**Мета**: підготувати підлітків до сімейного життя через поглиблення уявлення учасників тренінгу про особливості сімейного життя;

сформувати навички прогнозування та планування майбутнього;

розвивати вміння працювати в групах, брати участь у обговореннях, відстоювати власну думку.

**Оформлення**: Плакат «правила тренінгу».

**Ресурси забезпечення:** бейджі, маркери, ватмани, декоративні свічечки, листки А4,ручки, фломастери, кольорові олівці.

**Тривалість тренінгу:** 1 година 35 хвилин.

**Тренінгова кімната:** просторий зал зі стільцями, виставленими у формі

кола.

**Категорія учасників тренінгу:** підлітки, студентська молодь.

**СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Види роботи | Орієнтована  тривалість, хв. | Необхідні матеріали |
| 1 | Привітання. Знайомство. | 5 хв. |  |
| 2 | Вправа « Побажання на день ». | 10 хв. |  |
| 3 | Правила роботи в групі. | 5 хв. | Плакат «Правила тре-нінгу». |
| 4 | Інформаційне повідомлення  « Я планую майбутнє ». | 10 хв. | Інформаційне повідомлення. |
| 5 | Вправа « Асоціації ». | 5 хв. | Ватман, маркери. |
| 6 | Вправа «Малюємо сімейне життя ». | 20 хв. | Ватман, маркери, кольорові олівці, фломастери. |
| 7 | Вправа «Критерії щасливої сім’ї». | 15 хв. | Фліп - чарт. |
| 8 | Вправа «Австралійський дощ» | 5 хв. |  |
| 9 | Практикум по визначенню установок тренінгу на ство-рення в майбутньому сім’ї. | 10 хв. | Твердження про сім’ю. |
| 10 | Вправа «Свічка» | 5 хв. | Декоративні свічечки. |
| 11 | Підсумки заняття | 5 хв. |  |

**1.Привітання. Знайомство (5 хв.)**

**Мета :** підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

Кожен учасник по черзі повинен назвати своє ім’я та стисло розповісти про себе (якості, захоплення, хобі)

**2.Вправа «Побажання на день» ( 5хв.)**

**Мета :** сформувати емоційно сприятливий клімат у групі.

Давайте почнемо нашу зустріч в висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно повинно бути коротким одне – два слова.

Наприклад: «Бажаю всім гарного настрою».

**3.Вправа «Правила роботи у групі» ( 5 хв.)**

**Мета:** закріплення правил роботи у групі.

Тренер звертається до групи з питанням : «Для чого в нашому житті існу-ють різні правила?

Після відповідей учасників він пропонує прийняти правила роботи групи під час тренінгу, які записуються на плакаті «Правила роботи групи».

***Орієнтовними правила тренінгу можуть бути такі :***

1. Бути активним.

2. Звертатися одне до одного на ім'я.

3. Не критикувати.

4. Правило піднятої руки.

5. Бути щирим.

6. Не оцінювати одне одного.

7. Принцип «тут і тепер».

8. Принцип «конфіденційності».

9. Дотримуватися запропонованих правил.

**4. Інформаційне повідомлення «Я планую майбутнє» (5 хв.)**

Хочу розпочати наше заняття з вислову письменника Володимира Симоненка: «Є тисячі доріг, мільйон вузьких стежинок. Є тисячі ланів, але один лиш мій».

Так і в житті: кожна людина, плануючи своє майбутнє, бачить перед собою багато доріг і стежин, але обирає тільки одну – свій життєвий шлях. Щоб правильно обрати свою долю, оцінити життєву перспективу, свої здібності, таланти, потрібно мати життєву мудрість. І ще більшу мудрість, щоб знайти і зрозуміти самого себе.

У вас багато мрій, бажань та планів на майбутнє. Щодня ви пізнаєте життя, відкриваєте для себе світ, рухаєтесь уперед, наближаючи своє майбутнє, мрієте про успіх, кохання і сім’ю. Готовність до сімейного життя – внутрішнє відчуття дорослості, вміння відповідати за свої вчинки та брати відповідальність за інших. Цей стан не залежить від біологічного віку людини, а залежить від соціальної зрілості, здатності приймати життєво важливі рішення, матеріально утримувати сім’ю та виховувати дітей. Побудова сім’ї – можливо, найголовніша справа на світі. Вона передбачає сумісні зусилля двох індивідуальностей. Щаслива сім’я підтверджує думку про те, що людські почуття – найважливіша цінність. В сім’ї люди отримують можливість з готовністю ділитися один з одним своїми думками, горем та радістю. Сутність створення життєздатної сім’ї – дати можливість всім її членам зайняти індивідуальне місце, насолоджуватись життям***.***

***5.Вправа «Асоціації». ( 5 хв.)***

**Мета** : закріпити знання підлітків про поняття «сім’я».

Кожен учасник висловлює свою думку про те, з чим у нього асоціюється слово «сім'я». (Психолог записує на ватмані всі асоціації).

**6. Вправа «Малюємо сімейне життя» ( 20 хв.)**

**Мета :** відпрацювати навички ситуацій з життя сім’ї, формувати вміння робити усвідомлений вибір щодо власної поведінки.

Учасники тренінгу об’єднуються у чотири міні-групи. Кожній з груп пропонується намалювати одну із ситуацій життя сім’ї :

* приготування їжі;
* прибирання квартири;
* відпочинок на природі;
* ремонт квартири.

Основні правила проведення вправи : малювати на аркушах формату А1 кольоровими олівцями, фломастерами. На малюнку мають бути присутні всі члени сім’ї. Групи розміщені у чотирьох рівновіддалених місцях.

Після того, як підгрупи завершили малювати, викладач їм пропонує їм перейти по часовій стрілці до інших малюнків, і так продовжувати доти, доки кожна підгрупа не побуває біля усіх чотирьох малюнків і не домалює щось своє. Таким чином, у підлітків буде можливість побачити різноманітність сімейних стосунків. Психологу слід стежити за дисципліною і дотриманням усіх правил вправи.

**7. Вправа «Критерії щасливої сім’ї» ( 15 хв.)**

**Мета :** з’ясувати уявлення учасників про зовнішні та внутрішні фактори які впливають на благополуччя сім’ї.

**Хід вправи:**

Психолог на фліп – чарті малює два поєднаних серця. Одне серце символізує зовнішні фактори, що впливають на щастя та благополуччя сім’ї, а друге - внутрішні.

**Психолог:** Назвіть будь ласка зовнішні та внутрішні фактори, які впливають на благополуччя сім’ї.

**Висновок :** сімейне щастя залежить від багатьох факторів. Серед таких, що лежать в основі успішного сімейного життя, можуть бути названі :

1.Свідомий вибір партнера.

2. Повага та увага подружжя один до одного.

3.Кожен із подружжя має можливість самореалізації, досягнення своїх цілей та бажань.

4.Достаток та окрема житлова площа, власний життєвий простір.

5.Довгоочікувана, запланована та бажана дитина.

6. Можливість не тільки брати, але й віддавати щось навзаєм.

**8.Вправа «Австралійський дощ» ( 5 хв.)**

**Мета**: зменшення психологічного навантаження учасників.

Психолог пропонує встати всім учасникам і повторювати рухи:   
• в Австралії здійнявся вітер (ведучий потирає долоні);   
• починає крапати дощ (плескання долонями по грудях);   
• починається справжня злива (плескання по стегнах);   
• а ось і град, справжня буря (тупіт ногами);   
• краплі падають на землю (клацання пальцями);   
• тихий шелест вітру (потирання долонь);   
• сонце (руки догори).

**9. Практикум по визначенню установок тренінгу на створення в майбутньому сім’ї. ( 10 хв .)**

**Мета :** розвивати навички вільного рівноправного спілкування між юнаками та дівчатами.

Психолог зачитує різні твердження про сім’ю. Кожне твердження необхідно оцінити за п’ятибальною шкалою (5- повністю згодні, 4- не повністю, 3- важко відповісти, 2- не згодні, 1 – категорично не згодні).

1.Сім’я – це втрата особистої волі і своєї індивідуальності.

2.Сім’я – це спасіння від самотності.

3. Сім’я - це діти і їх виховання.

4. Сім’я – це найуразливіша сфера в особистому житті людини.

5. Сім’я – це монотонна, непотрібна і нецікава домашня робота.

6.Сім’я – це місце, де людина найсильніше відчуває самотність і непорозуміння з боку найближчих людей.

7. Сім’я – це теплота, взаємопорозуміння,підтримка.

8. Сім’я – це тюрма для особистих успіхів людини і її кар’єри.

9. Сім’я – це приносить людині найбільше задоволення в житті.

10. Тільки завдяки сімї людина може досягти того, чого бажає.

11. Найбільші розчарування завжди пов’язанні з сім’єю.

Потім робиться аналіз відповідей, висловлювати думки,підводяться підсумки.

**10. Вправа «Свічка» ( 5 хв.)**

Учасники запалюють свічку, яка символізує вогонь любові, згоди, поваги. Кожен, хто тримає свічку в руках,говорить, як потрібно будувати партнерські сімейні стосунки для того, щоб вогонь любові ніколи не згасав.

**11. Підсумки заняття ( 5 хв.)**

Тренер пропонує групі учасників обговорити (без оцінювання ) всі види діяльності. Можливі варіанти обговорення - учасникам пропонується дати відповідь на запитання :

* Що сподобалось?
* Як ви почували себе впродовж тренінгу?
* Які ви отримали враження?

*Використана література:*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | http://nmc-pto.dp.ua/doc/2014/kordos\_18.pdf |
| 2. | <https://svsm.webnode.com.ua/products/tren%D1%96ng-%C2%AB-s%D1%96m%27ya-%D1%96-dov%D1%96ra%C2%BB-%28za-uchastyu-student%D1%96v-ta-batk%D1%96v%29/> |
| 3. | Ворник Б.М., Голоцван О.А., Коломієць В.П.,Талалаєв К.О. Модуль «Прояви турботу та обачливість». Навчально – методичний посібник. – К.: Навчальна книга. – 2002. С. 62 – 75. |
| 4. | Захарченко В.Г. Готовність молоді до сімейного життя (соціально-психологічний аспект) // Психологія. Збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, випуск 24. – 2004. – С. 41- 48. |
| 5. | Кравець В.П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. - К.: Київс. правда, 2000. - 687с. |
| 6. | Молода сім’я в Україні: проблеми становлення та розвитку: Тематична Державна доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2002р. – К.: Державний інститут проблем сім’ї та молоді, 2003. – 140 с. |
| 7. | Підготовка молоді до сімейного життя (соц.-псих. тренінг): Навчально-методичний посібник / Л.В. Долинська, Т.А. Демидова. - К., 2002. - 74 с. |
| 8. | Система підготовки молоді до сімейного життя: рекомендації/ Київ. обл. центр соц. служб для молоді. - К., 1993. |