Автор: Administrator
21.12.2017 18:59



21 декабря года в рамках родительского клуба «Ответственный родитель» на базе ТОГБУ Центр «Приют надежды» состоялось з **анятие – тренинг для замещающих семей по теме «Оглянись во гневе. Как управлять своими эмоциями»** .

Цель мероприятия – создать условия для обеспечения возможностей отреагирования гнева в приемлемых формах, не причиняя вреда окружающим.

Задача ведущего помимо предоставления познавательной информации участникам и повышения их родительской компетенции, стояла задача – создать, в преддверии Нового года, праздничное настроение, настроить родителей на семейное торжество, использование богатых возможностей этого праздника для укрепления, сплочения и проявления любви друг к другу. Поэтому встречу открыло упражнение на приветствие «А ну-ка все вместе!», где вся группа хором произносила по слову из новогодних песен, а один из участников должен был угадать песню.



Осознанию важности и необходимости умения управлять своими эмоциями способствовало упражнение «Мозговой штурм «Что теряет человек, когда не умеет управлять своими эмоциями».

Автор: Administrator
21.12.2017 18:59

Для наглядной демонстрации наших негативных эмоций, источников раздражений, гнева проведено упражнение «Колобок и стрелы гнева». Здесь родители проанализировали собственные причины гнева, недовольства.

Следующим этапом занятия стало рассмотрение вопроса «Механизм зарождения гнева», который с помощью стакана с водой, продемонстрировал структуру гнева, показал, на каком этапе возможно контролировать свой гнев, управлять своими эмоциями и разрешать проблемы, сохраняя мир в семье.



Практическая часть предполагала ознакомление участников тренинга с алгоритмом действий, который поможет им сохранять спокойствие и «держать себя в руках» в сложных ситуациях. Алгоритм предполагает три последовательных шага: причина гнева, собственные ощущения и способ управления гневом.

Третий шаг был объединен упражнением «Подарок», что предполагало получение каждым участником своего способа, наиболее приемлемого именно для себя, происходил обмен опытом.



Автор: Administrator
21.12.2017 18:59

В заключение занятия, проведено упражнение «Копилка Новогодних традиций», где родители обменялись семейными новогодними традициями, в дополнении ведущий предложил свои традиции, обогатив возможности для сплочения семьи.

Завершило встречу чаепитие, беспроигрышная лотерея, позитивные пожелания всем участникам занятия.

В результате все участники тренинга пришли к выводу о необходимости учиться управлять собой, своим поведением, не дать гневу перерасти в агрессию, каждый для себя определил ту ступень, на которой он может сказать себе «Стоп» и предотвратить нежелательные последствия.