрудняется с определением «мягкости», игра возвращается к исходному предмету.

➤ **Упражнение «Пульс»**

До начала выполнения задания. Участников необходимо научить измерять собственный пульс: найдите место на запястье, где лучше всего чувствуется биение пульса. Когда я скажу, считайте, начинайте считать число биений. Через 15 секунд я дам команду стоп. Число биений, которое вы сосчитали, умножьте на 4 и запишите. Это и есть частота вашего пульса.

Участникам предлагается: 1) закрыть глаза и представить себе ситуацию, в которой они испытывали большую радость. Через минуту психолог предлагает измерить пульс. 2) представить себе ситуацию, в которой вы разлились, почувствовали себя смущенным. Между каждым этапом нужно проводить релаксационную паузу в течении одной минуты.

После окончания упражнения предлагается сравнить результаты биения пульса. Если участники добросовестно представляли себе различные жизненные ситуации, между числами, полученными при разных замерах, есть разница.

Вы сами заметили, что когда жизненная ситуация заставляет нас испытывать сильные чувства, наше самочувствие меняется. Это происходит потому, что наш организм на различные ситуации реагирует по-разному. То самочувствие, которое у нас бывает, не всегда нам нравится. Вероятно, мы можем сами вызывать у себя различные ощущения и менять состояние так, как нам хочется.

➤ **Упражнение «Радость»**

Участникам предъявляется рисунок с изображением эмоции (радость). После того как все поняли, какую эмоцию изображает рисунок, психолог просит объяснить по каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?

В конце упражнения проводится конкурс на самое радостное лицо.

➤ **Упражнение «Гнев»**

Участникам предъявляется рисунок с изображением эмоции (гнев). После того как все поняли, какую эмоцию изображает рисунок, психолог просит объяснить по каким признакам мы можем определить, что человек испытывает гнев? В конце упражнения проводится конкурс на самый «гневный гнев».

➤ **Упражнение «Хоровод»**

Группа делится на две, три команды. Команды берутся за руки и образуют хоровод. Хороводы начинают двигаться под музыку. Движения могут быть самыми разнообразными, каждый предлагает свои, и если они нравятся все, то хоровод танцует именно так.

Через 3-5 минут образуется общий хоровод, и тем, чей вариант танца исполнялся, предлагается показать его всем. Хоровод делает несколько общих танцевальных движений и аплодисментами благодарят автора движений.

После возвращения в круг авторам предлагается ответить на вопрос: изменилось ли настроение после танца? Почему, по их мнению, изменилось настроение?

После проведения упражнения проводится обсуждение.

Упражнения на тему: «Развитие навыков управления эмоциями»

➤ **Упражнение «Комплимент»**

В этом упражнении участники должны не только сказать друг другу что-то приятное, но и попытаться изобразить радость от встречи.

После выполнения основного задания участники отвечают на вопрос: «Можем ли мы узнать, какое настроение у человека, если не видим его лица?» Необходимо, что бы участники подробно описали возможные изменения тембра голоса, интонации и жесты, которые демонстрирует человек, испытывая различные эмоциональные состояния.

➤ **Упражнение «Внутренняя бесконечность»**

Цель: приобретение опыта переживаний различных эмоций.

Участники занятий имитируют различные внешних реакции, чем вызывают у себя внутренние изменения. На выполнение каждого этапа должно быть затрачено не менее 1 минуты.

1. Сейчас все сядут на стулья, так как сидит котенок, который греется на солнышке.
2. Все встают и идут по кругу, как гордый лев по пустыне.
3. Все садятся так, как сидит обезьяна, которая, в первые увидела себя в зеркале.
4. Сейчас все встанут и пойдут как кошка поймавшая мышь.
5. Все сядут, как собака, ждущая своего хозяина.
6. Все садятся как страусы, которые увидели льва.

После выполнения упражнения проводится обсуждение.

➤ **Упражнение «Грусть»**

Участникам предъявляется рисунок с изображением эмоции (грусть). После того как все поняли, какую эмоцию изображает рисунок, психолог просит объяснить по каким признакам мы можем определить, что человек испытывает

грусть? В конце упражнения проводится конкурс на самую «грустную грусть».

➤ **Упражнение «Удивление»**

Участникам предъявляется рисунок с изображением эмоции (удивление). После того как все поняли, какую эмоцию изображает рисунок, психолог просит объяснить по каким признакам мы можем определить, что человек испытывает удивление?

➤ **Упражнение «Печаль»**

Участникам предъявляется рисунок с изображением эмоции (печаль). После того как все поняли, какую эмоцию изображает рисунок, психолог просит объяснить по каким признакам мы можем определить, что человек испытывает печаль? В конце упражнения проводится конкурс на самую «печальную печаль»

➤ **Упражнение «Самопохвала»**

Цель: развитие способности самоанализу, самораскрытию, поднятию самооценки.

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение и похвалить себя за что-то.

После выполнения проводится обсуждение, сложно или легко давалось это упражнение.

Упражнения на тему: «Развитие навыков противостояния к негативным факторам»

➤ **Упражнение «Умение сказать нет»**

Нам всем в жизни приходится кому – то отказывать. Делать это очень неприятно, но иногда приходится. Говорить «нет» настолько неприятно, что иногда мы даже злимся на того, кому мы отказываем. А он не виноват. Мы сами часто не проявляем должную твердость, и к нам обращаются с просьбами, которые мы не можем выполнить. Для того что бы к нам пореже обращались с разными неприятными просьбами, следует научиться сразу выразить свою позицию уверенно, не пользоваться такими оборотами, как «посмотрим», «там будет видно». Эти обороты очень похожи на обещания. Но даже, если мы научились четко, ясно и спокойно объяснять свою позицию, этого бывает не достаточно. Иногда приходится прибегать к специальным техникам отказа. Сегодня мы познакомимся с двумя из них.

Первая называется «наступление». На любую просьбу, которая противоречит вашим интересам или здравому смыслу, вы отвечаете отказом, потому что на подобные действия имеется запрет. Это запрещают правила, родители и т.д. Если вы читали произведения фантаста А. Азимова, то знаете, что для роботов были придуманы три закона роботехники. Самым главным был первый закон. Роботы выполняли любые действия, если они не противоречили Первому закону. Если кто-то обращался к ним с невыполнимой или опасной просьбой, они так и отвечали «Извините мне не позволяет это делать «Первый Закон». Так и для вас любые нежелательные действия запрещены вашим «Первым законом», о чем вы информируете собеседника.

Вторая техника называется «Да, но...» Вы соглашаетесь, что то, что просят у вас реально, но... (не сейчас, не здесь. Есть объективные причины этого не делать). Сейчас мы с Вами попробуем несколько игр, в которых можно легко потренироваться в технике отказа.

1. Одни просят у своего соседа карандаш, другие стараются отказать. После выполнения роли меняются.

2. Несколько участников по очереди исполняют роль учителя. Ученики просят их разрешения выйти из класса.

3. Водящий получает инструкцию: «Ты никого не должен впускать в дом!» Остальные участники просят их впустить.

После окончания упражнения проводится короткая дискуссия о том, в какой из проигранных ситуаций, какая из техник отказа более уместна, что для них оказалось более сложным, а что легким.

➤ **Упражнение «Я хочу - я могу»**

Цель: Осознание участниками своих реальных желаний и возможностей. **Содержание:** Участникам группы предлагается составить список своих желаний и возможностей. В группе проводится обсуждение на тему: «Все ли мои желания исполнимы и что необходимо, чтобы они исполнились». Ведущий спрашивает ребят: «Могут ли предпринимаемые вами действия для достижения цели испортить жизнь другим людям, повлечь за собой нанесение какого-либо ущерба?» В обсуждении заостряется внимание на том, что только позитивные действия приводят к положительным результатам. Лишь соблюдая права других людей, человек может испытать полное удовлетворение от своих действий, а нарушив их, он, напротив, будет иметь неприятности с законом.

Заметки для ведущего, если ребята напишут какие-то желания, противоречащие установленным моральным нормам, порицать их за это не следует. Но в обсуждении необходимо заострить внимание на том, что в случае желаний такого рода нарушаются права других людей.

Упражнения на тему: «Развитие навыков противостояния к негативным факторам».

➤ **Упражнение «Пальцы»**

Цель: усилить внимание на одном действии.

Садитесь по удобнее, руки положите на колени, сплетите пальцы рук, оставив большие пальцы свободными. Когда я подам команду «начали», вы начинаете медленно вращать пальцами, один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточьтесь на этом движении. По команде «Стоп» вы остановитесь.

На упражнение отводится не менее пяти минут. По окончании упражнения нужно провести разбор. Каждому должна быть представлена возможность высказаться о том, насколько он смог сосредоточить свое внимание.

➤ **Упражнение «Литературный пересказ»**

Психолог читает участникам рассказ В. Голявкина «Стыдно».

Ты, Гоша, верно говоришь: стыдно. И мне за свою дочь стыдно, что так ее воспитала...

- А ты ее так воспитывала?

- Нет, так не воспитывала. Но все равно, выходит, я виновата – сокрушается мать.

- Мне не за нее стыдно и не за себя стыдно. Ты ее этому не учила, и я не учил. Мне стыдно за весь род людской. Сколько про бедную любовь на все лады рассусоливают, туману и дыму напускают, словно больные, уж малые дети начинают в ней спекулировать. Разве дело! Любовь не для безобразия, а для хорошей человеческой жизни. Уж девчонка себе что-то в голову вбила? Сейчас пойду и все ей это скажу.

- Подожди, не ходи. У нее такой возраст: все в голове перепутано. Ты ей скажешь одно, а она пойдет по другому. Они теперь моду взяли: ах, им любить не дают – значит нарочно надо. Может, вообще с ней ни слова про эту любовь? А то начнет накручивать драмы. Жди теперь, когда все в голове на место встанет...

- Мне проще простого ничего с ней не говорить. Только надо ведь, чтобы она мое мнение на этот счет знала. Как узнает если не скажу? Дай ты ей работу по тяжелее. Предоставь разок на семью поработать. Пусть с другой стороны узнает, что такое любовь.

- А ни чего что работа грязная будет? Вдруг не понравиться? – волнуется мать.

- Чем тяжелее, тем лучше. Пусть эту энергию на нужное дело потратит. Вот.

После прочитанного текста проводится обсуждение:

Вопросы для обсуждения:

1. О какой проблеме идет речь в рассказе?
2. Как вы думаете, чья эта проблема: родителей или девочки?
3. Понимают ли родители для чего им необходимо решать эту проблему?
4. Как бы вы поступили на месте родителей.

Упражнения на тему: «Семья и семейные ценности. Дом счастья.»

Цель: воспитание чувств любви, гордости за свою семью, уважение к своим родителям, развитие интереса к истории своей семьи. Формирование представлений о жизненном идеале семьи.

➤ **Проведение дискуссии среди участников**, что для них значит семья, дом. Каждый участник высказывает свое мнение. Подводится общий итог сказанного. Сказанное записывается на доске.

➤ **Задание «Ладонка»**

Цель: сформировать положительное отношение к своим близким.

На столе у каждого участника находится ладонь из бумаги. Им необходимо представить эту ладонь как свою семью. Пальцы – это члены семьи. Нужно на каждом пальце написать характеристику каждого члена семьи. После окончания упражнения проводится обсуждение. Каждый участник должен высказаться, почему он своим членам семьи дал такую характеристику. Сложно было ли давать характеристику своим близким людям.

➤ **Мозговой штурм «Какая семья считается счастливой»**

Участники разбиваются на 3-4 группы. В группах происходит обсуждение, какие критерии являются нужными для счастливой семьи. После группы записывают свои высказывания на ватман. По окончании каждая группа представляет свою счастливую семью. И что нужно делать, чтобы достичь данного такого уровня счастья

➤ **Домашнее задание** «Записать семейные традиции вашей семьи»

➤ **Разбор домашнего задания.** Каждый участник зачитывает всей группе, какие семейные традиции у них существуют в их семье. Когда все прочитали, происходит обсуждение – «какие традиции больше всего понравились», «зачем нужны семейные традиции».

➤ **Упражнения «Семейные обязанности»**

Вам предстоит распределить обязанности среди членов семьи и ознакомить нас.

Словосочетания (*заранее заготовлены*): мыть посуду, мыть полы, мыть обувь, вытирать пыль, стирать, готовить завтрак, готовить обед, готовить ужин, готовить в выходные дни, ухаживать за домашними животными, пылесосить в доме, поливать комнатные растения, заниматься с младшими детьми, выносить мусор, ходить в магазин, прибить что-нибудь, чинить одежду.

После проведения упражнения проводится обсуждение.

Инсценирование ситуаций

Вызываются желающие участники. Вы должны прочитать описание ситуации и изобразить ее.

Ситуация №1 Дочь (сын) очень плохо учатся. Маму вызвали в школу. После посещения состоялся её разговор с дочерью (сыном).

Ситуация №2 Дочь (сын) требует от родителей купить модную вещь. Родители объясняют, что сделать это сейчас нет возможности.

Задача для детей: определить, какие чувства испытывают родители и дети в предлагаемой ситуации, найти причину конфликта, определить верную тактику поведения для выхода из конфликтной ситуации, предложить решение, определить какие меры можно будет предпринять для предупреждения конфликта.