|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель**  **Задачи** | **Структура** | **Дизайн предметно-игровой среды, условия** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Занятие 1**  **Сентябрь**  **Знакомство** | Познакомить участников друг с другом и с групповой формой работы. Выяснить ожидания и опасения родителей. Развивать у участников навыки активного слушания. | 1. Участники по кругу называют свое имя, представляются, показывают какое – либо движение, все остальные повторяют.  2. Психогимнастическое упражнение. Все участники встают и меняются по какому – то признаку.  3. Участники тренинга высказывают свои опасения и ожидания в предстоящей работе.  4. Предложить написать все то, что родители хотят изменить в своем ребенке. После этого нужно порвать листок бумаги.  5. После этого участники на чистом листе бумаги перечисляют те положительные качества своего ребенка, на которые следует опираться, чтобы его поведение изменилось к лучшему. Положить этот список на видное место и по возможности, дополнять его каждый день.  6. Беседа по кругу. Ведущий опрашивает родителей о том, какую часть им было труднее запомнить, где получилось больше записей. (Дать возможность выступить каждому)  7. Работа в парах по правилам хорошего слушания:  Тема: что мне помогает (какие мои качества и свойства) и что мешает воспитывать моего ребенка.  «Упражнение мы будем выполнять в парах. Пожалуйста, разбейтесь на пары. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе.»  «Распределите между собой роли: один из вас говорящий ,другой – слушающим. Задание будет состоять из нескольких шагов. Каждый шаг рассчитан на определенное время. Сначала правилам хорошего слушания  руководствуется «слушающий», «говорящий» в течение пяти минут рассказывают о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий» соблюдает правила хорошего слушания»  Через 5 минут ведущий останавливает беседу.  «Сейчас у «говорящего» будет одна минута, в течение которой надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало ,а что затрудняло этот рассказ»  «Теперь «говорящий» в течение 5 минут будет рассказывать «слушающему» о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребенка, строить взаимоотношения с ним.  Через 5 минут ведущий останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу. «Слушающий» за 5 минут должен повторить «говорящему» ,что он понял из двух его рассказов о себе , то есть о том , что ему помогает и что мешает воспитывать ребенка. На протяжении этих 5 минут «говорящий» все время молчит и только движении головы с тем , что говорит «слушающий». После того как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать , что было пропущено и что искажено».  8. В заключении ведущий предлагает всем участникам проговорить то, о чем попросили они (родители) доброго волшебника. | Листы бумаги на каждого участника, простые карандаши | Сплочение участников,  создание атмосферы  доброжелательности  и принятия. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель**  **Задачи** | **Структура** | **Дизайн предметно-игровой среды, условия** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Занятие 2**  **Октябрь**  **«Большие-маленькие»**  **Совместно с детьми** | Гармонизация детско-родительских отношений в семье  Задачи:  • Создание положительной атмосферы на занятии  • Повышение самооценки родителей и детей  • Развитие доверия между родителями и детьми  • Создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества | 1.Игра на знакомство: ребенок представляет свою маму и на первую букву имени называет прилагательное-характеристику мамы (например: Даша-добрая и т.п.)  2.Упражнение «Портрет»  Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый-художник. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать? – спрашивает он у ребенка. – Такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим те, какие есть?» При этом от отводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.  Обратная связь: ребенок делится чувствами.  «Ладошки».  3.Участники встают напротив друг друга в паре или садятся удобно так, чтобы руки могли встретиться. Закрывают глаза. По команде ведущего руки ищут друг друга, затем знакомятся, проявляют симпатию, танцуют, дерутся, мирятся, прощаются. Все задание занимает 5-7 минут. Обсудить чувства на разных этапах.  4.«Водитель».  Участники свободно перемещаются парами, при этом один участник находится за спиной у другого, направляя его за плечи. Глаза направляемого участника закрыты, он должен полностью доверять своему водителю в том, что их пара не столкнется с другой. Через некоторое время ведущий просит прибавить скорость.  5.«Кто это на ощупь?», «Угадай, чьи руки»  Эти игры проводятся с завязанными глазами. Сначала дети пытаются на ощупь (по лицу и фигуре) угадать имя партнера. Затем родители находят с завязанными глазами и ощупывают руки детей, стараясь определить своего ребенка. Для родителей и детей это может быть очень значимая ситуация (найдет ли мама своего ребенка?). Впечатлительный ребенок может расплакаться, если мама «отвергнет» его руки. Чтобы не допускать эксцессов, психолог должен вовремя незаметно помочь родителю найти руки его ребенка.  6.«Совместный рисунок»  Оно проводится в двух вариантах, в зависимости от возраста детей. Дошкольники и их родители совместно рисуют картинку на определенную тему («Наш дом», «Дом», «Праздник»). Родителям с детьми старшего возраста дается задание выполнить рисунок одной рукой (карандашом, фломастером), передавая его друг другу. При этом им нельзя договариваться и вообще говорить друг с другом.  После того, как все закончили, каждая пара представляет свое произведение, ведущий предлагает ребенку рассказать, как был нарисован этот рисунок, кто был инициатором воплощенных идей, как происходила прорисовка тех или иных деталей.  7.«Портрет»  Ребенок рисует взрослого. Взрослый делится чувствами.  8.Заключение Упражнение «Подарок»  Детям и взрослым раздаются сердечки, вырезанные из бумаги и цветные карандаши. Задание: напишите или нарисуйте что-либо приятное в память о сегодняшнем празднике и подарите друг другу. (упражнение в паре «ребенок-мама»  Обратная связь. Ритуал: обняться друг с другом. | Мягкая игрушка, повязка, листы А4, цветные карандаши, сердечки, вырезанные из бумаги, музыкальное сопровождение | Развитие умения  выделить  собственные  негативные  качества,  препятствующие  конструктивному  взаимодействию с  детьми;  нахождение  способов их  коррекции. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель**  **Задачи** | **Структура** | **Дизайн предметно-игровой среды, условия** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Занятие 3**  **Октябрь Умеете ли Вы бщаться в Вашим ребенком?** | Дать возможность поделиться друг с другом опытом воспитания ребенка. | 1. Начало занятия. Упражнение «Поменяются местами те, кто…»  2. Игровое упражнение «Закончи предложение» Психолог начинает предложение, а родители его продолжают. Участники передают друг другу мяч и отвечают:  - общение с ребенком – это…  - родители через диалог с ребенком дают ему почувствовать…  Резюме. Общение с ребенком – это взаимовосприятие, обмен информацией, переживаниями, взаимодействие. Результат общения – образ «я», взаимоотношения, самооценка.  3. Игровая ситуация «Что бы Вы сказали?»  - Вам нездоровится, к Вам обращается ребенок, Вы…  - Вы зовете ребенка есть, а он не идет, Вы…  - Если ребенок что – то разбил, то Вы… Выслушав ответы родителей, прослушиваются ответы детей, записанные на магнитофон. Дети говорили о том, как поступают их родители выше перечисленных ситуациях.  4. Игровое упражнение «Выбери адекватный ответ».  Работа проводится в микрогруппах. Родителям раздаются карточки с ситуацией и предлагаемыми вариантами ответа. Необходимо выбрать адекватный данной ситуации вариант.  Ситуация 1.  Вы заходите в комнату и видите, что ребенок разбросал игрушки. Вы сердитесь и говорите :  - «Сколько раз я тебе повторяла, как надо играть»  - «Я сержусь ,когда ты не убираешь игрушки на место»  - «Ты опять устроил свалку из игрушек, ну и неряха»  Ситуация 2.  Вы заняты очень важным делом. К Вам обращается ребенок и просит поиграть с ним. Ваши слова:  - «Не сейчас, видишь, я работаю»  - «Займись чем – нибудь, вот возьми бумагу и порисуй»  - «Я сейчас работаю и не могу поиграть с тобой, но скоро я освобожусь , и мы обязательно поиграем»  Ситуация 3.  Ребенок приходит с улицы грязный. Вы говорите:  - «Вечно ты приходишь с улицы как поросенок»  - «Ты посмотри, каким чистым приходит с улицы Миша (Света), а ты!?  - «Я сержусь, когда ты приходишь домой грязным»  Ситуация 4.  Встретившись с коллегой по работе, Вы разговорились. Ваш ребенок то и дело прерывает разговор: «Мама (папа), пойдем!» Ваши слова:  - «Ты что не видишь я с тетей разговариваю»  - «Мне трудно разговаривать, когда меня прерывают»  - «Не мешай нам разговаривать»  Резюме. Одной из эффективных техник общения является «Я – выражение». Оно, в отличие от «ты – выражение», не унижает и не оскорбляет ребенка.  Вручение участникам семинара буклета «Заповеди общения» с главными постулатами общения – диалога с ребенком дошкольного возраста и дневника «Наша спортивная семья» для заполнения его вместе с ребенком. Вопросы для детей в дневнике: «Как тебя зовут?», «Как называют тебя мама, папа, бабушка, дедушка ?», «Как зовут твою маму, твоего папу?», «Какие твои любимые подвижные игры ?», «Какие у тебя спортивные достижения?»  «В какие подвижные игры любишь играть вместе с родителями?»  5. Мини – сочинение «Я в детстве»  С помощью 5 – 6 прилагательных каждый участник характеризует себя таким, каким он был в период детства. Эти прилагательные пишутся на листе бумаги, который затем прикрепляется на одежду участника  6. Разрешение ситуаций. «Как Вы разрешаете конфликт, возникший между детьми?» Получив карточки с различными вариантами поведения (приемлемыми и неприемлемыми), участники делятся на две группы. Ведущий знакомит с правилами работы в группе.  - высказывать свое мнение, не оценивая высказывания других участников;  - отвечать кратко;  - не перебивать говорящего;  - не выносить за пределы группы обсуждение высказываний и поведения участников.  Как участник, взяв карточку в руки, должен занять определенную позицию.  Содержание карточек.  Угроза («Если еще раз увижу…»)  Упрек («Я так и знала…»)  Натация («Сколько раз вам можно повторять…»)  Вопросы к детям («Кто это сделал?»)  Требование («Не мешайте мне!»)  Отрицательная предвосхищающая оценка («От вас никогда хорошего не дождешься»)  Выяснение мотива несправедливого отношения к сверстнику («Расскажите, как это произошло?)  Недоумение («Неужели это сделали вы?!)  Убеждение и разъяснение («Я вам сейчас расскажу, что произошло»)  Ориентация на самих детей («Я думаю, что вы сами попробуете понять, что произошло»)  («Я думаю, что вы сами попробуете понять, что произошло»)  Предвосхищающая положительная оценка («Я уверена, что вы так больше не поступите»)  Сравнение («А вот Миша с Колей из соседнего подъезда всегда играют дружно, а вы…»)  7. Игра «Связующая нить»  Участники стоят, передавая клубок ниток по кругу. Необходимо, чтобы все, кто уже держал клубок, взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, какое у них впечатление от игротренинга, что могут пожелать. Когда клубок возвращается к ведущему, участники натягивают нить. Ведущий обращают внимание на то, что искренность ответов и доброжелательный настрой всех участников сделали данную встречу интересной и познавательной. | Мяч, карточки с ситуациями, буклет «Заповеди общения с ребенком», дневник для заполнения, листы бумаги, клубок ниток | Развитие навыка  рефлексии  полученной  информации,  собственных  ощущений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель**  **Задачи** | **Структура** | **Дизайн предметно-игровой среды, условия** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Занятие 4**  **Ноябрь**  **«Мы вместе»**  **Совместно с детьми** | 1.Дать родителям почувствовать и осознать болевые (проблемные) точки при эмоциональных контактах с ребенком.  2.Проанализировать причины возникновения холодности либо излишней тревожности и чрезмерной опеки в отношениях с ребенком.  3.Помочь взрослым стать более внимательными к поведенческим сигналам ребенка, к нахождению способов его эмоциональной поддержки в сложных ситуациях. | 1.Приветствие «Здравствуйте, я …». Участники сидят в кругу. Закрывают глаза и по очереди шепотом здороваются, произнося свое имя: «Здравствуйте, я Оля!»  Ведущий следит, чтобы говорили друг за другом без остановок.  2. «Каким ты был…» Дети в течение 10 – 15 минут берут интервью у своих родителей: «Какая у тебя в детстве была любимая игрушка?» «Во что ты больше всего любил(а) играть ?» «Как тебя называл(а) твой папа (мама)» и т.д. Взрослые могут вспомнить что – нибудь интересное, смешнее или даже грустное.  Затем дети рассказывают, какими были их мамы (папы), когда были маленькими.  После этого родители задают вопрос: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ ребенка о себе маленьком (ой)».  3. «Я – скульптор». Упражнение проводится в парах. Сначала каждый родитель должен назвать три качества, которые он хочет передать в своей скульптуре (эту роль выполняет ребенок). Взрослый осуществляет свой замысел без слов, только действиями помогает ребенку принять нужное положение тела.  После завершения работы автор встает рядом с созданной скульптурой и объясняет, что он задумал. Затем ведущий спрашивает ребенка, удобно ли ему стоять в этой позе; понял ли он идею создателя; в чем испытывал дискомфорт. Следует особо подчеркнуть: детские впечатления – это обратная связь, которая дает возможность понять, что неприемлемо для ребенка в реальном семейном воспитании.  4. «Прорвемся в круг». Родители, взявшись за руки, образуют круг. Дети должны прорваться в круг, используя любые возможности.  Взрослые делают все, чтобы удерживать детей вне круга. Затем участники меняются ролями.  5. Взрослые в течение 20 -25 минут выполняют рисунок на тему «Идеальный родитель». Цель: выразить свое эмоциональное состояние при помощи цвета, формы, любых знаков и символов. После окончания работы все рисунки (они анонимны, так как подписаны только с обратной стороны) раскладывают на полу, предлагают детям рассмотреть их и решить, какой больше всего им нравится. Каждый ребенок должен объяснить свой выбор. Затем там родители рассказывают о своих чувствах и ощущениях, которые у них возникли как в процессе рисования, так и в процессе выбора их ребенка.  6. «Клубок чувств». Упражнение способствует групповому сплочению. Каждый участник, по очереди передавая клубок и одновременно разматывая его, говорили о том , что ему понравилось на занятии, запомнилось, было неожиданными и т.д. | Листы бумаги формата А4 на каждого участника, наборы цветных карандашей на каждого участника, клубок ниток. | Установление и развитие отношений сотрудничества и партнерства родителей с ребенком. Выработка новых навыков взаимодействия с ребенком. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель**  **Задачи** | **Структура** | **Дизайн предметно-игровой среды, условия** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Занятие 5**  **Декабрь**  **«Мы вместе»**  **Совместно с детьми.** | Дать родителям почувствовать и осознать болевые (проблемные) точки при эмоциональных контактах с ребенком.  2.Проанализировать причины возникновения холодности либо излишней тревожности и чрезмерной опеки в отношениях с ребенком.  3.Помочь взрослым стать более внимательными к поведенческим сигналам ребенка, к нахождению способов его эмоциональной поддержки в сложных ситуациях. | 1.Приветствие «Бабочки на ладонях». Участники кладут руки на стол ладонями вверх (пальцы врозь). Ведущий говорит: «На ваши ладони будут садиться бабочки и здороваться с вами. Закройте глаза. Бабочка здоровается с Машей (касается карандашом пальца ребенка). А сейчас бабочка пересела на ладонь Вани» и т.д. Участники должны молча приподнять палец, который села бабочка.  Затем ведущий предлагает всем встать в круг и кистями рук изобразить, как бабочка летает, здоровается с другими бабочками и т.д.  2.«Придумаем сказку». Ведущий держит в руках коробку и обращается к детям и родителям: «В этой коробке живет очень интересная сказка». Только каждое слово написано на отдельном листочке. Необходимо по очереди вытягивать слова и вместе с мамой (папой) сочинять сказку». Например, первое слово «волк». Начинаем сказку: «Жил – был волк».  Следующее слово «лес». Продолжаем сочинять: «Волк жил в лесу» и т.д.  Каждая пара родитель – ребенок сочиняет свою сказку, затем с помощью жестов рассказывает ее всем участникам.  3.«Проективный рисунок». Взрослый и ребенок рисуют (каждый на отдельном листе бумаги) свою семью как они ее видят. Затем одновременно показывают рисунки участникам тренинга, которые высказывают предположения о том, что авторы хотели в них выразить. После этого о своем замысле рассказывают сами авторы.  4.«Остров счастья» Ребенок и взрослый садятся за один стол. Перед каждым лежат лист бумаги и цветные карандаши. По сигналу ведущего они начинают рисовать  «Остров счастья», на котором живут самые счастливые люди, у которых все желания сбываются. По следующему сигналу (через 2 – 3 минуты) дети и родители обмениваются рисунками и продолжают рисовать, как бы продолжая свой замысел . Такой обмен происходит четыре - шесть раз. При обсуждении рисунков важно обратить внимание на нереализованные желания как ребенка, так и родителя, и их совместное проживание на «Острове счастья».  5.Подвижная игра «Собери семицветик»  Участники делятся на команды (по 2-3 человека в каждой). Ведущий говорит: «На поляне росли цветы с семью лепестками разного цвета (количество цветов соответствует количеству команд). Подул сильный ветер, лепестки разлетелись в разные стороны. Надо найти и собрать каждый семицветик».  Лепестки располагаются на полу, на столах, под стульями и т.д. Побеждает команда, которая быстрее соберет цветок.  6. Упражнение «Рукопожатие». Участники тренинга берутся за руки и передают рукопожатие как эстафету, говоря при этом: «Я передаю свою дружбу (называет имя)». И т.д. | Карандаш, листы бумаги формата А4 на каждого участника, наборы цветных карандашей на каждого участника. Лепестки цветов из бумаги. | Повышение  уровня  психологической  компетентности  родителей. Оптимизация детско-родительских отношений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель**  **Задачи** | **Структура** | **Дизайн предметно-игровой среды, условия** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Январь.**  **Занятие 6.**  **«Мир детский и мир взрослый»** | Помочь участникам осознать разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражаться в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения и т.д. Приобрести навыки анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка. | 1. Занятие можно начинать с упражнения с мячом: бросить мяч и дать пожелание другому.  2. Информационная часть. Ведущий объясняет причины разной организации  восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т.п. Вот какие особенности детского мира (в сравнении с миром взрослых) были названы в методической группе родительского тренинга :  - отсутствие сложившихся взглядов;  - быстрота перевоплощения;  - эмоциональность;  - высокая изменчивость;  - необремененность бытовыми заботами;  - открытость;  - импульсивност ;  - вовлеченность;  - большая слитность с внешним миром;  - жизнь настоящими (происходящими сейчас) событиями;  - полнота мироощущения;  Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет из – за злой воли стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. Здесь же можно рассказать о четырех целях негативного поведения ребенка. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:  - требование внимания или комфорта;  - желание показать свою власть или демонстративное неповиновение;  - месть, возмездие;  - утверждение своей несостоятельности или неполноценности;  Мы часто исходим из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это величайшее заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорили, но и то , что мы при  при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является  подчас более воспитывающим, чем любые нравоучения.  4. «Погружение». Участникам предлагается одна или несколько ситуаций  Взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя  на месте ребенка. Если для «погружения» используется принцип визуализации,  которая обычно проводится с закрытыми глазами, но тогда должна быть только  одна ситуация. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания  ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных  родителей характерных проблемных ситуаций.  Вот примерный текст такого «погружения», составленного по принципу  визуализации. Для его проведения можно использовать релаксационную  музыку.  Погружение в детство  Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали  опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте,  это сейчас. 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 5, 6 или 7 лет, 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 и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку . Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко , ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову 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 и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.  В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать , что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте , какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.  4. «Билль о правах» (Упражнение разработано Е.И.Лебедевой и Д.И.Ежовым)  Ведущий делит группу на две половины. Одна группа представляет детей, а другая – родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа закончила подготовку такого списка (в течение 15 – 20 минут) ,  «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем  Каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое – то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место.  Если дискуссия затягивается (а обычно она проходит вполне «горячо»), ведущий проясняет, почему стороны не могут договориться и прекращает обсуждение,  воспользовавшись правом вето. Лучше заранее предупредить группу о том,  сколько времени отводится на обсуждение каждого пункта, обычно это занимает не  более 3 – 5 минут.  5.Психогимнастическое упражнение. Один из участников выходит в центр круга и закрывает глаза (или используется повязка). Остальные подходят к нему и кладут свои руки на его ладони. Задача участника – угадать, чьи это руки. Другой вариант этого упражнения предполагает не угадывание, а определение по рукам, какой мамой (или каким папой) может быть этот человек: более мягким или более жестким. Таким  образом, формируются две группы: мягкие и строгие родители . После снятия повязки основной участник объясняет, на какие признаки он ориентируется и совпали ли его тактильные ощущения с тем , что он потом увидел. Упражнение дает прекрасный повод для обратной связи участникам группы: как они воспринимаются по первому впечатлению как родители.  6.«Клубок чувств». Упражнение способствует групповому сплочению. Каждый участник, по очереди передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о том, что ему понравилось на занятии, запомнилось , было неожиданным. | Мяч, клубок | Повышение педагогической грамотности родителей. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель**  **Задачи** | **Структура** | **Дизайн предметно-игровой среды** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Занятие 7.**  **Февраль.**  **«Конфликты»** | Определить способы разрешения конфликтных ситуаций, познакомить с шестью шагами беспроигрышного метода разрешения конфликта (по Т.Гордону) | Обозначив тему занятия, можно начать с того, что спросить у частников: «Какие ассоциации возникают у вас при слове «конфликт»?, с каким животным, погодой или цветом ассоциируется конфликт?»  Далее ведущий просит членов группы встать и с закрытыми глазами подержать перед собой то, что в их представлении является «конфликтом», (образом конфликта), прислушаться к своим чувствам и сделать с этим образом то, что хочется. Затем необходимо обсудить те чувства, которые испытывали люди с этим образом.  2. Информационная часть этого занятия перекликается с обсуждением тех конфликтов, с которыми обычно приходится сталкиваться родителям, общаясь с ребенком. Ведущий может подвести итоги и ввести три категории поведения в конфликте:  - «выиграть-выиграть»  - «выиграть-проиграть»  - «проиграть-выиграть»  Задача участников группы – найти примеры своих конфликтов на каждую категорию. Как правило, труднее всего удается найти примеры для категории «выиграть-выиграть»  Зачастую родители принимают за конфликты ситуации. Когда они чем-то недовольны или когда ребенок отстаивает свое мнение, вступая с ними в спор. Не каждый спор или противоречие превращаются в конфликтную ситуацию, для нее характерны эмоциональное напряжение сторон, выплеск негативных чувств, выраженное недовольство друг другом.  3. Конкретный конфликт, предъявленный кем-то из родителей, может быть представлен в виде ролевой игры.  4. Ведущий знакомит группу с шестью шагами беспроигрышного метода решения конфликтов по Томасу Гордону.  Эти шаги связаны с ключевыми моментами, о которых родители должны знать и применять, чтобы избежать излишних трудностей, хотя некоторые конфликтные ситуации могут разрешаться и без прохождения всех шести шагов. Существуют конфликты, которые исчерпываются при первом же предложенном решении  Шаг 1.Распознание и определение конфликта. Цель: Вовлечь ребенка в процесс решения проблемы. Действия родителя: Четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.  Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений. Цель: Собрать как можно больше вариантов решения.Действия родителя: Узнать решения детей (свои можно добавить позже) не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.  Шаг 3.Оценка альтернативных решений. Цель: Активизировать ребенка на высказывания по поводу различных решений, сообщить свое мнение по каждому варианту. Действия родителя: Предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои чувства и интересы, сказать о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в  выборе.  Шаг 4. Выбор наиболее приемлемого решения. Цель: Принять окончательное решение. Действия родителя: Узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге.  Шаг 5. Выработка способов выполнения решения. Цель: Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения. Действия родителя: Вынести на обсуждение вопросы типа: «Когда начнем?»  «Кто будет следить за временем?» «Каковы будут критерии качества выполняемой работы?» и т.п.  Шаг 6. Контроль и оценка его результатов. Цель: Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения. Действия родителя: Интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр или корректировка решения, если это потребуется.  5. Обсуждение в группе вариантов переработки конфликтов. Ведущий задает участникам вопросы:  - что происходит, когда вы попадаете в конфликтную ситуацию?  - как вы пытаетесь облегчить свои переживания?  - какие привычные способы используют они и их близкие?  Совместно с группой ведущий выходит на тему о четырех основных сферах переработки конфликтов: тело, воображение, деятельность и контакты. Участники группы часто приходят к выводу о том, что привычные способы переработки конфликтов далеко не всегда являются лучшими.  6. Все участники тренинга по кругу высказываются о том, какое у них впечатление от игротренинга, что могут пожелать. |  | Участники получают  представления о  собственном  поведении в  конфликтной  ситуации с детьми, о своих  сильных и слабых  сторонах. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель**  **Задачи** | **Структура** | **Дизайн предметно-игровой среды** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Занятие 8.**  **Март**  **«Активное слушание как способ решения проблем детей»** | Прояснить различия проблем детей; познакомиться с целями и приемами активного слушания, развивать навыки активного слушания. | 1. Психологическое упражнение: каждый по очереди высказывает пожелание группе на сегодняшний день. Упражнение можно выполнить с мячом или замещающим его предметом. Вариант: дать индивидуальное пожелание (пожелать что – то на год или на месяц кому – то в группе). Не забыть, чтобы каждый получил мяч.  2. Информационная часть. Ведущий перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями в ходе прошедших занятий. Он обсуждает вопрос с группой какого рода это были проблемы – детей или родителей. Отмечается центрированность родителей на своих проблемах, а не на проблемах ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испытывают значительные затруднения, например: мама говорит, что ребенок плохо занимается в ДС, а сама тут же сомневается, действительно ли это является проблемой для ребенка (скорее, его волнует то, что родители высказывают недовольство по этому поводу, а не собственная успеваемость). Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям. Чем еще объяснить высказывание папы: «У него есть проблема, он поздно ложится спать?»  Научиться отличать свои проблемы от проблем ребенка – очень важный элемент тренинга. От этого зависит успешность применения тех навыков, о которых пойдет речь на занятии.  Называя тему занятия «Активное слушание», тренер предлагает сформулировать ответы на вопрос: «Что для меня значит хорошо слушать?»  Слышать и слушать – различные понятия. Слышать – различать, воспринимать что – то слухом. Слушать – направлять слух на что-то «по словарю Ожегова»  Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное) . Безмолвное слушание минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.  Далее ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа  решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.  Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность. Приемы: пересказ (полный и краткий), отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.  3.Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер все время только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказывать высказывания партнера и продолжать разговор, то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой – то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.  4. Словарь чувств. Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки: каждый называет какое – то чувство и отдает мяч (игрушку) другому.  5. Информационная часть. Рассказ о целях активного слушания и его последствиях. Отработка навыков «уточнения», «проговаривания подтекста» в «сухих» упражнениях – ведущий зачитывает группе высказывания от лица детей, затем участники должны написать ответы с использованием уточнений и проговаривания подтекста.  Рассказ о правилах хорошего слушания и их обсуждение.  Правила хорошего слушания:  - Слушай внимательно, обращай внимание не только на слова , но и на невербальные проявления собеседника (мимика, позы, жестикуляция);  - проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;  - не давай советы;  - не давай оценок;  6. Психогимнастическое упражнение: бросить мяч и «погрузить на баржу» предметы на какую – то букву. В такую игру родители могут играть с детьми,  расширяя запас слов и развития коммуникации в семье.  7. Все участники тренинга по кругу высказываются о том, какое у них впечатление от игротренинга, что могут пожелать. |  | Развитие у родителей умения обеспечить ребенку чувства психологической защищенности, доверия.  Овладение способами общения: понимание, признание и приятие личности ребенка, основанное на способности взрослых к децентрации (умения становиться на позицию другого, учитывать точку зрения ребенка и не игнорировать его чувства и эмоции); |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель**  **Задачи** | **Структура** | **Дизайн предметно-игровой среды** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Занятие 9.**  **Апрель**  **«Трудный случай»** | Повысить компетентность участников тренинга в решении трудных ситуаций общения с ребенком, помочь осознать личные проблемы, блокирующие понимание характера взаимодействия с другими людьми. | Это занятие в группе строится по специально разработанной схеме и требует от ведущего определенных навыков ведения такой групповой работы. Предметом анализа в группе являются «трудные» ситуации общения с ребенком, которые были в прошлом, или те, которые оставили чувство дискомфорта и до сих пор беспокоят родителя. Это не могут быть какие – то качества или свойства ребенка, взятые в отдельности, но должна быть конкретная ситуация, где эти качества проявились бы. Например, мать беспокоит вранье ребенка, воровство, но для рассмотрения этой проблемы необходимо описание какой – то совершенно конкретной ситуации.  Занятие начинается с вопроса ведущего: «Кто хотел бы представить на рассмотрение свой случай ?», «Кто хотел бы рассказать о каком – то случае своего общения с ребенком, который тревожит его?» Рассказ строится в абсолютно свободной форме, рассказчика не ограничивают во времени, а ведущий следит за тем, чтобы его не перебивали. На этом этапе ведущий и члены группы внимательно наблюдает за поведением и эмоциональными реакциями участника, делают записи для дальнейшего обсуждения. В заключении рассказа ведущий помогает рассказчику сформулировать вопросы по предлагаемому случаю таким образом, чтобы они были центрированы на взаимоотношениях родителя и ребенка.  На следующем этапе все участники по кругу задают уточняющие вопросы рассказчику, ни в коем случае не заменяя их советами и групповой дискуссией. На этом этапе самое главное узнать как можно больше о ситуации и прояснить ее. В это время и для самого рассказчика проявляются такие нюансы и новые стороны взаимоотношений, на которые он раньше не обращал внимания или вообще не осознавал их. В процессе анализа тренер может использовать психодраматические методы (если он владеет соответствующими знаниями и методами). После того как все участники получили возможность задать вопросы, ведущий уточняет вопросы, которые были поставлены рассказчиком, при этом в результате «расспрашивания» вопросы могут быть изменены самим участником.  Теперь всем участникам обсуждения по кругу предлагается дать свои ответы на все поставленные вопросы. В отличие от «права» задавать вопросы рассказчику на предыдущем этапе, ответы на его вопросы являются «обязанностью» всех членов группы.  В заключение занятия участники по кругу делятся своими впечатлениями. |  | Развитие умение родителей подбирать способы взаимодействия с детьми. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель**  **Задачи** | **Структура** | **Дизайн предметно-игровой среды** | **Предполагаемый результат** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Занятие 10**  **Май**  **«Заклю-**  **чительное»** | Обсудить семейные заповеди, получить обратную связь от участников тренинга, завершить работу в группе. | 1.Психогимнастическое упражнение. Посмотреть на соседа и сказать, с каким месяцем ассоциируется этот человек. Затем все рассаживаются по порядку месяцев в году и вновь, глядя на соседа справа (но это уже другой человек), объясняют, почему у этого человека именно такой месяц.  2.Семейные заповеди. Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которые придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным в кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, знать какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнивать свои представления о ней с представлениями других. Ведущий может спросить: «Какие заповеди вас удовлетворяют, а какие – нет»  3.Семейный портрет. Каждый участник на отдельном листе рисует свой семейный автопортрет: себя и свою семью – в любой художественной манере (реалистической., символической, абстракционистской и т.д.). Листы не подписываются и не показываются другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки ведущему, он организовывает из всех участников «экспертную комиссию», которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок неизвестного художник, и его задача состоит в том, чтобы догадаться, чьему перу принадлежит «полотно», и обосновать свои предположения. Оказывается, что рисование семьи для взрослых людей столь же увлекательно, как и для многих детей.  4.Далее ведущий просит участников ответить на вопросы в письменном виде.  - Какая тема (занятие, или просто информация) показалась вам наиболее интересной?  - Какое открытие для себя вы сделали в ходе занятий в группе?  - Какие изменения, которые произошли в семье, вы отметили бы?  - Что вы хотели бы добавить в программу, какую тему углубить?  Занятие заканчивается обменом впечатлениями и мнениями, возникшими в ходе проведения всего тренинга.  Итог: По свидетельству тех, кто уже успел побывать в роли ведущего родительской группы, групповая работа с родителями приносит большой эффект, чем индивидуальное консультирование и, что тоже немаловажно, способствует значительно большей удовлетворенности психолога результатами своего труда. | Листы формата А4 на каждого участника, наборы цветных карандашей на каждого участника. | Повышение психологической компетентности родителей в сфере детско-родительских отношений и решения проблем и задач развития их детей. |