

Клуб сімейного зростання «Серцевинка»,
Житомирський ЗДО № 32 «КвітничОК»

Заняття 1 «Радість першої зустрічі»

Мета: знайомство, визначення мети та формату співпраці. Налаштування атмосфери, що створить умови для активного пізнання, бажання поділитися досвідом та здобути новий.

Питання до обговорення:

1. Мета спільноти, теми до висвітлення та обговорення. Синхронізація очікувань.
2. Яка роль раннього дитинства у побудові щасливого та успішного життя особистості?
3. Магія зародження життя, досвід першого року життя – що важливо встигнути матусі, татусю, дорослим, які в ці миті поряд.

Практичні завдання

1. Вправа «Моє ім'я і...»

Мета: Створити атмосферу довіри, познайомитися ближче та розрядити обстановку.

Інструкція: Кожен учасник по черзі представляється, називаючи своє ім'я та додаючи цікавий факт про себе або свою дитину. Наприклад: «Мене звали Олена, і моя донька Софійка обожає грати з гумовими каченятами».

2. Вправа «Чому я тут?»

Мета: Визначити очікування учасників від групи, зрозуміти їхні потреби.

Інструкція: Кожен учасник відповідає на запитання: «Чому я вирішив(ла) приєднатися до цієї групи?» Можна використовувати короткий формат відповіді або довший, в залежності від бажання учасників.

3. Вправа «Спільне створення правил»

Мета: Розробити правила спілкування, які будуть комфортні для всіх учасників і сприятимуть довірливій атмосфері.

Інструкція: Модератор пропонує почати зі списку загальних принципів, наприклад: повага до інших, відкритість, конфіденційність. Далі учасники пропонують свої варіанти правил, які будуть доповнювати список. Правила записуються на фліпчарті або за допомогою електронного сервісу.

4. **Перегляд відео та обговорення** (можна обрати свій варіант. Підберіть відео, яке викличе емоції та спонукає до роздумів. Це може бути відео про народження дитини, про перші місяці життя малюка або про взаємодію батьків з дітьми.)

<https://youtu.be/Eo38VPjnguw>

<https://youtu.be/NXjVWtrBG9Q>

Мета: Викликати емоції, спонукати до роздумів та обміну досвідом. Символічно відобразити внутрішній стан та досвід учасників, стимулювати обговорення. Оскільки

група новостворена і обговорювати емоції може бути складно, пропонуємо використати метафоричні карти щоб полегшити процес.

- Які емоції викликало у вас це відео?
- Які спогади воно у вас викликало?
- Чи є щось спільне у вашому досвіді та тому, що ви побачили на відео?
- Що вас найбільше вразило?

Вправа: Робота з метафоричними картками

Додаток 1 Ці карти не є терапевтичним інструментом, а покликані лише допомогти проявити емоції та виразити думки.

Для довідки

Як працюють метафоричні карти?

Вибір карти: Ви обираєте карту, яка вас зацікавила або привернула увагу.

Інтерпретація: Ви аналізуєте зображення, звертаючи увагу на деталі, кольори, емоції, які воно у вас викликає.

Асоціації: Ви шукаєте зв'язки між зображенням на картці та вашими власними думками, почуттями та досвідом.

Інсайти: Ви отримуєте нові розуміння про себе, свої проблеми та можливості.

Для чого використовуються метафоричні карти?

Самопізнання: Допомагають краще зрозуміти себе, свої бажання, страхи та ресурси.

Розвиток: Стимулюють креативність, уяву та емоційний інтелект.

Розв'язання проблем: Сприяють пошуку нових рішень та перспектив.

Комунікація: Допомагають краще розуміти інших людей та будувати відносини.

Інструкція: Кожен учасник обирає картку, яка, на його думку, найкраще відображає його досвід народження дитини або почуття, які він переживає зараз. Потім учасники по черзі розповідають про свій вибір.

5. На завершення «Вільне слово» — для тих, хто хоче поділитися досвідом/враженнями.

Розробила Олена Бура, директор Житомирського ЗДО №32