****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЛОРИНО»

689315, Россия, Чукотский автономный округ, с. Лорино, ул. Челюскинцев 14,

тел.: (427)36-93- 3-34, факс 3-18, E-mail: [schoollorino@mail.ru](mailto:schoollorino@mail.ru)

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«Я И МОЙ РЕБЕНОК»**

**Общие положения:** Тренинг для родителей представляет собой часть комплекса мероприятий в рамках психологического сопровождения семьи (наряду с индивидуальным, семейным консультированием и т.п.). Программа предназначена, в первую очередь, для групповой работы с родителями, имеющими ребенка - дошкольника, хотя при определенной корректировке может быть использована и для родителей, имеющих детей старшего возраста.

В основе работы лежат следующие **предпосылки:**

* комплексное воздействие на все компоненты родительского отношения способствует гармоничному его развитию;
* переосмысление собственной родительской роли способствует выстраиванию эффективных взаимоотношений с детьми;
* групповая работа с родителями является более эффективной, чем индивидуальная, в силу действия многих закономерностей, например, благодаря возможности участников обмениваться опытом.

**Цель работы:** через развитие всех компонентов родительского отношения – потребностно-мотивационного, эмоционального, ценностно-смыслового, поведенческого и оценочного – способствовать личностному развитию родителей.

**Задачи:**

1. Мотивировать родителей на самопознание и исследование собственных чувств.
2. Помочь родителям в овладении способами выражения эмоций, навыками общения с ребенком, умением сопереживать ребенку и партнеру.
3. Способствовать формированию индивидуальных стратегий и тактик сотрудничества с детьми.
4. Обеспечить информацией, необходимой для того, чтобы разделять собственные желания и эмоции с желаниями и эмоциями ребенка.
5. Способствовать самопринятию, повышению самоценности родителей, принятию ответственности.

**Теоретической основой** для создания программы послужили работы отечественных и зарубежных авторов Э. Фромма, Ф. Дольто, Дж. Боулби, М. Эйнсворт, Л.С. Выготского, А.С.Спиваковской, А.И. Захарова, Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Марковской, Е.К. Лютовой, Г.Б.Мониной, Л.А. Петровской и другие.

**Структура программы.** Программа состоит из шести занятий (по 2 часа каждое).

1. Знакомство и первоначальная формулировка проблемы
2. Я и мой ребенок: эффективное взаимодействие (активное слушание)
3. Я и мой ребенок: эффективное взаимодействие (развитие самостоятельности)
4. Я - родитель: чувства
5. Конфликты и трудные ситуации
6. Завершение работы группы

Занятия с группой проводятся 1-2 раза в неделю.

**Участники тренинга.** Тренинг рассчитан на родителей (матерей и отцов) разного возраста, социального статуса, уровня образования, имеющих детей дошкольного возраста. Число участников в группе -7-12 человек.

**Помещение, необходимые материалы.** Для проведения занятий требуется отдельное помещение с удобными креслами, ковром на полу. Также необходимы кассеты с записями музыки, магнитофон, белая и цветная бумага разного формата, краски, фломастеры, кисти.

**Структура** занятий. Каждое занятие разделено на этапы: *разминка, упражнения на групповое сплочение, обучающие упражнения, упражнения на рефлексию и самопринятие, подведение итогов и анализ домашнего задания.* Работа предполагает выполнение *домашних заданий* (различного рода упражнений). Часть информации содержится в *брошюрах,* которые даются каждому участнику на определенном этапе занятий.

**Методы работы.** В работе используются традиционные методы групповой психологической работы - психогимнастика, упражнения на групповую сплоченность, ролевые игры, групповые дискуссии, диагностические задания, а также элементы арт-терапии.

**Оценка эффективности тренинга.**

Задачи тренинга считаются решенными, если участники отмечают следующие изменения:

* переосмысление себя в роли родителей;
* новый уровень понимания детей;
* повышение уверенности в себе;
* повышение уверенности в творческих способностях детей;
* более тесные и доверительные отношения родителей между собой и с детьми;
* возросшее уважение к своим собственным правам и потребностям;
* более честное и открытое взаимодействие;
* формирование потребности в саморазвитии.

Можно дополнить субъективные оценки участников объективными оценками на основании сравнения первоначальных результатов тестирования родительского отношения и соответствующих результатов на момент завершения работы.

**ЗАНЯТИЕ 1.**

**ЗНАКОМСТВО И ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ**

**Цели занятия:** знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы, формулировка ожиданий, принятие правил работы в группе, знакомство с понятием «безоценочное принятие» и особенностями принимающего и непринимающего поведения, мотивация для дальнейшей работы.

1 этап **Ритуал создания группы** - 35 мин

Ведущий приветствует участников и говорит о названии, целях и структуре программы, о методах, используемых в работе.

1) *Упражнение* **Презентация имени - 10** мин

**Цель:** настроить группу для работы, снять напряжение.

**Необходимые материалы:** карточки, фломастеры, булавки.

**Инструкция:** участники (и ведущий) прикрепляют на грудь карточку с именем (псевдонимом), которым его будут называть все остальные члены группы, после чего каждый по кругу представляется и рассказывает, почему он хочет, чтобы его называли так.

**Примечание для ведущего:** сделать акцент на том, что каждый участник может выбрать себе псевдоним - имя, которое он всегда хотел носить, имя сказочного персонажа (Золушка, Василиса Прекрасная), прозвище, которым его называют близкие и т.п. По ходу упражнения ведущий вводит *правило имени* и *правило обращения на ты.*

2) **Выяснение ожиданий и опасений участников группы** - 15 мин

Участники высказывают свои ожидания и опасения от предстоящей работы, совместно с ведущим формулируются групповые цели тренинга.

**3) *Принятие правил работы*** *в* ***группе*** *-* 10 мин

Ведущий предлагает правила работы в группе, каждое правило обсуждается группой 1-2 мин. и записывается на листе ватмана:

* *правило присутствия* (каждый участник должен присутствовать на тренинге все время работы, любые изменения состава группы должны происходить с ее разрешения);
* *правило активности* (участники выполняют все упражнения, после выполнения можно высказать свое негативное отношение к нему, рассказать, что было неприятно, страшно и т.п.);
* *правило «здесь и сейчас»* (важно обсуждать то, что происходит здесь и сейчас, тогда члены группы смогут помочь другим, т.к. они сами являются участниками происходящего);
* *правило конфиденциальности* (все, что члены группы узнают друг о друге остается в пределах тренинговой комнаты);
* *правило «стоп»* (если ситуация станет опасной для участника, он сам или ведущий группы могут сказать «стоп», и группа остановиться);
* *правило домашнего задания* (каждый из участников будет выполнять *домашние задания и* *вести дневник, для того, чтобы отслеживать изменения, свои чувства и т.п.).*

2 этап **Упражнения на групповое сплочение** - 20 мин

4) *Упражнение* **Зеркало - 20** мин

**Цель:** помочь участникам группы осознать и сформулировать для себя свои личностные проблемы и показать, что они не одиноки в своих переживаниях.

**Материалы:** листы бумаги, ручки или фломастеры.

**Инструкция:** Участникам даются листы бумаги и задание - на одной половине листа

написать продолжение фразы: «Мне нравится быть родителем, потому что...», - а на другой:

«Мне не нравится быть родителем, потому что...». После этого участники несколько минут читают то, что написали другие и находят тех, чьи проблемы наиболее близки и созвучны их собственным.

**Обсуждение:**

* что Вы чувствовали во время выполнения упражнения?
* о чем было легче писать?
* чего больше в восприятии родительской роли?
* много ли было сходного в списках?
* какие радости или проблемы показались неожиданными?
* как можно было бы решить проблемы?
* что будет, если эти проблемы удастся решить?

**Совет ведущему:** во время обсуждения можно фиксировать результаты на доске или листе ватмана, важно показать, что участников многое объединяет, а во время дискуссии увидеть новые пути решения проблем.

3 этап **Упражнения на рефлексию** - 50 мин

5) *Упражнение* **Нравится - не нравится - 20** мин

**Цель:** способствовать осознанию родителями своего восприятия ребенка

**Ход упражнения:** родители заполняют таблицу, в которой перечисляют то, что огорчает их в ребенке и то, что радует в ребенке.

**Обсуждение:** в обсуждении необходимо обратить внимание на то, какие качества лидируют среди принимаемых, какие - среди отвергаемых (обычно принимаются качества, связанные с взаимоотношениями с людьми, отвергаются - особенности эмоционально-волевой сферы). Также стоит посмотреть, не оказались ли одни и те же качества в разных столбцах (например, самостоятельность), насколько связаны предпочитаемые и отвергаемые качества ребенка (активный - непослушный).

6) *Упражнение* **Принятие - 30** мин

**Цель:** помочь участникам группы осознать соотношение понятий непринятие - оценочное

(условное) принятие - безоценочное принятие

**Материалы:** листы бумаги, ручки или фломастеры.

**Ход упражнения:** Ведущий рассказывает о том, что такое принятие, совместно с группой

находятся причины принятия (непринятия) ребенка. Затем родителям предлагается составить

перечень способов выражения принятия и непринятия. Затем следует информационный блок

«Безоценочное (полное) и оценочное принятие». На втором этапе можно провести работу в

парах. Партнеры поочередно играют роль ребенка и выражают друг другу оценочное и

безоценочное принятие в ответ на какую-то сказанную «ребенком» фразу.

**Совет ведущему:** на данном этапе в контексте условности-безусловности принятия можно

обсудить различия между отцовским и материнским отношением.

**Обсуждение:**

* что Вы чувствовали во время выполнения упражнения?
* всегда ли возможно принимать ребенка безоценочно?
* в чем основные сложности выражения безоценочного принятия?
* признаки какого отношения легче было находить?
* судя по вашему поведению, каково Ваше восприятие ребенка?

4 этап **Обсуждение итогов работы - 15** мин

**Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:**

* что было самым интересным на занятии?
* самым полезным?
* что я получил в результате занятия?
* чего я жду от дальнейшей работы?
* какие вопросы возникли у меня после этого занятия?

***Домашнее задание***

1. Нарисовать рисунок *Моя семья.*
2. Посмотрите, насколько Вы принимаете своего ребенка. До следующего занятия подсчитывайте, сколько раз Вы обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями, а сколько раз - с эмоционально отрицательными.

**ЗАНЯТИЕ 2.**

**Я И МОЙ РЕБЕНОК: ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

**(АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ)**

**Цели занятия:** развитие сензитивности к себе и ребенку; выстраивание индивидуальных стратегий взаимодействия с ребенком; знакомство с приемами активного слушания, овладение навыками активного слушания.

1 этап **Разминка** -5 мин

1)*Разминка* **Приветствие с мячом - 2,5** мин  
**Цель:** настроиться на работу

**Инструкция:** бросая мяч друг другу пожелать что-то другим участникам, поприветствовать их

2) *Рефлексия состояния* **Мой цвет - 2,5** мин

**Цель:** экспресс - диагностика состояния членов группы

**Инструкция:** участники в круг говорят, какого они сегодня цвета и почему. Ведущий отмечает общий «цвет» группы и проводит разминку либо на концентрацию внимания, либо на снятие напряжения в зависимости от ситуации.

2 этап **Обсуждение домашнего задания - 20** мин

*3) Дискуссия по результатам домашнего задания —* 25 мин

**Цели:** способствовать осознанию участниками своих принципов в отношении к ребенку, закреплению результатов первого занятия, сплочению группы и росту доверия участников друг к другу.

**Совет ведущему:** во время обсуждения обратить внимание на сложность - легкость реализации принятых решений на практике, эффективные способы преодоления сопротивления, обнаруженные участниками и сделать акцент на позитивных результатах от выполнения домашнего задания. Можно провести демонстрацию рисунков семьи, попросить найти участников общее в рисунках друг друга.

3 этап **Обучающие упражнения** - 60 мин

4) *Упражнение* **Активное слушание - 40** мин

**Цели:** знакомство с приемами активного слушания, овладение приемами активного слушания.

**Материалы:** раздаточные материалы с информацией о приемах активного слушания.

**Ход упражнения:** 1. демонстрационная ролевая игра. Двое добровольцев разыгрывают ситуацию взаимодействия с ребенком, когда ребенок эмоционально переживает какую-то ситуацию (упал и ударился, подрался в песочнице, увидел любимого героя мультфильма по телевизору и т.п.). 2. Информационный блок «активное слушание». 3. Приемы активного слушания (работа с раздаточным материалом). 4. Выработка навыков активного слушания. Для этой цели можно использовать «Вертушку» - каждый участник выступает попеременно в роли родителя и в роли ребенка. Задача «родителя» слушать рассказ «ребенка» активно. 5. «Преодолимые препятствия» - задача группы определить, что мешает слушать активно и как можно преодолеть эти препятствия. (Подсказка для ведущего: главные помехи активного слушания - это приказы, предостережения и угрозы, нравоучения и проповеди, советы, логические доводы, критика, похвала (в данном контексте она является оценкой), высмеивание, догадки, расследование, сочувствие на словах, отшучивание). 6. Закрепление. Участникам предлагается обсудить в парах тему: «Быть родителем для меня - это...», - в течение пяти минут один участник активно слушает, затем партнеры меняются ролями.

**Обсуждение:**

что Вы чувствуете?

что показалось Вам наиболее полезным в этом упражнении?

что поможет Вам использовать приемы активного слушания на практике?

Раздаточный материал к упражнению 4. **Приемы активного слушания**

**1. Поддакивание**

Сопровождаете речь ребенка высказываниями типа: «Да-да», «Угу...», «Правда...». Этот прием работает в том случае, если ребенок сам готов рассказать о случившемся, нужно только ему немного помочь.

2. **«Эхо»**

Дословно повторяете рассказ ребенка. Можно начать с вводной фразы: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Ты считаешь...»

**3. Замечания в ходе беседы**

**В** ходе беседы вставляете высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора...», «Мы несколько отвлеклись от темы...», «Давай вернёмся к теме беседы...»

**4. Уточнение**

Вы просите уточнить отдельные положения высказываний. «Ты не хочешь идти в детский час именно сегодня ...», «Поясни, пожалуйста, что значит...». Уточнение следует отличать от выспрашивания, которое приводит к нарушению контакта с собеседником.

**5. Резюме**

Вы воспроизводите суть высказываний партнёра в сжатом и обобщённом виде. Можно использовать вводные фразы: «Итак, мы договорились, что...», «Таким образом,..»

**6. Отражение чувств**

Проговаривание чувств, которые испытывает другой человек. «Мне кажется, ты обиделся». «Ты сильно расстроен». Лучше отражать чувства не в вопросительной, а в утвердительной форме.

**7. Логическое следствие**

Вы выводите логические следствия из высказываний собеседника. Родители часто хорошо понимают, что скрывается за словами ребенка, например за фразой: «Я сегодня хорошо себя вел», - может скрываться желание пойти вместе с родителями куда-то, куда давно собирались.

*5)Упражнение* **Невербальное общение - 15** мин

**Цель:** информирование о важности невербального компонента общения, основных его

составляющих.

**Ход упражнения:** ведущий рассказывает о необходимости невербального компонента при активном слушании, совместно с группой обсуждает раздаточный материал «Невербальное общение», участники в парах отрабатывают некоторые его закономерности (дистанции и позиции в общении, визуальный контакт)

Раздаточный материал к упражнению 5. **Дистанция в общении**

**Интимная** (от 0 до 45 см.) - общение самых близких людей

**Личная** (от 45 до 120 см.) - общение с хорошо знакомыми людьми и друзьями

**Социальная** (от 120 до 400 см.) - предпочтительна при общении с чужими людьми и при официальном общении

**Публичная** (от 4 до 7,5 м) - при выступлении перед различными аудиториями

**Взгляд и визуальный контакт**

Взгляд связан с процессом формирования высказывания. Когда человек только формирует мысль, он чаще всего смотрит в сторону («в пространство»), когда мысль полностью готова, - на собеседника. Если речь идёт о сложных вещах или собеседники по-разному смотрят на дело, на собеседника смотрят меньше, когда трудность преодолевается, - больше.

Тот, кто говорит, меньше смотрит на партнёра, слушающий - больше.

Визуальный контакт свидетельствует о расположенности к общению. Если на нас смотрят мало, то значит к словам или нашим поступкам относятся плохо или без интереса. Если слишком много, то это либо хорошее к нам отношение, согласие, либо род вызова нам.

**Позиции в общении**

**«Пристройка сверху»** - выпрямленная поза с подбородком, параллельным земле, с жёстким немигающим взглядом (или при полном отсутствии контакта глаз), медленная речь с выдержанными паузами, навязывание собеседнику определённой дистанции.

**«Пристройка снизу»** - приниженная поза, постоянное движение глаз снизу вверх, быстрый темп речи, предоставление инициативы партнёру.

**«Пристройка на равных»** - уравнивание громкости и темпа речи, установление симметричного рисунка обмена взглядами.

6) *Упражнение* **Ванька-встанька - 10** мин

**Цель:** прочувствовать важность прикосновений, невербалики, активизировать эго-состояние Ребенок

**Ход упражнения:** участники становятся в круг, достаточно близко друг к другу. Один из участников находится в центре круга. Не отрывая ступней от пола, он «падает» на руки других участников, после чего его плавно покачивают внутри круга.

**Обсуждение** направлено на анализ испытанных чувств.

4 этап **Обсуждение занятия** - **1**0 мин

*Обсуждение занятия* проводится по обычной схеме (см. Занятие 1) ***Домашнее задание***

1. Попробуйте провести один день без слов критики или упреков в адрес ребенка.  
   Замените их фразами одобрения.
2. Старайтесь, как можно чаще обнимать ребенка. Заведите правило: обнимать ребенка  
   не менее восьми раз в течение дня.
3. Тренируйтесь в овладении приемами активного слушания. Обо всех удачных и  
   неудачных попытках делайте пометки в *дневнике.*

**ЗАНЯТИЕ 3.**

**Я И МОЙ РЕБЕНОК: ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

**(РАЗВИТИЕ** **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ)**

**Цели занятия:** развитие сензитивности к себе и ребенку; выстраивание взаимодействия с ребенком; приобретение навыка различения зоны актуального и зоны ближайшего развития ребенка.

1 этап **Разминка -5** мин

1) *Рефлексия состояния + разминка* **Животное - 5** мин

**Инструкция:** каждый участник представляет себя каким-то животным, невербально показывает его (др. члены группы отгадывают), затем - объясняет, почему он чувствует себя именно так.

После рефлексии ведущий называет тему занятия и рассказывает, о чем пойдет речь.

2 этап **Упражнения на повышение групповой сплоченности** - 10 мин

2) *Упражнение* **Тандем -10** мин

**Цель:** развитие внимательности и взаимопонимания между членами группы.

**Инструкция:** упражнение выполняется в парах. Не договариваясь, партнеры должны выбрасывать одинаковое количество пальцев. В результате определяется победитель - пара, выполнившая задание максимальное количество раз подряд.

**Обсуждение:** в результате (что помогало, что мешало понимать друг друга) выйти на проблему взаимопонимания с близкими людьми и вопрос о том, что в обычной жизни помогает понимать другого человека, даже угадывать его желания и действия.

3 этап **Обсуждение домашнего задания - 25** мин

*3) Дискуссия по результатам домашнего задания.*

**Совет ведущему:** В обсуждении акцент сделать на успехи родителей в овладении навыками активного слушания. Родители по желанию могут зачитать отрывки из своих дневников. Обсудить основные трудности и еще раз проговорить способы их преодоления.

4 этап **Упражнения на приобретение навыка** - 60 мин

4) *Упражнение* **Сделаем вместе - сделай сам - 30** мин

**Цели:** информирование родителей о зоне актуального и зоне ближайшего развития, выработка умения различать данные зоны

**Ход упражнения:** 1. Дискуссия на тему, когда ребенку необходима помощь, а когда он может справиться сам. 2. Информационный блок «Зоны развития» (ведущий рассказывает о понятиях, веденных Л.С. Выготским - зоне ближайшего и зоне актуального развития). 3. «Список дел» - родители составляют перечни тех дел, которые их дети могут делать самостоятельно, и в которые им лучше не вмешиваться, и тех дел, в которых помощь родителей необходима. 4. «Внешние средства» - родители в малых группах придумывают какие-то внешние средства (картинки, списки дел и т.п.), которые могут помочь детям стать более самостоятельными. 5. Обсуждение проблемы «Прожить жизнь за своих детей».

**Обсуждение:**

* как Вы сможете использовать полученную информацию в реальной жизни?
* что Вы будете делать уже сегодня?
* какие чувства Вы испытываете, понимая, что в каких-то случаях чрезмерно заботитесь о своем ребенке?
* какой перечень дел составлять было легче?

5) *Упражнение* **Поощрения - наказания - 30** мин

**Цель:** осознание особенностей использования поощрения и наказания в своей воспитательной практике.

**Ход упражнения:** родители в малых группах составляют перечень самых важных поощрений и самых страшных наказаний, причем делают это с двух позиций – позиции родителя и позиции ребенка.

**Совет ведущему:** можно дополнить упражнение информационным блоком о результатах исследований, полученных бихевиористами (например, что поощрение - всегда более действенный способ подкрепления, чем наказание; наказание как лишение каких-то благ - просмотра мультфильмов, прогулки - один из наиболее эффективных способов наказания).

**Обсуждение:** участники обмениваются чувствами и мыслями относительно затронутой проблемы.

5 этап **Обсуждение занятия** - **1**0 мин

*Обсуждение занятия* проводится по обычной схеме (см. Занятие 1). ***Домашнее задание:***

1. Посмотрите, есть ли у Вас какие-нибудь столкновения с ребенком по поводу дел, которые, как Вам кажется, он мог бы делать сам? Попробуйте несколько дней делать эти дела вместе с ребенком, посмотрите, что получится.
2. Найдите внешние средства для каждого дела из задания 1 и начните их использовать.
3. Фиксируйте в своем дневнике поощрения и наказания, которые Вы будете использовать до следующего занятия.

**ЗАНЯТИЕ 4.**

**Я - РОДИТЕЛЬ: ЧУВСТВА**

**Цели занятия:** рефлексия чувств по поводу собственной родительской роли; сближение образов я - реального и я - идеального; овладение навыком использования я-высказываний для сообщения о своих чувствах.

1 этап **Разминка** -5 мин

1) *Рефлексия состояния* + *разминка* **Погода** - 5 мин

**Инструкция:** каждый участник представляет себя какой-то погодой и временем года и поясняет свой выбор.

После рефлексии ведущий называет тему занятия и рассказывает, о чем пойдет речь.

2 этап **Упражнения на повышение групповой сплоченности** - 20 мин

2) *Упражнение* **Слепой и поводырь - 20** мин

**Цели:** проигрывание ролей ведущего и ведомого, получение нового опыта общения, развитие способностей к невербальному общению, сплочение членов группы. **Материалы:** записки с заданием для участников (по количеству участников). **Инструкция:** упражнение выполняется в парах. Один из участников (слепой) закрывает глаза, другому дается следующая инструкция: «Представьте, что Вы общаетесь с незрячим человеком. В течение нескольких минут Вы будете его поводырем, и вместе с ним будете свободно передвигаться по комнате и знакомить его с этим миром. При этом Вам необходимо без помощи слов передать ему мысль, которая написана на одной из карточек. Постарайтесь сделать ощущения своего партнера разнообразными, пусть он использует все свои ощущения - тактильные, слуховые, обонятельные. Упражнение выполняется молча». Через 2-3 мин участники в парах меняются ролями. На всех карточках написана одна и та же фраза: *«Мир безопасен».*

**Совет ведущему:** важно сделать пространство, в котором передвигаются участники по-настоящему безопасным; во время обсуждения особое внимание обратить на тех участников, которые испугались, испытывали страх.

**Обсуждение:** во время обсуждения сделать акцент на ощущениях,

* на том, в какой роли участники чувствовали себя более комфортно: в роли ведомого или ведущего;
* какая роль была более привычной;
* на каких стимулах (слуховых, обонятельных и т.п.) концентрировалось внимание;
* удалось ли участникам передать посылку о безопасности мира;
* с какой ролью обычно ассоциируется роль родителя, каково быть в этой роли;
* легко ли было находиться в роли ребенка и т.п.

3 этап **Обсуждение домашнего задания - 10** мин

3) *Дискуссия по результатам домашнего задания.*

4 этап **Упражнения на приобретение навыка** - 80 мин

**4)** *Упражнение* **Всегда, иногда, никогда - 30** мин

**Ход упражнения:** участники сначала индивидуально, затем в малых группах, затем всей группой совместно решают, что идеальный родитель делает всегда, что он делает иногда, а чего он не делает никогда (можно ограничить перечень пятью пунктами для каждого случая). После презентации образов идеального родителя участники определяют, насколько их собственное родительское отношение соответствует идеальному.

**Совет ведущему:** можно совместить данное упражнение с рисованием портрета идеального родителя, а также обсудить образы идеальной матери и идеального отца по отдельности.

**Обсуждение:** ведущему необходимо вовлечь участников в дискуссию о том, действительно ли необходимо стремиться к достижению образа идеального родителя, насколько он является жизнеспособным.

5) *Упражнение* **Проблемы родителей - 10** мин

**Инструкция:** на лепестках заранее нарисованного цветка родители пишут проблемы, которые для них являются наиболее значимыми.

**Обсуждение:** в обсуждении необходимо сделать акцент на том, какие из описанных проблем действительно являются проблемами родителей, а какие, на самом деле, принадлежат не им.

6) *Упражнение* **Я-высказывания - 40** мин

**Ход упражнения:** первоначально ведущий совместно с участниками определяет, в каких ситуациях переживает больше родитель, а в каких - ребенок. После чего ведущий приводит примеры ситуаций, когда родитель говорит на языке ты-сообщений, а когда он использует язык я-сообщений, и к каким последствиям это приводит. Затем участники знакомятся с моделью я-сообщения, которая состоит из трех частей: событие (если..., когда...,), реакция (я чувствую...), предпочитаемый исход (я хочу..., я был бы рад...). Далее группа вырабатывает навык использования я-сообщений в общении с ребенком, это можно сделать, например, при помощи вертушки, когда участники обмениваются вариантами каких-то значимых ситуаций и находят подходящие для этих ситуаций я-высказывания. **Обсуждение:** участники обмениваются впечатлениями, обсуждают свои чувства.

5 этап **Обсуждение занятия** - 5 мин

*Обсуждение занятия* проводится по обычной схеме (см. Занятие **1).**

***Домашнее задание:***

Используйте в общении с ребенком язык я-высказываний и отслеживайте его эффективность при помощи дневника.

**Занятие 5. Конфликты и трудные ситуации**

**Цели занятия:** определение способов разрешения конфликтных ситуаций; выработка алгоритма поведения в трудной или конфликтной ситуации в соответствии с методом беспроигрышного решения конфликта (по Т. Гордону).

1 этап **Разминка -5** мин

1) *Рефлексия состояния + разминка* **Растение - 10** мин

**Инструкция:** каждый участник представляет себя каким-то растением и рисует изображение этого растения, поясняя свой выбор.

После рефлексии ведущий называет тему занятия и рассказывает, о чем пойдет речь.

2 этап **Обсуждение домашнего задания** - 20 мин

2) Родители обсуждают результаты использования я-высказываний в общении с ребенком,  
совместно ищут пути выхода из трудных ситуаций.

3 этап **Упражнения на повышение групповой сплоченности** - 20 мин

3) *Упражнение* **Узкий мостик** - 20 мин

**Цель:** анализ стратегий поведения в конфликтных ситуациях

**Инструкция:** выполняется в парах. Участники должны разойтись на «узком мостике» над пропастью, в тумане. Каждая пара начинает идти по мосту, только столкнувшись, замечает друг друга. Каждая пара разыгрывает ситуацию, остальные члены группы наблюдают.

**Обсуждение:**

* что Вы заметили в своем поведении, поведении партнера, других участников?
* какие чувства испытывали?
* что обычно происходит, когда Вы попадаете в конфликтную ситуацию?
* как Вы поступаете в обычной жизни, столкнувшись с препятствием, какие привычные
* способы поведения используете?

Совет **ведущему:** упражнение носит и диагностический смысл. Необходимо обсудить стратегии выхода из конфликтных и затруднительных ситуаций («проиграл - проиграл», «выиграл - проиграл» и «выиграл - выиграл»).

4 этап **Упражнения на выработку навыка** - 65 мин

4) *Упражнение* **Выигрывают оба - 35** мин

**Ход упражнения:** ведущий знакомит группу с методом беспроигрышного решения конфликтов, который включает в себя следующие этапы: прояснение конфликтной ситуации, сбор предложений, оценка предложений и выбор наиболее приемлемого, детализация решения, выполнение решения, проверка. Относительно каждого шага совместно с группой определяется, что можно сделать и какие уже имеющиеся навыки можно для этого использовать.

**Обсуждение:** участники обсуждают эффективность подобного способа решения конфликта, пытаются найти и преодолеть препятствия и барьеры, которые мешают разрешать конфликты именно таким способом.

5) *Упражнение* **Конфликты - 30** мин

**Ход упражнения:** для отработки навыка конструктивного решения конфликта можно использовать метод психодрамы, когда родители в парах разыгрывают конфликтные ситуации и пытаются найти их конструктивное решение.

5 этап **Обсуждение занятия** - 10 мин

*Обсуждение занятия* проводится по обычной схеме (см. Занятие 1).

***Домашнее*** *задание:*

Все возникающие конфликты (не только в отношениях с ребенком, но и на работе, друг с другом и т.п.) пытайтесь разрешать конструктивно, о результатах делайте пометки в дневнике.

**ЗАНЯТИЕ 6.**

**ЗАВЕРШЕНИЕ РАБОТЫ ГРУППЫ**

**Цели занятия:** самопознание, развитие самопринятия; подведение итогов работы; оценка эффективности тренинга.

1 этап **Разминка - 10** мин

1) *Рефлексия состояния + разминка* **Движение - 10** мин

**Цели:** экспресс диагностика актуального состояния, развитие творческого потенциала, развитие эмпатии.

**Инструкция:** посмотрите друг на друга и с помощью движения изобразите состояние кого-либо из участников. Представьте и покажите движение, которое отражает Ваше состояние в данный момент.

2 этап **Упражнения на повышение групповой сплоченности-** 5 мин

2) *Упражнение* **Снежный ком - 5** мин

**Цели:** снятие напряжения, активизация участников

**Инструкция:** по кругу запускается упражнение, каждый участник повторяет его и добавляет что-то свое.

3 этап **Обсуждение домашнего задания** - 20 мин

3) Участники группы обсуждают использование нового метода решения конфликтов, трудности которые возникали, успехи которые были достигнуты.

4 этап **Упражнение на самопринятие** - 30 мин

4) *Упражнение* **3 животных - 30** мин

**Цель:** интеграция полярностей

**Материалы:** фломастеры, листы бумаги

**Инструкция:**

1. Нарисуйте животное, которое Вам очень сильно нравится, опишите его привлекательные черты (желательно назвать больше психологических черт).
2. Нарисуйте животное, которое Вам омерзительно, которого Вы боитесь, опишите его отталкивающие черты.
3. Нарисуйте животное, которое могло бы примирить двух первых животных.

**Совет:** обсуждение лучше проводить после каждого этапа

**Обсуждение:**

* что привлекает (отталкивает) Вас в этом животном?
* попытайтесь найти его привлекательные черты?
* чем оно может понравиться?
* есть ли что-то общее между Вами и этим животным?

4 этап **Ритуал завершения группы** - 55 мин

5) *Упражнение* **Чемодан - 25** мин

**Цели:** закрепление изменений, принятие участниками ответственности за эти изменения.

**Материалы:** листы бумаги, фломастеры.

**Инструкция:** сегодня завершается наш тренинг. Представьте, что Вы отправляетесь в дорогу. Что Вы возьмете с собой? Нарисуйте на листе бумаги чемодан (рюкзак, корзину и т.п.) и «положите» туда все, что может пригодиться в дороге.

**Обсуждение:** участники рассказывают о том, какие чувства, мысли, навыки они берут с собой, какие открытия появились в их багаже, и что они, напротив, оставят как лишний груз.

6) *Упражнение* **Телеграммы - 10** мин

**Цели:** сказать недосказанное, получить поддержку со стороны членов группы.

**Материалы:** бланки телеграмм, фломастеры, почтовый ящик

**Инструкция:** посмотрите друг на друга. Сейчас у нас есть возможность сказать друг другу все важное, что мы хотим. Точнее, написать в телеграмме. Прежде чем отправить телеграмму, подумайте, что было бы, если бы Вы получили подобную. Старайтесь, чтобы каждый член группы получил послание. Ведущему напишите о своих пожеланиях. Телеграммы опускаются в почтовый ящик и раздаются участникам. **Обсуждение:** проводится по обычной схеме после знакомства с телеграммами.

7) *Обсуждение итогов всего тренинга* -15 мин

* как я изменился за это время?
* что дали занятия мне и моему ребенку?
* насколько оправдались мои ожидания?
* на какие вопросы я не получил ответов?
* какое занятие запомнилось больше всего?
* какое упражнение больше всего понравилось?
* если бы я был ведущим, что бы я изменил?

8) *Упражнение* **Тепло наших сердец - 5** мин

**Цели:** прощание участников, сохранение позитивного настроя

**Инструкция:** участники прикладывают руку к сердцу, берут часть своего тепла, протягивают руки вкруг и смыкают их, представляют, что в центре возникло теплое и яркое светило, затем берут пригоршню этого света и помещают себе в сердце.

***Домашнее задание:*** продолжать использовать полученные на тренинге навыки, совершенствовать свой язык я-высказываний, навыки активного слушания и конструктивного решения конфликтов.

**Список литературы:**

1. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: Речь, 2006. – 150 с., илл.
2. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).- СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.: ил.
3. Я – компетентный родитель: Программа работы с родителями дошкольников / Под ред. Л.В. Коломийченко. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128с.
4. Е.В. Коробицына. Формирование позитивных взаимоотношений родителей и детей. Волгоград: Учитель, 2009. – 133 с.

И.о.директора школы:  Р.А.Ильина