**Тренинг "Как мы воспитываем своих       детей"**

**Цель:**- знакомство с содержанием и условиями благоприятного прохож- дения основных этапов формирования личности;

-осознание своих невербальных и вербальных проявлений .

*Упражнение 1. «Доверие».*Психолог предлагает участникам определить сте- пень их доверия друг другу: «Насколько мы можем открыться, довериться друг другу и новому опы- ту?». Один из участников встает на возвышение  (это может быть устойчивый стул или стол), с которого ему предстоит упасть с закрытыми глазами на руки остальных. Упражнение обычно вызы- вает сильные эмоциональные реакции. Поэтому главное здесь – грамотно про вести анализ чувств.

Вот примерное содержание этой беседы: «Глубинная работа над собой, своей личностью всегда сопряжена с включением механизмов сопротивления. Это может выражаться в действиях: в желании сменить тему разговора, выйти из комнаты, пойти в туалет, опоздать, смотреть в сторону, в желании поесть, покурить, прекратить общение. Или даже – заболеть... Сопротивление может проявляться в некоторых убеждениях, таких как: «Мне это не подойдет», «Я в это не верю». Мы продолжаем сопротивляться и в тех случаях, когда гово- рим себе: «Они не позволяют мне измениться», «Это их вина» и т.п. И самое большое сопротивление – это страх перед неизвестным: «Я не готов», «Я не хочу об этом говорить», «Я никому не доверяю». Если вы поймали себя на подобных мыслях или действиях – очень хорошо! Вы заметили свое сопро- тивление, осознали его. Не ругайте себя. Вместо этого скажите себе: «Что заставляет меня сопротивляться? Откуда у меня это чувство? Где оно находится в теле?»  Ответив на эти вопросы, постарайтесь расслабиться – и скажите своему сопротивлению спасибо за то, что оно делает для вас что-то важное, охраняет и бережет вас, а затем – попросите его помочь вам измениться, достичь вашей цели».

*Упражнение 2. «Строгий родитель».*Родителям предлагается использовать данные им на карточках вербальные и невербальные реакции в импрови- зированном обращении к воображаемому ребенку. Приводим содержание кар точек:

1)      морщины на лбу;

2)      вытянутый палец;

3)      покачивание головой;

4)      «ужасающий» взгляд;

5)      притоптывание ногой;

6)      руки на груди;

7)      вздох;

8)      «Я бы никогда в жизни...»;

9)      «Если бы я был(а) на твоем месте...»;

10)  «Ты осмелился(-лась)?!»

11)  «Ну и что?..»

Задания подобраны таким образом, чтобы возможна была трактовка их пози- ционного содержания как в авторитарном, так и в равноправном контексте. Например, морщины на лбу могут быть расположены как вертикально (гнев, задумчивость), так и горизонтально (удивление, восторг). То, какой контекст мы выбираем чаще, свидетельствует о наших ригидных родительских пози- циях. На наших занятиях подавляющее количество родите- лей «выбирают» авторитарный контекст, т.е. проявляют позицию «Строгий родитель». Столк- новение с неприглядной собственной сущностью фрустрирует, повергает в уныние, активизирует защитные механизмы. Преодолеть это состояние по- могают арт-терапевтические приемы, один из вариантов которых описан ниже.

*Упражнение 3. «Рисуем Строго родителя».*Микрогруппы, состоящие из 3-4-х человек получают листы бумаги, краски – и задание изобразить «Стро- гого», не переговариваясь друг с другом.

**Подведение итогов занятия. «Поддержка».**