**ПРИНЯТЬ, ПРИЗНАТЬ, ПОНЯТЬ**

(тренинг)

**Цель:** создание условий для оптимизации детско – родительских отношений через тренинговую форму взаимодействия в группе.

**Задачи:**

1. Способствовать повышению уровня психолого – педагогической компетенции родителей.
2. Формировать в группе атмосферу взаимной поддержки и позитивного настроения.
3. Обогащать родителей знаниями о культуре воспитания и детской субкультуре.
4. Направить родителей на поиск ресурсов воспитания в собственном детстве.

**Оборудование:** стулья по числу участников, листы белой бумаги, цветные и простые карандаши, краски, кисти, ватман, доска, ленты разного размера, релаксационная музыка.

**Методы и приемы:**

Телесно – ориентированная терапия, психогимнастика, игровая терапия, визуализация, рисуночная арт – терапия.

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Продолжительность:** 1 час.

**Форма проведения:** тренинг.

**Участники встречи:** родители детей подготовительной группы.

**Ведущая:** педагог – психолог.

**Общая структура тренинга:**

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Рефлексия.
5. Завершение встречи.
6. **Приветствие**

***Психогимнастическое упражнение «Здравствуйте»***

Участники тренинга сидят в кругу.

Ведущий. Начнем сегодняшнюю встречу с того, что поприветствуем друг друга. Для этого мы сейчас встанем и поздороваемся с каждым, никого не пропуская. Главное – со всеми успеть поздороваться. Время ограничено. (Вариант: здороваются, касаясь друг друга одновременно разными частями тела по сигналу ведущего: руками, локтями, спиной, коленями и др.)

Обсуждение:

- Какое у вас настроение?

- Что почувствовали, здороваясь друг с другом?

- Сколько успели пожать рук? (Выбор самого общительного.)

Объявление целей, принципа работы.

**Цели и задачи тренинга:**

* правило 3 n: принятие, признание, понимание;
* стремление к сотрудничеству.

**Правила работы в группе:**

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

1. **Разминка**

***Упражнение «История имени ребенка»***

Родителям предлагается назвать имя своего ребенка, охарактеризовать его по первой букве имени с помощью прилагательного и добавить ласковое обращение к ребенку. Например: Женя – жизнерадостный, солнышко мое.

***Упражнение «Поменяйтесь местами»:***

- те, у кого один ребенок;

- хорошие отношения с детьми;

- у кого только сыновья;

- кто часто играет с ребенком;

- у кого двое детей;

- у кого только дочки.

1. **Основная часть**

***1-й этап. Упражнение «Руки»***

Один из участников встает в круг, закрывает глаза. Остальные участники подходят к нему и кладут свои руки на его ладони. Задача водящего – определить по рукам на основе тактильных ощущений, какой родитель – мягкий или строгий… Таким образом формируются две группы.

Вопросы к водящему:

- На какие признаки вы ориентировались?

- Совпали ли ваши тактильные ощущения с образом увиденного человека?

Вопрос к участникам. Согласны ли вы с мнением водящего?

***2-й этап. Работа в подгруппах***

Обсуждение вопроса: что нужно в воспитании и общении с ребенком вы хотели бы позаимствовать от мягких и строгих родителей. (Мягкий родитель говорит: «Я бы взял от строгого…мне этого не хватает.)

***Упражнение « В гостях у сказки»*** - сказка по кругу.

Родителям предлагается продолжить сказку.

В одной коробке с карандашами родился маленький карандашик. Взрослые карандаши – мама, папа. Бабушка и дедушка – были цветными. Причем у каждого из них был свой цвет. Маленький карандашик еще не имел своего цвета, ему еще предстояло стать цветным. Каждый день синяя мама учила его, как быть синим. Красный папа – как окраситься в красный цвет, потому что его выбирают чаще всего, рисуя прекрасные картины. Желтый дед спорил со всеми, говоря о важности желтого цвета, а зеленая бабушка брала внука за руку, и на какое-то мгновение он зеленел. Так проходил день за днем, и вот…

Обсуждение: о чем необходимо помнить взрослым, воспитывая ребенка в семье?

***Упражнение «Недетские запреты»***

Родителям раздаются бумага и карандаши. Ведущий просит честно записать перечень запретов, адресованных своему ребенку.

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и зачитывают то, что они ему запрещают делать (что чаще всего говорят своему ребенку). При этом ведущий атласной лентой завязывает ту часть тела, которой касается 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 снимает свой запрет, заменяя его тем, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается, меняется его форма. Например: «Не кричи – говори спокойно».

1. **Рефлексия**

***1) Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:***

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

- Ограничение движений какой части тела вы ощутили наиболее остро?

- Какие чувства вы испытали, когда вам предложили встать?

- Что вы чувствуете сейчас?

***2) 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?

***3) Погружение в детство – визуализация.***

Ведущий. Сядьте по-удобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три- четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, как это. Вы берете его за руку и чувствуете его тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло. И он говорит вам слова поддержки и любви… Эти слова вы до сих пор помните. Скажите еще раз эти слова себе.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы – вы откроете глаза.

Обсуждение:

- Удалось ли окунуться в детство?

- Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?

- Что для вас значит «надежное плечо»?

- Какие чувства вы испытывали, когда вы потеряли поддержку?

- Что хотелось сделать?

- Какие слова самого близкого человека для вас важны.

***Упражнение «Пойми меня»***

Ведущим зачитываются высказывания ребенка, родители должны понять и сказать, что чувствует в данном случае ребенок.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ребенок говорит** | **Ребенок чувствует** |
| Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора! | Гордость. Удовлетворение. |
| Мне невесело. Я не знаю, что мне делать. | Скука, поставлен в тупик. |
| Все дети играют, а мне не с кем. | Одиночество, покинутость |
| Я могу сам сделать это. Мне не надо помогать. Я уже достаточно большой. | Уверенность, самостоятельность. |
| Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Ты меня не любишь… | Боль, злость, чувство не любви. |
| У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться? | Разочарование, желание бросить |
| Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие. | Одобрение, благодарность, радость. |

***4) Арт – терапия***

Родителям предлагается разделиться на подгруппы по гендерному признаку: родители мальчиков и родители девочек.

Необходимо создать коллаж «Счастливый малыш» или «Счастливое детство»

***5) Презентация работ «Что необходимо ребенку для счастья»***

**5. Завершение встречи**

***Упражнение «Птица Благодарности»***

Ведущий. Представьте, что на Землю прилетела необычная птица. Это птица Благодарности. Она залетает в окно к тем, кто забыл поблагодарить за что – либо своих родителей, друзей, знакомых, своих детей. Она залетает и напоминает об этом. И сегодня эта птица залетела и к нам… (В руке у воспитателя появляется птичка.) Вспомните всех, кого вы забыли поблагодарить. Передавая ее по кругу. Скажите слова благодарности… Если вы хотите, чтобы эти слова никто не слышал, то произнесите их мысленно и передайте другому.

Заканчивают упражнение ведущие со словами благодарности родителям за состоявшуюся встречу.

Уходя, каждый участник заполняет анкету.

Закончите предложения:

- Во время тренинга я понял (а), что…

- Самым полезным для меня было…

- На тренинге мне не понравилось…

- От работы в тренинге я приобрел (а)…

- Я хотел (а) бы сказать ведущим…

- Степень моей включенности 0 1 2 3 4 5 (обведите кружком соответствующий балл).

Список используемой литературы

1. *Давыдова, О. И., Майер, А. А., Богославец, Л. Г.,* Интерактивные методы в организации педагогических советов в ДОУ (методика организации, сценарии, притчи, аффирмации). – 2009. – 176 с.
2. *Лампман, В. Е.,* Лаборатория педагогического мастерства: мастер-классы, проекты, семинар-практикум / авт.-сост. В.Е. Лампман [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2013. – 145 с.
3. Интернет-ресурсы.