

« Семейная диспансеризация».

Цель: организация социально значимого досуга детей и родителей. Определение характера и типа взаимодействия в семье.

На старте психолог выдаёт семье «карту диспансеризации», кратко информирует о том, что будет происходить дальше. Семья по очереди посещает специалистов по “слуху”, по “зрению”, по “речи”. В Карте диспансеризации напротив пройденного специалиста ставится отметка (или штамп). (Приложение 4)

В тренинге задействовано несколько педагогов ГБСУ АО «Котласский СРЦН «Маяк».

Специалист по «Слуху».

Семье предлагается проверить, насколько они умеют слышать и слушать друг друга.

Задание предполагается на время (не более 5 минут на одного участника) поменяться ролями (ребенок «становится» родителем, родитель – ребенком). Задача поменявшихся рассказать о себе от первого лица в настоящем времени.

Рассказ ведётся по следующей схеме:

Я, (имя, роль в семье), работаю (где), учусь (где),

больше всего люблю...

ненавижу...

мне нравится заниматься...

это член моей семьи...,

у меня с ним отношения (какого характера, как оценивает)...

мы вместе любим...

иногда нам сложно...

Родитель/ребенок отвечает вне зависимости от того, знает он точный ответ или нет. Остальные члены семьи слушают и не комментируют.

По завершении «опроса», человек, про которого рассказывали, делится впечатлениями: какой был процент попаданий, что было услышать неожиданно, приятно или что его расстроило.

«Специалист по слуху» фиксирует в карте диспансеризации количество совпадений.

Упражнение тренирует навыки эмпатии, способность хорошо чувствовать и понимать другого человека, позволяет определить уровень коммуникации внутри семьи.

Специалист по «Зрению».

Задание 1:

Семье предлагается проверить, видят (замечают) ли они проблемы друг друга.

Психолог заранее готовит карточки с ситуациями, названиями эмоций и чувств. Один из членов семьи берет карточку с описанной ситуацией, молча читает её и в течение минуты старается изобразить написанное, не задействуя речь. Остальные члены семьи пытаются угадать содержимое карточки, наблюдая за мимикой, жестами и телодвижениями родственника. Затем члены семьи меняются.

Продельвая подобные упражнения, люди учатся понимать друг друга без слов, что является важнейшим компонентом взаимодействия в паре «родитель – ребенок».

Ситуации для разыгрывания:

Я люблю тебя

Мне грустно

Я боюсь

Я злюсь

Хочу поиграть вместе

...а также чувства, эмоции (страх, радость, одиночество, ожидание)

«Специалист по зрению» фиксирует в карте диспансеризации количество угаданных ситуаций.

Это упражнение помогает «заметить» человека. Ориентироваться в его мимике, позе, движениях. Внимание к телу позволяет нам понимать друг друга. Слова абстракты, имеют множество смыслов. Тело, его выражения конкретны. Если нам страшно, мы сжимаемся, если радуемся – заметна улыбка. Опыт в расшифровке телесных реакций необходим для близких доверительных отношений. Движение тела, мимика, частота дыхания не контролируется нашим сознанием. Они подлинны и несут информацию о состоянии человека. Родителю в таких сигналах разбираться важно.

Задание 2 (запасное):

Семье предлагается проверить, какими они видят друг друга.

Ребенку и родителю выдается стандартный лист А4, карандаши, фломастеры и дается следующая инструкция: «Нарисуйте свою семью так, чтобы каждый занимался каким-нибудь делом».

Цель – выявить особенности восприятия ребенком и родителем семейной ситуации, своего места в семье, а также отношений между ее членами.

После того, как рисунок закончен, проводится беседа по следующей схеме:

Кто нарисован на рисунке, что делает каждый член семьи.

Где работают или учатся члены семьи.

Как в семье распределяются домашние обязанности.

Каковы взаимоотношения с остальными членами семьи.

Следует по очереди выслушать участников, предложить им ознакомиться с каждым рисунком и сравнить их «видение» происходящего семье.

Важно! обратить внимание семьи на то:

Как расположены по отношению друг к другу родственники? Есть ли совместимость в семье?

Если есть, то члены семьи изображены вместе, заняты одним делом. В рассказе ребенок сообщает, что у каждого есть любимое дело, это не мешает ему чувствовать связь с родителями. Или он имеет альтернативу и проводит время с родителями вместе, но сейчас выбирает нарисовать свое занятие.

Все ли члены семьи нарисованы?

После данного упражнения у специалиста сложится картина отношений семьи. Вопросы позволят понять, взаимодействуют ли члены семьи между собой. Задача психолога не только составить картину, но и нарисовать ее семье.

Упражнение определяет степень близости в семье. Из рисунка и рассказа можно установить, есть ли в семье общее время, приятный досуг, договоренности по распорядку. Если они есть – специалисту необходимо отметить для семьи, что ими используется для поддержания отношений. Если нет – предложить придумать на месте.

Специалист по «Речи».

Семье предлагается проверить, насколько они понимают друг друга.

Взрослому необходимо завязать глаза. Он четко выполняет указания своего ребенка, не произнося ни слова.

Ребенку показывается рисунок, например, яблоко, солнышко, ёлка, бабочка. Его задача словами управлять рукой взрослого, давая команды: «проведи линию вниз. Стоп. Не отрывая руки, проведи линию вправо. Взрослый рисует, руководствуясь указаниями ребёнка.

После выполнения задания участники меняются местами. Точкой помечена точка старта, если ребенок не знает откуда начать.

Упражнение позволяет понять, могут ли члены семьи действовать слаженно, понимают ли друг друга, какие возникают реакции в случае непонимания, приводит ли это к конфликту, как взаимодействуют в этом случае.

Подведение итогов.

После прохождения указанных специалистов семьи идут к столу с табличкой «Психолог».

Семья предъявляет карту диспансеризации с пройденными этапами. Психологу необходимо расспросить участников о том, чем они сегодня занимались.

Членам семьи задаются следующие вопросы:

Удалось ли вам сегодня увидеть друг друга?

Удалось ли вам сегодня поговорить и при этом услышать друг друга?

Узнали ли вы сегодня что-то новое друг о друге?

Удалось ли вам получить удовольствие от совместной игры?

Психолог сообщает семье о выявленных проблемах и дает рекомендации по их устранению. Пишет в карте «заключение».

Все упражнения выстроены таким образом, чтобы понять сложности во внутрисемейных взаимоотношениях, выявить "проблемные" места.

Психолог, подводя итоги «Диспансеризации», смещает фокус внимания членов семьи на трудности и особенности их общения.

При этом специалисту необходимо поддержать стремление членов семьи к совместной деятельности, к желанию понять друг друга, наладить контакт, подчеркнув ценность этого.

В конце выдается жетон с эмблемой ГБСУ АО «Котласский СРЦН «Маяк» о прохождении диспансеризации, с этим жетоном участники могут подойти к столу с беспроигрышной лотереей.