

**26 апреля 2021 года в рамках направления «Академии личностного роста» на базе социальной гостиницы КГКУ Детский дом 8 состоялся психологический тренинг на тему «Секреты благополучных отношений». На тренинге присутствовали выпускники службы СПС КГКУ Детского дома 8 и КГКУ Детского дома 10.**



26.04.2021 год

**Психологический тренинг на тему:  
«Секреты благополучных отношений»**

Количество: 10 человек

Занятие проводила педагог - психолог: Коряковцева Кристина Александровна.

Начало: 15:00

Время проведения: 1 час 45 минут.

**Цель тренинга:** формирование у выпускников знаний, умений и навыков по выстраиванию эффективных взаимоотношений с партнером.

**Задачи:**

1. Способствовать укреплению семейных ценностей выпускников.
2. Сформировать положительную мотивацию у участников на сохранение семьи и брака, на укрепление семейных ценностей.
3. Повысить уровень знаний об особенностях семьи и брака, об эффективных методах взаимодействия с партнером, аспектам готовности к созданию семьи.
4. Формирование позитивного образа будущего.

**Планируемый результат:**

1. Участники владеют необходимыми знаниями и навыками для создания здоровой и крепкой семьи.
2. Участники настроены на долгосрочные и продуктивные взаимоотношения с партнером.
3. Среди подростков повышен статус института семьи и брака, семейных ценностей.
4. Участники осознают компоненты готовности к созданию семьи.
5. Сформировано пространство для конструктивного и позитивного общения среди подростков
6. У участников сформирована положительная мотивация к созданию и сохранению семьи и семейных ценностей.

**Материалы к занятию:** Листы А4, ватман, ножницы, клей, цветные карандаши, фломастеры, различные газеты, журналы, музыка, карточки для упражнений.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**I Этап. Вводная часть.**

Одна из базовых потребностей любого живого существа – это желание чувствовать себя в безопасности. И человек, конечно, не является исключением. Напротив, для человека наряду с физической безопасностью, не менее важной является и социальная безопасность. Каждому из нас необходимо осознавать, что окружающий нас мир стабилен, что мы находимся под надежной защитой. Нам важно ощущать, что мы способны контролировать то, что с нами происходит. И отношения с людьми также должны вселять в нас уверенность, чтобы мы чувствовали, что они безопасны. Особенно когда дело касается отношений с близкими нам людьми: с членами семьи, с партнером.

Сегодня мы затронем такой важный аспект отношений, как границы в общении. И речь пойдет не только про физические границы. Но и про психологические, которые нельзя потрогать, но можно ощутить. Личные границы – это то пространство, внутри которого есть возможность почувствовать свое собственное «Я», где человек чувствует себя комфортно и безопасно.

### **Упражнение на сплочение участников «Молекулы»**

Психолог: «Представим себе, что все мы атомы. Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Я попрошу вас объединяться по определенному признаку. Например: атомы объединяются по признаку пола. То есть девочки объединяются с девочками, а мальчики – с мальчиками... Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, по какому признаку вам необходимо соединиться. Признаки объединения: пол, цвет волос, знак зодиака, цвет одежды, любимое время года.

### **Упражнение «Правила нашей группы»**

В нашем тренинге мы должны придерживаться определённых правил. Давайте с вами определим правила нашей группы.

**Доверительный стиль общения.** Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на "ты". Общение по принципу "здесь и теперь". во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

**Искренность в общении.** Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим.

**Конфиденциальность всего происходящего в группе.** Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

**Недопустимость непосредственных оценок человека.** При обсуждении происходящего в группе мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты плохо поступил".

**Активное участие в происходящем.** Мы активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

**Уважение к говорящему.** Когда высказывается кто – либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.




## **II этап. Основная часть.**

### **Упражнение «Дорожные знаки»**

Для выполнения этого упражнения необходимо заранее подготовить макеты дорожных знаков (**Приложение 1**).

Участники объединяются в 3 группы. Каждой группе выдается игровой комплект: макеты дорожных знаков определенной категории (Предупреждающие, Запрещающие, Информационные), бланки для записи правил, цветной маркер. Участникам каждой группы необходимо сформулировать 3 главных правила безопасных отношений в соответствии с карточками-картинками и записать их на бланках. Затем каждая группа презентует свои правила безопасных отношений.

Например:

	Выбирай такого партнера, с которым готов встретить старость
	Запрещены половые отношения с лицом, не достигшим 18 лет
	Крепкая семья - это папа, мама, я

### **Упражнение «Мои границы»**

Каждому участнику выдается бланк для выполнения упражнения (**Приложение 2**) и ручка.

**Психолог:** Следующее упражнение позволит вам поближе познакомиться с самим собой. Возможно, вы никогда даже не задумывались о том, что находится внутри ваших личных границ. Это то, что принадлежит именно вам, ваши желания, предпочтения, ограничения в отношениях с людьми. Предлагаю вам заполнить небольшую таблицу. В ней важно отразить то, что можно или нельзя делать в отношениях с вами. Например: меня можно обнять, меня нельзя бить. А также поразмышляйте о том, что вам нравится или не нравится делать. Например: мне нравится петь песни, но не нравится слышать нецензурные слова.

### **Упражнение «Что делать, если...?»**

Для выполнения этого упражнения необходимо заранее подготовить мешок из ткани/коробку, карточки-ситуации с вопросом (**Приложение 3**).

Участники сидят в кругу. По очереди они вытягивают из мешка/коробки карточку-ситуацию с вопросом, на который им необходимо ответить.

Например: Что делать, если на вечеринке тебе предложили выпить водки?

**Психолог:** С момента того, как между двумя людьми зарождаются отношения, в паре возникают финансовые вопросы. Начиная с того, кто будет платить за ужин на первом свидании, и заканчивая тем, на кого из супругов будет оформлена ипотека. Денежный вопрос часто становится камнем преткновения в отношениях между партнерами. Наверное, потому что деньги имеют материальную ценность, их можно потрогать, измерить. Чего не скажешь, например, о таких компонентах отношений как доверие, уважение, любовь.

Сегодня наша встреча будет посвящена основным аспектам финансовых взаимоотношений в семье и между партнерами.

### **Упражнение «Хочу – надо»**

Участникам предлагается в формате игры проанализировать финансовые потребности семьи. Участники встают в круг. Психолог называет тот или иной вид расходов. Задача участников поднимать руки, если это вид расходов является обязательным, или топтать ногами, если – необязательным.

Примеры расходов: соль, сахар, велосипед, мяч, телевизор, хлеб, машина, лимонад, обувь, коммунальные услуги, хлеб, телефон, лекарства.

### **Мозговой штурм «Оптимизация семейного бюджета»**

Ведущий: «Периодически необходимо анализировать свой семейный бюджет и искать возможности для его оптимизации. Особенно актуально это в ситуации дефицита денежных средств. Давайте порассуждаем, каким образом можно сократить семейные расходы». Примеры: ремонт обуви и одежды своими руками, экономия электричества, отказ от курения и спиртного, занятие спортом на свежем воздухе, бережное использование личного имущества, заготовки на зиму, обед из дома.

## **III этап. Заключение занятия.**



### **Упражнение «Коллаж желаний»**

**Цель:** сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель.

**Материалы:** лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей, ножницы, музыкальные записи.

**Психолог:** «Ребята, подумайте, о чем вы мечтаете в разных сферах жизни. Обратите внимание, должны быть учтены по меньшей мере эти 5 областей: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье.

- Проанализируйте, в какой из сфер у вас максимальное количество пробелов: больше всего мечтаний будет связано именно с ней. Но не стоит забывать и об остальном.

- Теперь из разных картинок попробуйте создать коллаж, который отразит это. Если не найдете подходящей иллюстрации – дорисуйте, чего не хватает. Дайте название готовому произведению.

### **Как делать коллаж?**

Положите перед собой чистый белый ватман. Для создания коллажа вам понадобятся яркие журналы разной тематической направленности. Вырежьте из журналов то, что вам нравится и вы хотите, чтобы у вас было. Наклейте на лист все то, что отобрали и считаете важным. Не нужно глубоко задумываться над тем, откуда это у вас возьмется или появится, важно идти за своими желаниями и вклеить на ватман то, что хочется и к чему лежит душа!

*Вопросы для обсуждения по данному упражнению:*

1. Нравится ли тебе то, что получилось?
2. Теперь ты понимаешь, куда движешься?
3. Почаще спрашивай себя: как-то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?
4. Если что-то смущает, подумай, как это изменить?

### ***Рефлексия «Стикер»***

Участникам предлагается дать обратную связь по итогам встречи, изобразив своё актуальное эмоциональное состояние на стикере. Это может быть фигура, образ, или даже цвет. Также на стикере необходимо написать слово-ассоциацию с этим состоянием. Например: солнце – радость.

*Упражнение «Дорожные знаки»*















*Упражнение «Мои границы»*

Меня можно ...	Меня нельзя ...
Мне нравится ...	Мне не нравится...

Например:

Меня можно обнять	Меня нельзя бить
Мне нравится петь песни	Мне не нравится слышать нецензурные слова

### *Упражнение «Что делать, если ..?»*

1. Что делать, если на вечеринке знакомый предлагает тебе попробовать незнакомый тебе напиток?
2. Что делать, если тебе пишет письма по интернету незнакомый человек и предлагает встретиться?
3. Что делать, если ребята со двора постоянно шутят над тобой и делают пакости?
4. Что делать, если ты ночью зашел один в подъезд и заметил, что за тобой следует незнакомый человек?
5. Что делать, если друг/партнер намекает тебе, что готов к сексуальной близости?
6. Что делать, если Твой несовершеннолетний друг/партнёр предлагает тебе покататься на чужой машине?
7. Что делать, если Ты оказался один в незнакомом городе?
8. Что делать, если Твой друг/партнёр пригласил тебя на день рождения, а у тебя нет денег на подарок?
9. Что делать, если на улице незнакомый человек просит помощи?
10. Что делать, если Твой друг/партнёр приглашает тебя поехать с ним на выходные в другой город?
11. Что делать, если Твой друг/партнёр оскорбляет тебя в присутствии других людей?
12. Что делать, если Ты должен денег, но у тебя нет нужной суммы?
13. Что делать, если твой друг/партнер зовет прогуливать занятия, чтобы чаще встречаться?
14. Что делать, если Ты узнал, что твой друг/партнёр тебя обманул?
15. Что делать, если Ты узнал, что твой друг/партнёр употребляет наркотики?
16. Что делать, если Тебе понравилась девушка / понравился парень, а тебе не отвечают взаимностью?
17. Что делать, если Твой друг просит у тебя денег в долг?
18. Что делать, если Твой партнёр собрался сделать что-то противозаконное?
19. Что делать, если на твоих глазах обижают другого человека?
20. Что делать, если стало известно, что ты/твоя партнерша беременна?