РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ «АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ»

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ

ТЕМА: «КАКОЙ ФУНДАМЕНТ

У СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ?»

Урок 1.2 книги-тренажера Формат: род. собрание, встреча с родителями, вебинар, марафон в чате,т.д.

 Цель собрания:

* Передача родителям знаний о важности семейной системы.

Задачи собрания:

* Формирование представлений об иерархии
* Представление о границах и правилах
* Анализ семейной иерархии
* Принятие родителями идеи о важности правил и границ в своей семье.

Длительность собрания:

* 60-80минут

Оборудование:

* Книга-тренажер«Азбука счастливой семьи»
* Чек-лист по теме для каждого родителя
* Копия задания по теме для каждого родителя
* Экран и проектор для демонстрации видео-лекции
* Флипчарт/доска, маркеры
* Правила работы в группе (либо как плакат, либо как раздаточный материал, к которому можно обращаться по мере необходимости).

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ТЕМЕ

**«КАКОЙ ФУНДАМЕНТ У СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ?»**

1. Приветствие и в ведение в тему(5минут):

**Ведущий: методист Шлыкова Т.В.**

Добрый день, дорогие родители! Сегодня я рада вас видеть на втором просветительском мероприятии осознанного родительства и хочу поблагодарить вас за то, что откликнулись на наше приглашение. Спасибо вам за доверие и желание узнавать и дальше с нами новое, становиться мудрее и счастливее.

**Проведут сегодняшний просветительский урок с вами в нашей гостиной я, методист Шлыкова Татьяна Викторовна.**

Прежде чем мы начнем с вами работать, напомню вам основные правила безопасных и доверительных отношений участников группы, которые мы выработали с вами на прошлой встрече.

**Правила работы группы:**

**1.Относиться к друг другу с уважением;**

**2. Называть друг друга по имени и отчеству на Вы;**

**3.Организовывать регулярность наших встреч:**

 **в) 1 раз в квартал**

1. **Каждый из нас может иметь свою точку зрения**
2. **Конфиденциальность - доверие-необходимость предотвращения разглашения, утечки какой-либо информации третьим лицам без согласия ее обладателей.**
3. **Быть искренним.**

**Методист:**

**Семья – как единый организм.** И чтобы это единение было прочным, очень важно иметь общие ценности, которые являются опорой семьи. А на основе этих ценностей в семье формируются традиции, они могут быть новые, созданные в молодой семье, или передаваться из поколения в поколении. Об этом мы говорили с вами на прошлой встрече. Вам нужно было выполнить вместе со своими детьми домашнее задание, проработать историю своего рода «Древо семьи». Поделитесь впечатлениями о выполнении с детьми этого задания, какие эмоции и чувства вы испытали, да какого уровня дошли.

**Просмотр видео: Олег Бундур — Кто главный: Стихотворение**

Кто главный в семье —
Это сразу заметно:
У папы на кухне
Лучшее место,
Он первый встаёт,
И первый ложится,
И мама всегда
Возле папы кружится:
Что хочет поесть он?
Что хочет попить?
Не хочет ли он
Ей сапожки купить?
И зимнюю шапку
Сменить бы пора —
Ей стыдно уже
Выходить со двора,
И папу целует:
— Какой же ты славный!
И папа доволен,
Что он самый главный!

Разминка(10минут)

**Методист:**

—Как вы считаете, кто в семье главный?

Ответы родителей фиксируются. Принимаются все варианты без критики и осуждений. В конце ведущий подводит итог, в зависимости от полученных результатов.

1. Основная содержательная часть — мини-лекция (просмотр видеозаписи 20 минут)

**Методист:**

сейчас мы с вами просмотрим 20-минутную видеолекцию.

1. Проработка темы встречи в задании индивидуально(10минут)

Методист: Кто же самый, самый главный

В нашем доме и семье,

Самый грозный, полноправный?

Объясните лучше мне.

Если верить нам приметам

Или логике моей,

Аист носит по планетам

Сотни, тысячи детей.

Тут количество не важно.

Командиром должен быть

Самый смелый и отважный,

Тот, кого должны любить.

Семьи разные на свете:

У кого-то брат, сестра,

У меня в квартире ветер:

Полный дом родни с утра.

Кого выбрать, не пойму я.

Каждый может первым стать.

Всё же лучше нарисую,

Так мне легче рассуждать.

Самый сильный - это папа,

Знает каждый из детей.

Он не трус и не растяпа,

В нём всегда полно идей.

Он по праву занимает

Место первое своё,

Только мама вот не знает,

Он и злится на неё.

Она папой управляет,

Хоть он и во всём сильней,

Потому что каждый знает,

Женщина всегда хитрей.

Но и мама не царица,

Если посмотреть вперёд,

В командиры не годится,

Когда бабушка придёт.

Бабушка, она такая,

Всех построит в струнку, в ряд.

Папа говорит: "Святая,

Ей бы дать солдат отряд!"

Но и с бабушкой нет толку,

Когда в доме нашем дед.

Скажет: "Тссс!"- и все умолкнут,

Весь семейный наш совет.

Дедушка мой самый важный.

Если всю семью собрать,

То не нужно будет дважды

Это всё нам обсуждать.

Только вот одна загвоздка-

И над ним есть тоже власть.

Нет, не монстр, а занозка-

Внучка - дедушкина сласть.

Вот в ком есть не только сила,

Есть характер, интеллект.

Ведь ребёнок-это милый

Счастья, радости букет.

Вот кто в доме повелитель,

Значит, вывод тут один.

И хотите ль, не хотите.

Внучка главный властелин.

Источник: <https://poembook.ru/poem/2457686-kto-glavnyj>

Я предлагаю вам разобрать одно задание по теме и обсудить его в парах. Участники делятся на пары для последующего обсуждения. Индивидуальная проработка задания «Границы в семье» (стр. 55 книги-тренажера).

1. Обсуждение в парах результатов задания(10минут):

Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди).

1. Ответ на ключевой вопрос мероприятия в группе(10минут)

**Методист предлагает группе вопрос:**

—Зачем нужны границы в семье?

Группа высказывает свои мнения. Обсуждение ведется в свободном порядке. Участники высказываются по желанию. В конце обсуждения

**Методист подводит итог о том, что важно учить ребенка уважать**

**границы других людей.**

Показывать, что все люди имеют право на свои взгляды, интересы и собственную жизнь. Есть физические границы — тело, вещи, пространство. А есть психологические — время, чувства, ценности, принципы, нормы. Ни то, ни другое нельзя нарушать, а на всякое «пересечение границы» должно быть получено разрешение. Как в речи, так и в поведении. Причём усваивается лучше всего то, как взрослые поступают сами по отношению к ребёнку.

Методист: На Руси это издавна чтимо,

Это в нашей, наверно, крови:

Чтобы женщина шла за мужчиной

В испытаниях, в скитаниях, в любви.

Чтоб, его признавая начало,

Все тревоги в себе затая,

Все же исповедь вспоминалась:

Мы не просто вдвоем, мы – семья.

Чтобы мудрость в себе находила,

Распрямясь перед сыновним лицом,

Повторить с материнской силой:

«Посоветуйся, сын, с отцом!»

Чтоб все страхи, снося в одиночку,

Говорила, измаясь, в конец:

«Обними-ка отца, слышишь, дочка,

Что-то нынче устал наш отец…»

И глядела бы с явной отрадой,

Как теплеет любимого взгляд,

Когда сядут за стол они рядом,

Как сегодня, к примеру, сидят…

Мы едины любовью и верой,

Мы едины землей и трудом.

И распахнуты дружеству двери

В наш добротный, устойчивый дом.

Ресурсное упражнение «Живой дом» (10 минут)

Методист ведущий: А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение «Живой дом»

**Цель: диагностировать субъективное восприятие психологического пространства семейных отношений.**

Перед вами, уважаемые родители, лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов.

Фундамент — положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.

Стены — человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.

Окна — будущее, люди от которых ждут, на кого возлагает надежды (в норме — дети).

Крыша — человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.

Чердак — символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения.

Дымоход — человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.

Двери — информационный портал, тот, кто учил строить отношения с миром.

Порог — человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.

Выводы. Методика дает возможность

За короткое время определить роль автора рисунка с каждого члена семьи.

Ведущий предлагает желающим поделиться результатом работы.

1. Обратная связь от родителей (10минут)

**Методист :** — Что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы ходите? Поделитесь, пожалуйста! Ответы родителей могут фиксироваться на доске/флипчарте.

Принимаются все варианты без критики и осуждений. В конце ведущий

просит озвучить желающих свои мысли и подводит итог, в зависимости от высказываний группы.

1. Заключительное слово педагога и домашние задания(2минуты):

**Методист:** я благодарю вас за работу, активность, проявленный интерес к данной теме.

**Ведущий методист: Дорогие родители я предлагаю отработать вам навык соблюдения личных границ в семье и выполнять упражнения каждый день**

1. Прежде чем войти в комнату к взрослому или к ребенку старше 3лет, пожалуйста, постучите и спросите: «Можно к тебе?»
2. Если вам разрешат, войдите. Если нет, поинтересуйтесь, через сколько можно будет прийти.
3. Спрашивайте разрешение всякий раз, когда вам нужно войти в личное пространство членов своей семьи.

 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ:

**Книги:**

1. Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи.30уроков осознанного родительства»
2. Мелия Марина: «Отстаньте от ребенка».
3. Сатир Вирджиния: «Как строить себя и свою семью».

Чек-лист 2-гособрания (Урок1.2книги-тренажера Тема: Какой фундамент у семейной системы?).

Для укрепления психологического благополучия семьи

1. Ищите поддержки только у взрослых людей, но не у ребенка
2. Не воспринимайте своего ребенка как равного
3. Откажитесь от идеи партнерских отношений с ребенком до его совершеннолетия
4. Управление семьей и ответственность за семью оставляйте за собой
5. Придерживайтесь принципа «естественных последствий»,а не наказаний
6. Уважайте личные границы ребенка
7. Учите ребенка уважать личные границы других людей
8. Оберегайте собственные границы
9. Разумно ограничивайте и контролируйте ребенка, ослабляя контроль помере его взросления
10. Установите4-5разумных правил в семье, которых дети должны придерживаться.

Методист:

**Семейный круг**

Основа основ – родительский дом.

В семейном кругу мы с вами растем.

Пускаем в семье мы корни свои,

И в жизнь смело входим из дружной семьи.

В семейном кругу мы жизнь создаем.

Основа основ – родительский дом.
**Методист:**

Вот и заканчивается наша встреча с вами в этом учебном году. Впереди летние каникулы у ваших детей. Я хочу пожелать вам и вашим детям хорошо провести летнее время, отдохнуть, получить массу хороших впечатлений и с 1 сентября возобновить наши с вами просветительские встречи. И пожелать вашим семья счастья……

**(Просмотр видео о счастье)**

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЗАНЯТИЮ

1.2

**Типология личностных границ по уровню:**

1. Физические границы

В первую очередь, это границы нашего тела, наш кожный покров. Обычно человек довольно хорошо их ощущает и может легко опознать нарушение физических границ. К нарушению данных границ относится любое нежеланное прикосновение или воздействие непосредственно на тело или органы чувств. Так же нарушением физических границ будет нежеланный слишком громкий звук, слишком сильный неприятный запах, насильственное нелицеприятное зрелище. Если нарушают физическую границу, зачастую это воспринимается как физическое насилие.

К понятию физических границ можно отнести и физическое пространство. Для каждого человека существует какое-то расстояние, на котором ему комфортно общаться с другими людьми, причем для каждого эта зона индивидуальна. Если при общении хочется отодвинуться от собеседника, если возникает ощущение, что стоящего рядом человека «слишком много» — это явный признак того, что нарушена граница физического пространства. Для удобного общения собеседников граница физического пространства устанавливается по наибольшей комфортной зоне.

Также к физическим границам можно отнести личные вещи и

Личное пространство. У каждого из нас есть вещи, которые мы считаем «своими», «личными». И для каждого человека этот список различен. Личное пространство человек тоже рассматривает как свою собственность, а проникновение туда—как угрозу себе и покушение на то, что ему принадлежит. Нарушением границ здесь будет:

* Использование личных вещей без разрешения хозяина. Причем тут все очень индивидуально: кто-то не может допустить мысли о том, что другой человек сядет за руль его автомобиля, а для кого-то и поделиться зубной щеткой и расческой — в порядке вещей. Можете ли вы позволить, чтобы другой человек брал и пользовался вашими вещами? Кому и какими именно вещами вы разрешите пользоваться, а кому нет? — ответы на эти вопросы помогут почувствовать свои границы.
* Вторжение в личное пространство. Здесь, как и с личными вещами, все очень неоднозначно. Для кого-то является нормой просматривать сообщения и отвечать на телефонные звонки партнера, а для кого-то вход в комнату без предварительного стука — уже недопустим. Нарушением границ личного пространства является и проявление непрошенной заботы. Она может выражаться в ненужных подарках («Я решила, что вам

нужен котенок/собака…», «Я купила для тебя новую сумку — носи ее, она удобнее» и проч.), настойчивом стремлении расширить чужой опыт («Тебе пора выучить иностранный язык, поэтому я записала тебя на курсы…», «Хочу научить тебя пользоваться полным набором столовых приборов…»), в желании «открыть собеседнику глаза на правду» («Я человек честный, поэтому скажу все, как есть…», «Кто кроме меня еще скажет тебе всю правду…»).

1. Эмоциональные границы.

Сюда относятся все наши чувства и эмоции—то, что мы испытываем в данный момент. Возникновение чувств — это внутренний процесс, отражающий отношение конкретного человека к возникающим ситуациям. Неумение отделять свои чувства и эмоции от чувств другого человека приводит к нарушению эмоциональных границ. Ответственным отношением к своим чувствам будет признание своей индивидуальной особенности испытывать конкретные чувства в определенных ситуациях. Исходя из этого делать выбор: менять ситуации, если это возможно, либо менять свое поведение, или работать со своими чувствами (грамотно и по адресу их выражать, снижая их интенсивность, учиться владеть ими).

Нарушением эмоциональных границ являются:

* Запрет на определенного рода эмоции (например, когда
* Родители запрещают ребенку проявлять негативные чувства(гнев, раздражение, злость).
* Обесценивание чувств другого человека, порой даже из благих побуждений («Ой, ну что ты так расстраиваешься из-за ерунды! Было бы из-за чего рыдать! Тьфу, этож такая мелочь!»).
* Попытки подменить чью-то точку зрения своей («Сынок, тебе все это показалось. Думаю, все было совсем по-другому…»)
* Различного рода манипуляции (например, когда разгневанному человеку заявляют: «Стыдно тебе должно быть, так реагировать и такие слова произносить. Порядочные люди так себя не ведут!»)
* Перенос своих чувств на других людей (очень часто проявляется в слиянии, например, когда матери сливаются со своими детьми, они считают, что их ребенок испытывает те же чувства, что и они сами, нередко говорят местоимением «мы» от имени ребенка, произносят фразы: «Мы бы хотели…», «Нам с дочкой нравится…»)
1. Ментальные границы.

Ментальные границы — это мысли, чувства и устремления человека. Они показывают, что и как думает человек о жизни мироустройстве

в целом, о своем месте в этой жизни, о своих принципах взаимодействия с внешним миром. Ментальные границы определяют те нормы и правила, по которым человек ежедневно живет, те ценности убеждения, которые он исповедует. Сюда же можно отнести и духовные ценности — религиозные убеждения и верования, понимание человека о добре и зле, духовные устремления — все то, что дает человеку ощущение безусловной любви смысла жизни.

К нарушению ментальных границ относится:

* Высмеивание привычных для человека жизненных установок и правил («только дураки могут думать, что мир полон добрых людей и добро всегда побеждает зло!»)
* Навязывание своего мнения путем обесценивания жизненного опыта человека и подстройки «сверху» («Я лучше знаю, как поступить в этой ситуации. Сейчас научу тебя…», «Мы, родители, старше тебя и лучше знаем, что востребовано в этой жизни! Ты должен поступать в инженерный институт, потому что он дает качественное образование. А твой театральный — это все ерунда и блажь, а не образование!»)
* Невозможность принимать отличия другого человека, нетерпимость к иной точке зрения, вплоть до ее отвержения («Бога не существует! Это бред! Если бы он был, его бы уже давно увидели космонавты и спутники!», «Что? Посвятить себя семье и детям и забыть про карьеру? Да как ты можешь? Потом будешь в старости локти кусать!»)

Границы ценностей человека тесно связаны с умением объяснять свою позицию, отстаивать ее, а также с умением говорить «нет». Свои ментальные границы человек обозначает фразами: «Это моё личное право! Я так решил! Мне так необходимо! Я считаю нужным...! Я выбираю так поступить! Я сам пришел к этому заключению! Это моё мнение!». Это твид границ позволяет понять сферу выборов и предпочтений человека и формирует его представление о мире и о себе.

(по материалам статьи психолога О.Тулиновой https://[www.b17.ru/](http://www.b17.ru/)article/270705/).