**Психологический тренинг с родителями: «Говорим. Слушаем. Слышим»**

Автор-составитель:

педагог-психолог Рачиснкая О.А.

2017-2018 уч.год

Цель: установить эффективного взаимодействия **родителей с детьми**. Формировать навыков культуры общения. Развивать доброжелательные и доверительные отношения *(терпение, уважение, взаимопонимание)*.

**Ход тренинга:**

I. Вступительная часть.

Педагог-психолог:

Расхожая фраза *«счастье - это когда тебя понимают»* **говорит**, что понимание не такое уж часто встречаемое явление.

Из чего складывается понимание?

• Понимание обязательно включает знание возрастных особенностей, что можно ожидать от ребенка от 1 года, 3 лет, 5 лет и чем такое поведение объясняется.

• Включает знание индивидуальных особенностей ребенка и мужество взрослого эту уникальность в ребенке сохранять и поддерживать.

• Знание жизни. Мудрость **родителей** дает ребенку модель отношений с миром и друг с другом. Это отношения спокойные, доброжелательные, активные или оценивающие. Понимание - это обязательно еще самопонимание и самовоспитание. Часто детей воспитывают не по науке, а по вере, которая сформулировалась из убеждений в детстве: надо воспитывать так, как нас воспитывали. Понятно, что смысл таков - теперь я царь и Бог! За такой установкой трудно разглядеть индивидуальность ребенка. Нужно стремиться избегать мелкого корыстолюбия: *«Я хочу, чтобы обо мне хорошо думали!»* Ребенок это всегда чувствует, ведь его интересы остаются в стороне. Но бывают дети, которые столь любимы в семье, и даже властны, что верховодят **родителями**, легко управляя ими. Это то же вариант непонимания ребенка. Непонимания, которое ведет к неуправляемости и к тому, что ребенок плохо ориентируется в ролях: кто есть кто, кто есть главный и за что ответствен, где наступают ограничения. Он не понимает себя, потому что его не захотели понять близкие.

Силы **родителя** должны распределяться разумно: на свое счастье и счастье ребенка. Ребенок научится быть счастливым, если наблюдает это умение у **родителей**; он будет отзывчивым, если отзывчивы **родители к своим родителям и другим людям**: он будет смелым, совестливым, порядочным.

Но при этом он будет еще и самим собой, ибо понимание означает терпимость к непохожему. Следует понять, что ребенок хоть и является продолжением **родителей**, все же не их точная копия.

Порой он берет какие-то качества от обоих **родителей**, иногда - не самые лучшие. Но это как раз ваше - что ж на ребенка сердится. Теперь ему надо помогать. За эту помощь ребенок не обязан жить жизнью **родителей** и реализовывать их несостоявшиеся мечты. Любовь **родительская** должна сочетаться с требовательностью, проистекающей из непонимания себя, целей воспитания, понимания характера и души ребенка, понимания жизни.

Ребенка важно не только понимать, но и уметь выразить ему свое понимание, чтобы он чувствовал его словом, паузой, интонацией, поступком, скоростью отклика, смехом, плачем. Главное - неравнодушием и трудом.

Уважаемые **родители и дети**! Сегодня мы с вами необычно проведем время, т. е. на практике изучим аспекты педагогического воздействия, чтобы лучше узнать друг друга, помогать в трудную минуту уметь находить пути решения проблем, появляющиеся в вашем маленьком государстве. А как оно называется?

Дети и **родители**: *(Семья)*.

Педагог-психолог: Нам взрослым порой бывает нелегко от всех проблем, которые приходятся решать ежедневно (зарабатывать деньги, закупать продукты для всей семьи, обеспечивать вам отдых и развлечения). На нашей встрече тема, которой *«Пойми меня»*, познакомимся с приемами налаживания контакта между **родителями и детьми**, создавая атмосферу единства в семье, укрепление отношений в ней. Для удобства общения мы с вами оформим для себя бейджик, на котором напишем свое имя, как бы нам хотелось при обращении к нам *(Деи и* ***родители*** *оформляют свои визитные карточки)*. Затем садимся в круг и договариваемся, что вся информация останется строго между нами.

II. Практическая часть:

1. Приветствие с клубком.

Цель: Сплочение участников группы, принятие единства группы.

Инструкция: Каждый участник должен по своему желанию поприветствовать всех играющих, наматывая нитку на пальчик *(указательный)*. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются *«связанными»* одной ниткой. Слегка натягивается ведущим нитка. Что каждый чувствует – приятно или нет.

2. *«Знакомство»*.

Цель: Сближение участников группы. Дети и **родители садятся в круг**. Каждый **родитель** представляет своего ребенка и **говорит**, что он любит, что не любит, какой у него характер. Дети подтверждают слова **родителей**. Тоже самое делают дети, представляя своих **родителей**.

3. Упражнение *(для детей)*.

Дети, передавая клубок, **говорят о том**, что они **говорят** о своих сокровенных желаниях, мечтах.

Цель: Понимание внутреннего мира ребенка, его желаний.

В конце взрослые **говорят**, что они знали, а что нет о желаниях своего ребенка.

4. *«Молекулы»*

Цель: Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: «Представим себе, что все мы – атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Мы сейчас будем двигаться по комнате, а я время от времени называть число в которое объединяются атомы. Нужно будет встать лицом друг к другу, касаясь, друг друга ладошками.

Для того, чтобы понимать друг друга, необходимо чувствовать состояние другого. Умеем ли можем мы это делать: Поможет следующее упражнение.

5. Упражнение на принятие позиции *«Я – ты»*. *(Музыкальная пауза)*

Цель: Формирование чувства близости между **родителями и детьми**.

Инструкция: **Родители** и дети садятся на ковер спиной друг к другу *(попарно)*. Звучит различная по темпу музыка. **Родитель говорит** *«Ты»*, а ребенок – *«Я»* в темпе, соответствующем ритму музыки. После упражнения – обсуждение: что чувствовали.

Очень важно при общении показать свое доброжелательное отношение к собеседнику. Скажите мне, пожалуйста, как мы можем выразить доброту?

Ожидаемый ответ – через улыбку!

6. Упражнение *«Подари улыбку»*

Цель: Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Инструкция: участники становятся в круг и берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

После упражнения обсудить: что чувствовали, какое настроение сейчас?

7. *«Зеркало»*.

Цель: Эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоления неуверенности.

Инструкция: Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, таким образом, разбиваясь на пары. Один человек в паре – водящий, другой *«зеркало»*. Водящий смотрится в *«зеркало»*, а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, а затем и напарниками.

Рефлексия: Что было легче, труднее показывать или повторять? Почему?

8. Упражнение *«Мамина Радость»*.

Цель: Осознание радостных моментов в семье со стороны мамы и ребенка. Дети из вырезанных частей *(заранее приготовленные)* собирают *(склеивают)* на листе радостные лица. Затем мама предлагает своему ребенку продолжить фразу *«Моя мама радуется когда …»* и записать ее на листе. Сравнить с тем, как думает сама мама.

9. Релаксационное упражнение *«На лесной полянке»*

Цель: Мышечное расслабление.

Инструкция: Под спокойную музыку **родителям** и детям предлагается переместиться на лесную поляну. Педагог-психолог рассказывает воображаемые действия: прогулка по поляне, рассматривание цветов, наблюдение за бабочкой и т. д. А затем необходимо вернуться в реальность.