**ПЛАН**

**«Я и мой ребенок – поиски взаимопонимания»**

Время проведения: 1 час 30 мин

Необходимый реквизит: бэйджи, правила тренинга (распечатка), фломастеры/маркеры, бумага формата А4, ручки, распечатанный материал, шарфы,

|  |  |
| --- | --- |
| ЭТАП РАБОТЫ | СОДЕРЖАНИЕ |
| Приветствие | Раздать бэйджи, представиться. |
| Цели, задачи, правила | **Задачи:** -Оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания.  - Формирование у родителей навыков психологической поддержки детей. -Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания дошкольников.**Цели:**обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.**Правила тренинга:**говорить по одному;- не перебивать того, кто говорит;- не применять физическую силу в адрес других;- никого не оскорблять, не дразнить и т. д.Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет правило «Стоп!» («В этой игре я не участвую»). |
| Знакомство | Шеринг (обмен впечатлениями, настроением).- Имя. - зачем я здесь. - ожидания. |
| Мозговой штурм (упражнения, игры). | 1. Упражнение «Сиамские близнецы» (10 мин)
2. Упражнение. «Ситуация с контрольной». (15 мин)
3. Упражнение «Эмоциональное выгорание в семье» (20 мин)
4. Упражнение «Нужные мне люди» (15 мин)
5. Упражнение «Я – родитель» (20 мин)
6. Рефлексия (10 мин)
 |
| Подведение итогов тренинга | Выводы, обсуждение занятия, заполнение анкеты, отзывы. |

1. **Упражнение «Сиамские близнецы».**

Группа делится на пары. Каждая пара берется за руки так, чтобы левая рука одного участника и правая рука другого участника были свободны. Каждой паре предлагается из листов бумаги сделать какую-либо поделку (самолет, пароход и пр.). Пара изготовляет поделку только свободными руками.

* Условия выполнения задания можно усложнять:
* выполнить задание молча,
* один участник работает с закрытыми глазами,
* оба участника работают с закрытыми глазами.
1. **Упражнение. «Ситуация с контрольной».**

Одним из практических приемов, позволяющих улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которым можно воспользоваться в повседневной жизни, является уже упомянутое ранее упражнении активное слушание.

Умение слушать – навык, необходимый каждому человеку. Часто родители неправильно истолковывают этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник – ребенок, ревниво отстаивающий свою точку зрения, много воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

Как же и когда необходимо активно слушать? Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребенок расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, – т. е., когда у него возникают эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим следующую нередкую ситуацию. Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!».

*Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами?*

Разыграйте такую ситуацию (в парах).

Кто желает показать свою сценку? (2-3 пары).

**Обсуждение.**

Чтобы избежать конфликтной ситуации, целью родителя должна быть некритическая оценка происходящего, родитель должен использовать правила активного слушания:

Повернуться лицом к подростку. Глаза на одном уровне.

Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.

Держать паузу, давая подростку паузу на обдумывание.

Обозначать чувства, испытываемые подростком.

1. **Упражнение «Эмоциональное выгорание в семье».**

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается лист большого формата и фломастеры. Задача команд написать возможные варианты/пункты преодоления эмоционального выгорания в семье. Как детей, так и родителей.

1. **Упражнение «Нужные мне люди».**

Все мы в той или иной степени нуждаемся в том, что предоставляют нам другие люди: в определенных услугах, товарах, в эмоциональной близости, в обмене опытом и т.п. Иногда мы воображаем, что нам кто-то нужен для достижения цели, а на самом деле мы могли бы прекрасно справиться сами. В других случаях нам действительно кто-то нужен, так как соответствующие «товары» важны для нас, и мы не в состоянии их самостоятельно раздобыть, а эмоциональные отношения могут устанавливаться только между по меньшей мере двумя людьми.

Следующее упражнение «Нужные мне люди», я бы хотела с помощью этого упражнения дать вам возможность осознать, в каких людях вы действительно нуждаетесь. Каждый из нас имеет дело со многими людьми, которые в разной степени важны для него. В каких-то людях я нуждаюсь редко, в каких-то — часто, и лишь один человек мне нужен постоянно: я сам.

*Я подготовила для вас Рабочий листок, который вы должны заполнить. У вас есть на это 10 минут.***Материалы: Рабочий листок «Нужные мне люди» ,Приложение 1.**

Легко ли вам было выделить шесть основных групп?

Получаю ли я от людей, относящихся к важным для меня категориям, то, что мне хочется от них получить?

Каким ценностям соответствует каждая из шести выбранных мной категорий?

Как я справляюсь с ситуациями, когда рядом нет значимых для меня людей или категорий людей?

Могу ли я иногда быть один?

Что является самым важным из того, что мне нужно в жизни?

Вывод: Следите за тем, чтобы подростки четко осознавали, какие ценности символизирует для него каждая группа людей.

1. **Упражнение «Я – родитель».**

Одним из важных умений в активном слушании является умение встать на место другого человека. К сожалению, так случается, что родители и дети, в силу разных причин, не хотят или не умеют этого делать. А здесь необходимо просто представить себя на месте другого. Наверное, каждому из нас хотелось вернуться в детство, или, наоборот, поскорее повзрослеть. Сейчас у вас будет такая возможность.

Итак, дети, вы так мечтали о самостоятельности, о свободе действий, о снятии ограничений… теперь вы – взрослые.

 Родители, вы наверняка устали от обыденности, от суеты, от проблем, так хочется быть чуточку беззаботным, легким на подъем, осознавать, что вся жизнь еще впереди.… Теперь вы – дети.

Скажите, чтобы вы делали, если бы были взрослым (родителем) или ребенком.

Свои высказывания начинайте со слов: «Если бы я был родителем, то…», «Если бы я был ребенком, то…». Высказываемся по кругу.

Участники делятся своими мыслями.

1. **Упражнение «Угадай, кто это?».**

– Дети, вам нужно встать в круг, закройте глаза, а родители по очереди подходят к вам (детям) по кругу.

Ваша задача, дети, угадать своего родителя. Если вы решили, что это его родитель, он произносит: «Я тебя люблю». В том случае, если ребенок прав, пара уходит. Если нет, то движение родителей продолжается. Упражнение продолжается до тех пор, пока не образуются все пары.

Желающие могут поделиться своими переживаниями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Рабочий листок:
**Нужные мне люди**
Ниже ты найдешь перечень различных категорий людей, достаточно значимых для мира, в котором мы живем. Прочитай этот список и подчеркни, пожалуйста, те, которые важны для тебя. Когда ты это сделаешь, составь из выбранных тобой категорий последовательность, нумеруя их по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки.

 (…) Родители
(…) Пилоты
(…) Автомеханики
(…) Пекари
(…) Уборщицы
(…) Врачи
(…) Аптекари и фармацевты
(…) Нефтяники
(…) Сапожники
(…) Продавцы
(…) Футболисты
(…) Адвокаты
(…) Актеры
(…) Музыканты
(…) Судьи
(…) Политики
(…) Священники
(…) Бабушки и дедушки
(…) Шахтеры
(…) Работники милиции

(…) Двоюродные братья и сестры
(…) Психологи
(…) Учителя
(…) Инженеры
(…) Медсестры
(…) Водители автотранспорта
(…) Сотрудники уголовного розыска
(…) Обслуживающий персонал в гостиницах
(…) Ученые
(…) Бездомные
(…) Социальные работники
(…) Тюремные служащие
(…) Воспитатели в детских садах
(…) Владельцы ресторанов
(…) Братья и сестры
(…) Прочие родственники

Из составленной последовательности выбери шесть наиважнейших категорий, запиши их здесь еще раз и укажи, какими благами тебя обеспечивают представители данных групп. Опиши, с какими последствиями тебе придется столкнуться, если не будут удовлетворены эти твои потребности.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.