Тренинг «Психологический климат семьи»

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей; поиск способов улучшения психологического климата в семье.

**Задачи:**

Создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей.

Обсудить с родителями влияние психологического климата в семье на становление личности ребёнка.

Способствовать формированию у родителей стремления к созданию благоприятного психологического климата в семье.

Определить вместе с родителями способы улучшения психологического климата.

1.Приветствие «Поделимся настроением»

Участники сидят в круге. Каждый приветствует всех и делится своим настроением, сравнивая каким-либо природным явлением. Например: «Здравствуйте! Моё настроение сегодня похоже на солнечное утро/ грозу/ лёгкий ветерок/ пасмурное небо и т.д.»

Выступление педагога-психолога Мини-лекция (информирование родителей о понятии «психологический климат» и условиях его формирования).

Все начинается с семьи.

Становление ребенка, его развитие, формирование личности, как известно, во многом зависит не только от материального положения, но и состояния нравственно – психологического климата той семьи, в которой он живет. Семья – первичная ячейка общества, один из важнейших его социальных институтов. Именно в ней ребенок подготавливается к жизни, приобретает первые и самые глубокие социальные идеалы, здесь закладывается характер человека, его привычки, мировоззрение, именно там закладывается фундамент его гражданственности. Семья традиционно передает детям социальные, культурные и нравственные ценности и опыт, воспитывает в них трудолюбие и духовность. Здесь познаются такие понятия, как отцовство и материнство, семейные отношения и традиции. Наша жизнь не всегда стабильна и спокойна, иногда в нее вторгаются отчаяние, трудности. Любые испытания становятся легче, если человека поддерживают близкие и родные ему люди.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

**Так для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки:**

1. сплочённость,

2. возможность всестороннего развития личности каждого её члена,

3. высокая доброжелательность членов семьи друг к другу,

4. чувство защищённости и эмоциональной удовлетворённости,

5. гордость за принадлежность к своей семье,

5. ответственность.

В семье с благоприятным психологическим климатом каждый её член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — ещё и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление её членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчёркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнёра, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение, в этом случае говорят о неблагоприятном психологическом климате в семье. Всё это препятствует выполнению семьёй одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведёт к депрессиям, ссорам, психической напряжённости, дефициту положительных эмоций. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

**Почему важно говорить о взаимоотношениях в семье:**

Во-первых, развитие ребенка с первых дней жизни протекает в семье, где уже установился или устанавливается психологический климат.

Во-вторых, каждая семья имеет свою численность и состав, что способствует многогранности, постоянству и длительности воспитательного влияния. Связь поколений обеспечивает создание и развитие семейных традиций, обращение к истокам народной культуры. Именно при наличии таких связей происходит социально-нравственное развитие ребенка.

В-третьих, в семье создаются условия для включения детей в разнообразные внутрисемейные отношения и деятельность, а также ребенок получает информацию о себе, где он принимает первое решение относительно себя и где начинает развиваться его социальная природа.

В-четвертых, взаимодействие между родителями, взаимоотношения между родителями и детьми, модели поведения, деятельности влияют на осознание детьми правил, стиля общения с другими людьми, а затем переносятся в собственное поведение, и в будущем проецируются в семье.

«Ваше собственное поведение - самая решающая вещь - писал Д.С. Макаренко - Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь, или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету - все это для ребенка имеет большое значение. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете. А если дома вы грубы, или хвастливы, или пьянствуете, а еще хуже, если вы оскорбляете мать, вы уже причиняете огромный вред вашим детям, вы уже воспитываете их плохо, и ваше недостойное поведение будет иметь самые печальные последствия...»

Только человек, предъявляющий высокие требования, прежде всего к самому себе, может надеяться, что его требования по отношению к другим будут восприниматься как правильные и справедливые. Вначале надо изменить свое поведение, а потом требовать этого от другого.

Детей учит то, что их окружает.

•Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать;

•Если ребёнку часто демонстрируют враждебность – он учится драться;

•Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким;

•Если ребёнка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым;

•Если к ребёнку часто бывают снисходительны – он учится быть терпимым;

•Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе;

•Если ребёнка часто хвалят – он учится оценивать;

•Если с ребёнком обычно честны – он учится справедливости;

•Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить;

•Если ребёнок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь

Упражнение «Идеальная семья» - обсуждение домашнего задания (помочь родителям осознать для себя, к каким взаимоотношениям в семье нужно стремиться, а так же осознать возможные проблемы).

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие эмоции вы испытали, написав и перечитав своё сочинение?

- Захотелось ли Вам что-то изменить в своих взаимоотношениях с членами Вашей семьи?

- Каким образом можно повлиять на эти изменения?

Необходимо подвести родителей к осознанию того, что все изменения должны исходить от них (кто хочет изменений, тот и должен менять своё поведение в первую очередь). Благополучие, самочувствие всех членов семьи во многом зависит от психологического климата, который царит в этой семье.

Беседа «Погода в доме» (способствовать формированию у родителей стремления к созданию благоприятного психологического климата в семье).

Общее настроение, которое царит в семье (на протяжении нескольких лет, не ситуативное, а сложившееся), называют психологическим климатом. Как вы думаете, почему (ответ участников может быть таким: настроение часто сравнивают с погодой)?

Климат может быть мягким – нет резких перепадов температур. Так и в семье с мягким психологическим климатом – всё спокойно, атмосфера доброжелательная. Либо, наоборот, в семье как в Антарктиде – вечный холод и отчуждение. Или, например, изматывающая жара как в пустыне – постоянные конфликты и не хватает живительной влаги (понимания, уважения, любви).

**Родителям предлагается порассуждать над следующими вопросами:**

- Как влияет психологический климат в семье на ребёнка (чем благоприятнее климат, тем лучше ребёнок себя чувствует, а значит и развитие идёт лучше; в доброжелательной атмосфере ребёнку комфортно, а там, где ребёнка постоянно ругают, он испытывает психологическое напряжение)?

- Из чего складывается психологический климат (манера общения членов семьи друг с другом, общее настроение в семье, и т.д.)?

Участникам предлагается подумать о том, какой климат в их семье и как они хотели бы его изменить. Для этого используется упражнение – визуализация.

Визуализация «Благоприятный психологический климат» (помочь родителям определить способы улучшения психологического климата; создать положительный эмоциональный настрой).

Необходимо включить спокойную классическую музыку без слов. Участникам предлагается сесть удобно, закрыть глаза, слушать спокойный голос психолога и представлять в своём воображение всё, что он будет говорить. Необходимо предупредить участников: сообщать о том, что они представили в своей визуализации, будет не нужно (если конечно не возникнет такое желание). Психолог читает текст неторопливо, с паузами.

«Сядьте удобно, расслабьтесь. Внутренним взором оглядите своё тело, те участки, где вы заметите напряжение – расслабьте… Представьте, что Вы возвращаетесь с работы домой, где ждёт вас вся ваша семья… Все вы очень рады друг друга видеть… Вы обмениваетесь словами приветствия, объятиями… На лицах улыбки… Вы все вместе садитесь ужинать… У всех хорошее настроение… Вы говорите о чём-то приятном… Побудьте в этом состоянии комфорта, радости, любви… Представьте какое-то занятие, которое любит вся ваша семья… Представьте, как вы прогуливаетесь по парку вей семьёй, играете в мяч или просто вместе смотрите телевизор.

…А сейчас медленно возвращайтесь в здесь и сейчас».

Изготовление коллажа на тему «Психологический климат в моей семье» (создать условия для активизации психологических ресурсов участников).

Участники оформляют коллаж в соответствии с тем, каким они хотели бы создать климат в своей семье. Они выбирают картинки из журналов, наклеивают их на ватман, дополняют коллаж рисунками и надписями. Картинки и рисунки символизируют то, что поможет улучшить психологический климат в семье.

Как правило, в процессе выполнения коллажа возникает постепенное включение в эту деятельность. И даже те участники, которые взялись выполнять задание по составлению коллажа с нежеланием, постепенно начинают увлекаться процессом и получать от него удовольствие.

После изготовления коллажа участники могут представить свою работу (по желанию).

Завершение тренинга, обратная связь.

**Предлагается продолжить фразы (фразы можно записать на доске или ватмане):**

- мои эмоции сейчас…

- мне сегодня было трудно…

- меня сегодня удивило…

- я сегодня понял…

- теперь я буду…

8. Упражнение «Аплодисменты» (окончание тренинга в позитивном эмоциональном состоянии). Участники аплодируют друг другу как бы благодаря друг друга за работу, за общение.