**ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

Подготовила:

педагог-психолог Соловьёва Алена Александровна.

**Цели:** повышение родительской компетентности в вопросах воспитания; осознание значимости и разумности меры родительской заботы; формирование мотивации на улучшение взаимоотношений с детьми; актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.

**Задачи:**

1. Совершенствовать умение согласовывать свои действия с действиями своего ребенка;

2. Способствовать снижению эмоционального напряжения;

3. Овладение приемами взаимодействия с ребенком.

**Участники:** родители

**Длительность тренинга:** 120 мин

**Материалы и оборудование:** прописаны в каждом упражнении.

**Условия проведения**: занятие проводится в кабинете участники размещаются полукругом на удобных стульях.

**Ход тренинга**

Добрый день уважаемые родители.

Наверное, ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственные дети. Как найти общий язык со своим ребенком, как сделать так, чтобы вы и ребенок понимали друг друга без слов. Об этом мы сегодня и поговорим.

Предлагаю Вам, поучаствовать в упражнениях; где-то порассуждаем, где-то попробуем встать на место своего ребенка. Я надеюсь, что вы еще лучше будете понимать своих детей, еще более трепетно будете относиться к переживаниям своего ребенка, еще больше будете понимать интересы друг друга.

Итак, начнем с приветствия друг друга.

**ПРАВИЛА ТРЕНИНГА.**

* не обижать друг друга

- не осуждать другое мнение

- стремиться быть активным

- иметь право высказать свое мнение по любому вопросу

- стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать

**Упражнение «В детстве я был(а)…**

Предлагаю по очереди представиться: **«Здравствуйте, меня зовут…В детстве я был(а)….»**

**ВЫВОД**:Это упражнение помогает участникам лучше познакомиться, кроме того, способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей работы.

***Требуется:*** *предмет для передачи по кругу.*

**Упражнение «Недетские запреты».**

Известно, что готовых рецептов воспитания  не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае.

задание: Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, — то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом капроновой лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» — завязывается рот, «Не бегай» — завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно.

***Рефлексия***

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

— Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

— Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

— Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

— Что хотелось развязать в первую очередь?

— Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

— Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

— Что вам хотелось сделать?

— Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

— Какие чувства вы испытываете сейчас?

**ВЫВОД**: Зачастую взрослые, делая замечания детям в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того, чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо.

В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот (Например: Что будет делать ребенок на слова: «Не подходи к телевизору!»).

 Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи — говори спокойно».

А Обращение к ребенку становится  позитивным, т.е. предполагается  ответное действие, а не бездействие.

***Требуется:***

*ленты для завязывания*

**Игровое упражнение «Родительские установки».**

Сейчас нам необходимо объединиться в пары с помощью моего волшебного мешочка,  и преодолеть короткую дистанцию ​​по ленте.

Предлагается им карточки с высказываниями, которыми они будут сопровождать движения своего напарника - «ребенка».

Условия прохождения: один участник проходит по ленте (ребенок), а другой в это время (родитель) сопровождает его движения словами:

1) «Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю».

2) «Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься».

3) «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Рефлексия по желанию.

**ВЫВОД**:Нужно взвешенно выбирать установки, слова-ободрения о деятельности ребенка, не обижать его, объяснять последствия его поступков. На данном примере вы видели негативные и позитивные установки в общении родителя с ребенком. Ведь словом можно как «уничтожить» ребенка, так и «раскрыть» крылья у него за спиной.

***Требуется:***

*мешочек с предметами*

*5-6 лент по 1.5 метра, карточки с высказываниями для упражнения*

**Упражнение «Письмо о счастье» (3-5 минут).**

Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.  
Инструкция: группа родителей объединяется в 2 команды.

1 команда – «ДЕТИ»: «Представьте, что вы дети. Вам предлагается написать письмо родителям о  том, что нужно для счастья детей».

2 команда – «РОДИТЕЛИ»: «А вам  предстоит написать письмо детям, о том, что нужно для счастья родителей».

**ВЫВОД**:

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что ребенок будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать». Однако ощущения счастья у ребенка и у взрослого иногда не совпадают, но нам взрослым легче спуститься, чем ребенку.

***Требуется:***

*Бумага А4 ручки*

*Таблички ДЕТИ, РОДИТЕЛИ*

**Упражнение «Солнце любви».**

Мы живем с вами в очень активное время. Мир вокруг кружится и изменяется. Нередко мы что-то не успеваем. Но мы всегда должны успевать говорить теплые добрые слова своему ребенку, признавать его успехи, подбадривать и признавать его исключительность и индивидуальность. задание: Каждый участник рисует на листе бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнышка родитель перечисляет самые прекрасные качества ребенка. Предлагаю поделиться по кругу одним прекрасным качеством вашего ребенка.

**ВЫВОД**: «Какие замечательные и добрые у вас дети, как «солнышки» Помните всегда об этом и даже в тот момент, когда очень хочется их поругать.

***Требуется:***

*Бумага А4 цветные карандаши*

Я благодарю Вас за то, что вы пришли на наш тренинг.