

Приложение к занятию 8.
Тема: «Семейные границы и правила»

Упражнение «Секрет»

Цель: создание ситуации нарушения личных границ, обсуждение возникших эмоций

Необходимые материалы: небольшие листы бумаги, ручки

Предложите участникам на маленьких листочках кратко описать три ситуации, в которых им было очень стыдно и о которых они никому не рассказывали.

Далее скажите «Подпишите, пожалуйста, ваши листы - фамилию и имя. И отдайте их мне». Ведущий проходит по кругу и забирает у участников листочки.

Групповое обсуждение: «Какие чувства у вас возникли, когда писали «стыдную» ситуацию? А какие были во время того, как у вас забрали бумажки с записями? Как вы думаете, эти чувства будут сходны с теми, которые испытывают члены семьи при нарушении границ?»

Тема: «Создание безопасных условий для воспитания ребенка в доме и вне семейной среды в зависимости от его возрастных особенностей и опыта жизни»

Упражнение «Мультфильмы «Смешарики. Алфавит безопасности»

Цель: обучение детей безопасному поведению посредством мультфильма

Просмотр мультфильма и последующее обсуждение, как содержания, так и возможного применения в работе/общении с детьми.

Упражнение «Мифы и факты о насилии»

Цель: формирование сопротивления к насилию через просвещение по теме жесткого обращения, групповое обсуждение общечеловеческих ценностей, гендерных особенностей.

Необходимые материалы: листы с утверждениями о насилии.

Тренер раздает каждому участнику несколько утверждений о насилии и просит сначала отметить, а потом высказаться, где миф, а где факт.

Миф: однажды обидев, человек навсегда остается обидчиком, однажды ударив, не может остановиться.

Факты: всегда можно остановить силу другой силой или научить человека навыкам неагрессивного поведения, если он этого хочет.

Миф: Люди, подвергающие других насилию, являются неудачниками и не могут справиться со стрессом и со своими жизненными проблемами.

Факты: состояние стресса рано или поздно испытывают все люди, но не все подвергают насилию других людей.

Миф: словесные и эмоциональные оскорбления не наносят вреда здоровью человека. Насмешки, грубые слова, поучения, критика не являются насилием, а иногда даже полезны.

Факты: Словесное и эмоциональное оскорбление вызывает стрессовое состояние, длительное переживание которого приводит к психосоматике: псориаз, язва, астма, гипертония, гинекологические и другие заболевания.

Миф: словесные и эмоциональные оскорбления не так плохи, как физические (телесные).

Факты: словесные и эмоциональные оскорбления, задевающие человеческие чувства, так же болезненны, как физические оскорбления. Они разрушают достоинство личности и могут привести к самоубийству.

Миф: Словесное и эмоциональное наказание не влияет на формирование личности человека.

Факты: атмосфера психологического насилия приводит к эмоциональной травме, лишает самоуважения и порождает мысль о неполноценности, и это переносится во взрослую жизнь. Грубое слово – обидно, насмешки – унижительны. Если поучения и критика исходят от людей, обладающих властью над тобой, ты становишься беспомощным, не можешь принимать решения. Словесное и эмоциональное наказание приводит к снижению самооценки, возникновению чувства тревоги, может препятствовать развитию чувства уважения к другим людям как у ребенка или подростка, так и у взрослого.

Миф: однажды подвергшийся насилию человек – навсегда жертва.

Факты: пройдя консультацию у специалистов, человек возвращается, как правило, к нормальной жизни, если цикл насилия

разорван, и человек больше не находится в ситуации насилия и опасности.

Миф: мужчины и мальчики, которые не бьют, а только дают сдачи, трусы.

Факты: людям, которые применяют физическую силу, не хватает умения общаться и разрешать конфликты. Они чувствуют собственное бессилие и пытаются при помощи силы получить контроль над другими. Уверенный в себе человек не нуждается в ссылке на чужое мнение и силовых доказательствах.

Миф: люди, подвергающие насилию членов семьи или своих партнеров, психически нездоровы, они со всеми ведут себя так.

Факты: Эти люди часто ведут нормальный образ жизни за исключением тех моментов, когда они не контролируют вспышки агрессивного поведения. Социальный статус таких людей может быть очень высоким. Они могут занимать руководящие посты, вести активную социальную жизнь, быть успешными в бизнесе и т.д. Они вполне способны контролировать свое поведение и понимают, по отношению к кому можно проявлять агрессивные эмоции.