

**Тренинговое занятие «Профилактика внутрисемейных конфликтов,
влияющих на деформацию личности ребенка»**

Практический психолог 2 категории

ГУ ЛНР «ЛУВК Новое поколение»

Ивасенко Н. В.

Аннотация

Напряжение в обществе, вызванное ухудшением экономического положения семьи, привело к нарастанию конфликтов в семье, снижению стрессоустойчивости человека, накоплению эмоций негативного характера, часто находящих выход в агрессии на других, либо на себя. Взаимоотношения в семье становятся ведущим фактором развития деформации личности ребенка. Большинство ученых считают, что существование семьи без конфликтов невозможно. Это необходимый элемент семейной жизни, который дает выход напряженности, энергии деятельности, порождая тем самым разные семейные изменения.

Проблема конфликта всегда была актуальна для любого общества. Жизнь доказывает, что конфликт не относится к тем явлениям, которыми можно эффективно управлять на основе жизненного опыта и здравого смысла.

Большое влияние на формирование личности ребенка оказывает семья. Именно семья определяет нравственные нормы, ценностные ориентации и стандарты поведения. Опыт взаимоотношений ребенка с родителями, близкими взрослыми, детьми в значительной степени определяет характер его дальнейшей жизни.

Традиционно семья- главный институт воспитания. То, что человек приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи обусловлена тем, что в ней человек находится в течение значительной части своей жизни. В семье закладываются основы личности.

Деформация личности под влиянием семьи, её психологической неустойчивости начинается с раннего детства. Именно на этой стадии под влиянием неблагоприятных, иногда случайных, подчас кажущихся малозначительными факторов возникают вредные для дальнейшего развития ценностные установки. В отличие от общественного, семейное воспитание основано на чувствах любви, взаимного уважения. Если в семье нет гармонии чувств, если не создана нравственная атмосфера, если взрослые подвержены к постоянным конфликтам, то развитие личности осложняется, семейное воспитание из, безусловно, положительного становится отрицательным фактором формирования личности.

Независимо от того является ли конфликтная семья шумной, скандальной, где повышенные тона, раздраженность становятся нормой взаимоотношений супругов, или же тихой, где супружеские отношения отмечены полным отчуждением, стремление избегать всякого взаимодействия, она отрицательно влияет на формирование личности ребенка и может стать причиной различных асоциальных проявлений в виде отклоняющегося поведения.

Актуальность данной темы заключается в том, что семейные конфликты являются самыми массовыми и распространёнными конфликтами, и они отрицательно влияют на ребёнка в любом возрастном этапе его развития, живущего в постоянной конфликтной атмосфере.

Цель: наладить внутрисемейную коммуникацию, снизить частоту конфликтных ситуаций в семьях с детьми разных возрастов

Задачи:

1. Научить ребенка и родителей действовать конструктивно;
2. подобрать игры и упражнения интересные и результативные для налаживания отношений в семье.
3. Научить родителей взаимодействовать с детьми получая позитивные эмоции.
4. Показать модели социально- профилактической работы по разрешению семейных конфликтов.

Материалы и оборудование: листы бумаги, карандаши, ткань, спички, карточки с изображением эмоций.

Аудитория: родители и дети(от 6 лет)

Время проведения: 1.30 -2 часа.

Структура тренингового занятия

№	Игры и упражнения для занятий	продолжительность	оборудование
1	Упражнение «Поклон»	15-20 мин	
2	Упражнение "Правда или ложь?"	15 мин	Бумага, карандаш
3	Упражнение "Пожелания"	5-10 мин	
4	Игра «компакт – опрос»	15-20 мин	
5	Упражнение "Я хочу тебе подарить"	5-10 мин	
6	Упражнение "Телепатия"	10 мин	
7	Упражнение "Перевоплощение"	10-15 мин	

8	Упражнение "Акробат"	5 мин	
9	Игра "Я- эмоция"	10-15 мин	Карточки с эмоциями
10	Упражнение "Фокусировка"	5-10 мин	
11	Упражнение "Волшебный карандаш"	10 -15 мин	
12	Упражнение «Робот»	10-20 мин	Коробки со спичками
13	Упражнение "ДА" ЗНАЧИТ "НЕТ"	5-10 мин	
14	Игра "НАЗОВИ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ"	10мин	
15	Упражнение «Играем сказку».	15-20 мин	
16	Подведение итогов	15-20 мин	
17	Рефлексия, обратная связь.	5-10 мин	

Упражнение « поклон »

Цель: сформировать толерантность, уважительное отношение друг к другу

Расскажите ребенку о жестах приветствия, принятых у разных народов. Вот несколько вариантов приветствия:

- объятие и троекратный, поочередный поцлуй в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);

-простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);

-мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);

- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

Предложите ребенку попробовать все эти варианты приветствий и узнайте какой понравился ему больше всего, а какой вам и другим членам семьи. В конце упражнения можно провести краткий обмен впечатлениями.

Упражнение "Правда или ложь?"

Цель: создать атмосферу открытости, групповой сплочённости.

Игра усиливает сплоченность и создает атмосферу открытости.

Семья садится вокруг у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

1. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.
2. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

Упражнение "Пожелания"

Цель: создание доверительной атмосферы

Все члены семьи сидят в кругу. Каждый по кругу высказывает пожелание сидящим. Можно одному, если есть желание. Обсуждение в конце упражнения.

Игра "Компакт - опросы"

Цель игры: совершенствовать уровень общительности.

Ход игры: выбираем себе социальную роль (директор лицея, домохозяйка, мама, папа, брат, сестра и тд.) и садимся в центр круга. Остальные участники игры задают один и тот же вопрос. Каждый из сидящих в центре должен ответить на этот вопрос в соответствии со своей социальной ролью (через 3 секунды после конца вопроса). Причём, каждый из отвечающих предварительно определяет объём своего высказывания (1, 3, 10 предложений). За точностью выполнения задания следит "хранитель времени"

Упражнение "Я хочу тебе подарить"

Цель: развитие психологического климата

Ведущий начинает упражнение, обращаясь к сидящему справа от него участника, с фразой "Я хочу тебе подарить..." и говорит то, что хочет он подарить этому человеку.

Упражнение "Телепатия"

Цель: наладить невербальное общение

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль "передающего", другому - "принимающего". Ведущий объясняет, что "передающий" должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его

"принимающему". Задача "принимающего" - проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.

Упражнение "Перевоплощение"

Цель: самораскрытие, углубление эмоциональных контактов.

Участники группы удобно располагаются в креслах (на стульях). Один из них получает от ведущего задание: представить себе предмет, который выглядел бы как само овеществленное расслабление. Внутреннему взору являются перезревшая и едва не срывающаяся с ветки груша, гигантский маятник, ползущая по склону вулкана расплавленная лава или тающее масло. После этого участник, получивший задание, должен силой воображения "превратить" себя в то, что он представил, ощутить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, проникнуться настроением и вжиться в "характер". От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что происходит с ней в данный момент и что она при этом переживает. Закончив повествование, участник прикосновением передает слово своему соседу слева. Тот может либо продолжить рассказ, либо начать новое перевоплощение.

Упражнение "Акробат"

Цель: овладение способами ведения разговора.

Участники рассаживаются в ряд. Ведущий стоит перед ними и держит в руках небольшую человеческую фигурку. Он объясняет участникам, что это - "акробат", который умеет выполнять четыре команды.

"Направо!" - по этой команде "акробат" делает поворот на 90 градусов через правое плечо;

"Налево!" - он поворачивается в противоположную сторону;

команда "Вперед!" выполняется как вращение лицом вперед на 90 градусов относительно центра тяжести;

команда "Назад!" - как вращение в противоположную сторону.

После того как все участники ознакомятся с принципом управления фигуркой, они рассаживаются в круг и начинают внимательно следить за кувырьками воображаемого акробата, команды которому подаются каждым по очереди. Те, кто не смог в какой-то момент уследить за игрой, выходят из круга, и так до тех пор, пока не выявится победитель.

Игра "Я- эмоция"

Цель: понимание своего эмоционального состояния.

Подберите к самому себе 2-3 карточки, которые в наибольшей степени соответствуют вашему состоянию, настроению, характеру. Отложите их в сторону. Затем выберете карточки, отражающие индивидуальность, такого, каким вы хотели бы быть. Сравните две группы карточек, чем они отличаются и в чем их сходство? Игру можно усложнить, если вы попросите другого члена семьи подобрать несколько карточек, отражающих, по его мнению, ваш образ. Через его восприятие вы получите "зеркало", т.е. увидите себя со стороны. Если подбор карточек вашим партнером вызвал у вас удивление или даже замешательство, спросите, почему он выбрал именно эти карточки. Можно не согласиться с его выбором и предложить свои варианты. В любом случае эта увлекательная игра поможет вам "натолкнуться на самого себя", почувствовать реальность своего внутреннего мира, своих настроений, эмоциональных состояний, подумать о самом себе и получить оценку значимых для вас людей.

Упражнение "Фокусировка"

Цель: навыки саморегуляции

Упражнение выполняется с закрытыми глазами. По команде ведущего "Тело!" участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде "Рука!" - на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки - по команде "Кисть!", на указательном пальце - по команде "Палец!" и, наконец, на кончике пальца - по команде "Кончик пальца!". Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием).

Если после окончания работы само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить членов группы о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Как правило, чем меньше объем какой-то части тела, тем труднее участникам ее нащупать и захватить своим вниманием.

Упражнение "Волшебный карандаш"

Цель: развить чувство доверия.

Для ознакомления участников с правилами этой игры потребуются бумага и карандаш. Ведущий объясняет игрокам, что карандашом можно управлять на расстоянии, подавая ему одну из четырех возможных команд: "Вверх!", "Вниз!", "Вправо!" или "Влево!". По команде карандаш перемещается в указанном направлении, оставляя на бумаге черту. Следует другая команда, и карандаш, не отрываясь от бумаги, перемещается вновь. Таким образом на листе вырисовывается ломаная линия. Все "ходы" карандаша должны быть равны по длине.

На предварительном этапе игры участники по очереди свои команды, а карандашу выполнять свои обязанности "помогает" ведущий. Затем, убедившись в том, что все участники усвоили принцип игры, ведущий предлагает им чертить воображаемые фигуры на воображаемом листе, который каждый должен представлять перед собой. Черчение начинается с

простейшей фигуры, образец которой ведущий предварительно демонстрирует игрокам, например с квадрата. Команды подаются по кругу.

Ведущий должен объяснить игрокам, что они не имеют права договариваться о том, в какой точке начинать и в каком направлении вести ломаную линию. Каждый должен внимательно следить за командами и, когда до него дойдет очередь, действовать сообразно обстановке. Если в ходе рисования участник не смог уследить за линией или ему показалось, что кто-либо из его товарищей допустил ошибку, он останавливает игру командой "Стоп!". По этой команде все, что уже нарисовано на воображаемых листах, автоматически стирается. Остановивший игру начинает ее сначала - делает первый ход. После того как фигура нарисована, ведущий предлагает следующую, более сложную. Как правило, игра проходит очень оживленно. Наличие общей цели и ответственность каждого за ее достижение приводят к значительной мобилизации зрительного воображения.

Упражнение "Поставь себя на место другого"

Цель: прожить эмоции другого человека.

Вспомните свой недавний конфликт с членами своей семьи, в котором вы начали общение с позиции "над". А теперь расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя на место того, с которым вы разговаривали. Представили? Внутренне, про себя спросите у него, какие впечатления он получил от общения с вами? Подумайте, что бы мог о вас сказать ваш бывший собеседник. Затем проиграйте в своем воображении вашу беседу таким образом, чтобы оставить у вашего партнера приятные воспоминания о себе. Что изменилось? Вы поняли, что изменилась прежде всего ваша внутренняя позиция? Если раньше осознанно или неосознанно вы начинали беседу с коллегой по работе так же, как вы говорите с вашими учениками на уроке, то сейчас вы подходите к человеку, внутренне готовясь к равноправному

контакту с ним. Эта психологическая подготовка связана со сменой вашей позиции, вашим внутренним стремлением к полноценному диалогу.

Упражнение «Робот»

Цель: наладить невербальное общение.

Создается игровое поле - обширное пространство с разбросанными спичками. Участники разбиваются на пары ("робот" и "оператор"). Задача "оператора" - с помощью своего "робота" собрать как можно больше спичек. Для этого он подает "роботу" словесные команды, стремясь детально и точно управлять движениями его рук, ног, туловища. Задача "робота" - беспрекословно и точно выполнять команды своего "оператора". Глаза "робота" во время игры закрыты. При разъяснении инструкции тренеру следует подчеркнуть, что "робот" не должен подыгрывать своему "оператору". "Робот" лишен собственной воли, желаний и страстей. Исход игры ему глубоко безразличен; он всего лишь послушный, безынициативный инструмент в руках "оператора". Проведение игры требует соблюдения элементарных правил безопасности. "Робот", если он хорошо исполняет свою роль, действует бездумно и негибко. Вся ответственность за избежание столкновений со стенами, предметами и другими "роботами" лежит на "операторе". Кроме того, за всем происходящим на игровом поле обязан внимательно наблюдать ведущий. Для дополнительной подстраховки устройство всех "роботов" программируется таким образом, что они застывают неподвижно по аварийной команде "Стоп!", которую ведущий может дать в случае опасности. Для того чтобы успешно управлять "роботом", "оператор" должен тонко чувствовать все его движения, буквально вживаться в него. При хорошем включении в игру "оператор" начинает воспринимать неточности в движениях "робота" не как ошибки партнера по игре, а как свои собственные. Для "робота" же игра служит

хорошей тренировкой избирательного внимания, поскольку он должен выуживать из плотного словесного потока голос именно своего "оператора".

Упражнение "ДА" ЗНАЧИТ "НЕТ"

Цель: научить говорить "нет" или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы. По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: "Все дети - невыносимы", "Пожилые люди - мудрые и спокойные", "Все учителя ценят и уважают своих учеников", "Родители никогда не понимают своих детей".

После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого - продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано.

Примеры первой фразы: "Да, однако...", "Да, и все же...", "Да, и если..."

При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

Игра "НАЗОВИ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ"

Цель: помочь развить способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.

Каждый участник игры в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности. Не обязательно говорить только о

положительных качествах, важно, чтобы малыш говорил прямо, не умаляя своих достоинств.

Упражнение «Играем сказку».

Цель: подвести итоги.

Сочинение группой сказки. (Для облегчения задания можно сначала определить: какие герои будут в этой сказке: обязательно - положительные и отрицательные). Репетиция, Проигрывание, обсуждение сказки, ролей. Подведение итогов тренинга". Рефлексия.

Список использованной литературы.

1. Кристина Попеску - воспитатель- педагог, статья: Как я могу быть "хорошим родителем"? <http://www.scoalaparintilor.md/familie/2.html>
2. https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0a65625b2ac78a5c53a88521316c26_2.html
3. Minulescu Mihaela, prof.univ.dr.-Cbrs de Comunicare organizational, 2004, USHSP, Bucuresti. C.
4. Sevcenco Oxana- Lector superior, master in psihologie, <http://oshevcenco.ulim.md>.
5. Буртовая Е.В. «Конфликтология», учебное пособие, 2002.
6. Гришина Н.В. «Психология конфликта», из. Питер, 2008.
7. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб., 2000.
8. Карабанова О.А. «Психология семейных отношений и основы семейного консультирования», учебное пособие. М.: Градарики, 2005.

9. <https://studizba.com/lectures/61-psihologiya/947-lekcii-po-psihologii/17399-prichiny-i-usloviya-deformacii-lichnostnogo-razvitiya-rebenka.html>
10. Иванова Г. В. ст. преподаватель кафедры ФДиКПиП, ЧГПУ, Иванова Е. М Педагог – психолог г. Чебоксары "Профилактика конфликтных ситуаций в педагогическом коллективе" Copyright © 2011-2020 Сайт практического психолога и Детского развивающего центра "ЧебэбиS"