**Тренинг взаимодействия родителей и детей**

**«Вместе против конфликтов! » или «Учимся понимать друг друга»**

**Цель**: повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми.

**Задачи тренинга:**

* усиление способности родителей к пониманию и вчувствованию в эмоциональный мир своего ребенка, через установление визуального контакта, физического контакта, наблюдение и совместную деятельность;
* изменение неадекватных родительских позиций;
* оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания детей.

 **Ход тренинга**

 Дети и родители распределяются по разным командам.

**1.** **Приветствие участников**: все стоя в кругу по очереди говорят: «Здравствуйте, меня зовут... В этом классе учится мой сын (дочь)… От сегодняшней встречи я ожидаю…

**2.** Обсуждение: «**Правила работы в группе**»:

* открытое общение
* активность
* безоценочные суждения
* добровольное участие
* здесь и сейчас

**3.** Ведущий задает родителям и детям **вопрос: «Как вы думаете, зачем нужно говорить о взаимоотношениях родителей и детей?».**

Психолог рассказывает родителям об **анкетировании** и спрашивает: «Как вы думаете, что ответили ваши дети?» — а затем зачитывает выдержки из ответов детей. Родители должны угадать, чей ребенок так ответил.

***Подготовка****:* предложить детям **продолжить фразу:**

- В моей семье принято…
- Мои родители часто…
- Моя мама / мой папа обычно …
- Я с родителями часто…..

Детей важно предупредить, что их ответы будут зачитывать в ходе игры, поэтому листы с ответами нужно подписать. Попросите детей предупредить вас, если какой-то из ответов является «секретным».

**4.** Группы детей и родителей просят подумать, **за что родители хвалят своих детей** и **почему дети гордятся своими родителями** (каждая группа отвечает на оба вопроса). Ответы нужно записать в два столбика на листах А4 и прочитать друг другу.

**5. Разыгрывание сценок**

Родители и дети меняются ролями.

 **Ситуации для разыгрывания**

- После контрольной работы, за которую Петя получил четыре с минусом, он подходит к маме и говорит: «Мама, я так старался, но у меня опять не получилось…». И мама…

- Нина получила в четверти четыре, и ей не дали похвальный лист. Рыдая, она сказала маме: «Я плохая и глупая…» И мама…

Затем психолог задает **детям вопрос**: **«Какими хотят видеть вас родители?»**

**6.** **Упражнение «Хвасталки»** «Я ..., мой ребенок...» Каждый участник 3 позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего ребенка. Группа отвечает участнику: «Мы рады за вас!»

**7. «Перебежки»:**

* Встать и поменяться местами тем, у кого один ребенок;
* Встать и поменяться местами тем, у кого есть сестра или брат;
* Встать и поменяться местами тем, у кого хорошие отношения с детьми;
* Встать и поменяться местами тем, у кого хорошие отношения с братом, сестрой.

**8. «Пословицы».** Группы получают по две пословицы, поясняя, что имели ввиду наши предки:

* Без корня и трава не растет.
* Не мы на детей походим, а они на нас.
* Матушкин сынок, да батюшкин горботок.
* Похвальное слово гнило бывает.

**9. Упражнение «Руки»:** Один из участников встает в круг, ему завязывают глаза, подают руку, он, основываясь на тактильные ощущения должен сказать какой родитель «мягкий или строгий...»

**10. «Хорошо и плохо».** Предлагается 4 картины – типы воспитания.

Одна команда называет «+» данного типа воспитания, а другая «–». Обсуждаем с какими трудностями может столкнуться ребенок в школе.

**11**.**Релаксация «Очищение от тревог»**

**12.** Каждый участник получает **сердечко, на котором написано: «Я рада (рад), что моя семья…»** Нужно продолжить это предложение, написать в сердечке и приклеить его на ватман, где изображено общее сердце класса.

**13.** Обсуждение занятия.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**«Продолжи предложение» (отзыв о работе в тренинга).**

От работы в тренинге я приобрел(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Мне понравилось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Мне не понравилось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Хотели бы вы еще участвовать в тренингах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Ваши пожелания ведущему \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Релаксация  **«Очищение от тревог»**

Мы иногда очень устаем, и тогда хочется отдохнуть...

Садитесь удобнее, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие. Все о чем скажу...

Давайте собирать мешок. Положим в него все, что мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи, разочарование... Завяжем его и отправимся в путь...

Мы вышли из дома, где вы живете, на широкую дорогу...

Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! Давайте так и сделаем. Снимаем мешок и ложимся на землю. Глубоко вздохнем: вдох (задержать 3сек), выдох (задержать 3 сек) – повторить 3 раза. Дышится легко, ровно глубоко… Вы чувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Вставайте. Поднимите мешок, почувствуйте – он стал легче… Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, поют птицы. Прислушайтесь к этим звукам… Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Чувствуете, как она растекается приятно по всему телу прохладой. Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость во всем теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал ещё легче... Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Хорошо-о!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия не страшны!...

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуя; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает лицо, руки, тело, ноги,... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть...

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома. Вы довольны и успокоены. Вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает ваши волосы, лицо, тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким и невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок наполняет ваш мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете в свой дом и поделитесь со своими детьми, родными, друзьями. (Пауза не менее 30 сек)

Теперь можете открыть глаза и улыбнуться – вы дома и вас любят.







