**Пояснительная записка.**

Современные психолого-педагогические исследования свидетельствуют об огромном значении полноценного общения взрослого и ребенка, стиля такого общения для развития детей.Специалисты пришли к выводу, что стиль родительского взаимодействия **непроизвольно "записывается"** еще в дошкольном возрасте и, как правило, бессознательно, а потом воспроизводится как естественный и единственный.

Часть родителей более или менее осознает, в чем именно заключается "правильное" воспитание. Что для сохранения психического, физического и эмоционального здоровья ребенка им необходимо:

* создать для ребенка атмосферу безопасности;
* понимать и принимать мир ребенка;
* поощрять выражение эмоционального мира ребенка;
* создать ощущение дозволенности (это не означает, что дозволено абсолютно все; просто необходимо предоставить ребенку возможность самому делать выбор, лишь в сложных случаях облегчая ребенку принятие решений, но не в коем случае не решая все за него);
* обеспечить ребенку возможность принимать на себя ответственность и развивать чувство контроля.

Но на практике эти родители испытывают значительные трудности. Поэтому одним из существенных аспектов психологического просвещения родителей является ознакомление их со способами правильного общения с детьми (лекции, беседы, рассказы и т. д.), применение полученных знаний на практике – тренинговые занятия, которые и позволяют косвенно влиять на сферу детско-родительских отношений.

Разъяснительная теоретическая работа, проводимая педагогом–психологом, не всегда эффективно влияет на сферу детско-родительских отношений, т. к. общение людей друг с другом весьма сложный и тонкий процесс. Каждый из нас учится ему в ходе своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Тренинги же предоставляют возможность научиться общению другим способом. В большинстве своем игры тренинга общения являются моделями жизненных ситуаций. Задача каждого участника тренинга: провести общение наиболее эффективным и адекватным образом. Положительным в данных игровых ситуациях является следующее:

* совершая ошибки, мы не чувствуем той ответственности, которая неизбежна в реальной жизни;
* из нескольких решений ситуации всегда можно выбрать оптимальный ответ (даже если он не был придуман самим участником) для переноса его в реальную жизнь;
* возможность переноса решений из игровой ситуации в жизненную;
* возможность творчества (ибо есть время подумать, "переиграть").

Поиск наиболее эффективных методов работы, конкретных способов адаптации детей и родителей к существующим условиям, которые бы в наименьшей степени ущемляли интересы развития личности ребенка, способствовали сохранению его психического физического и эмоционального здоровья, и привел к созданию тренинга ДРО (детско-родительских отношений).

**Цели программы.**

Главной целью предполагаемой программы является перестройка неэффективных стереотипов поведения и общения родителей с детьми, которые мешают их нормальному взаимодействию. Таким образом, способствовать улучшению детско-родительских отношений, когда имеет место непонимание родителями базовых факторов развития ребенка, его потребностей и соответствующей им динамике отношений.

**Задачи программы.**

* Сформировать представление об основных компонентах двустороннего общения.
* Научить родителей реагировать на неприемлемые с их точки зрения формы поведения детей с помощью высказываний, ограниченных только выражением своих чувств.
* Помочь родителям осознать значение собственного поведения и своих чувств для ребенка, и изменить восприятие собственного ребенка.
* Развивать способность к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми (умение контролировать свои эмоции и их внешнее проявление, способность к эмпатии и идентификации в процессе межличностного взаимодействия).
* Научить родителей конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
* Ознакомить родителей с основными особенностями развития личности дошкольника и причинами возможных отклонений в поведении.

**Предмет**: неэффективные способы взаимодействия родителей с детьми.

**Объект**: родители желающие улучшить взаимоотношения в диаде "родитель - ребенок".

**Структура занятия.**

Каждое занятие включает три части: вводную (или разминку), основную и заключительную. Каждая часть решает несколько самостоятельных задач, определяющих ее содержание.

***Вводная часть*** ставит своей целью подготовить участников группы к непривычной для них форме тренинга: подчеркивается необходимость говорить по очереди, слушать друг друга, не перебивая; а также создать позитивный настрой на занятие, обеспечить эмоциональное отреагирование и информировать участников о содержании предстоящей работы. Для решения этих задач выполняются упражнения и игры на психологический "разогрев" и на снятие эмоционального напряжения.

***Основная часть*** занятия занимает большую часть времени (до 3/4) и по своему содержанию представляет реализацию соответствующих задач данного занятия.

***Заключительная часть*** ставит своей целью снятие у родителей эмоционального возбуждения и рефлексию содержания занятия каждым участником в отдельности и всей группы в целом. Обсуждение итогов занятия проводится в кругу в форме беседы по вопросам, позволяющим обмениваться впечатлениями и мнениями.

***Домашнее задание*** имеет характеристику практических рекомендаций и заданий, касающихся способов взаимодействия родителей с детьми. Представление домашнего задания - устный рассказ родителей о результатах своих воспитательных усилий, осуществляемый в начале или в конце занятия. В некоторых случаях (в зависимости от цели занятия) - в основной части занятия.

***Ритуал прощания*** в кругу со свечой проводится как вербальное и невербальное выражение позитивных чувств участников друг другу, рассказывание притчи.
**Время проведения.**

Занятия проводятся в вечернее время (по договоренности с родителями в 17.30), продолжительность каждого занятия 1,5 часа.

**Тематический план занятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Раздел*** | Темы занятий | ***Программное содержание*** |
| Работа с родителями. | **Связующая нить***(первое занятие проводится совместно с детьми)* | Познакомить участников с тренинговой формой занятия, развивать навыки рефлексии. Актуализировать знания о детско-родительском общении, дать понятия «похвала» и «поддержка». Важность эмоционального принятия ребенка и принятия эмоций ребенка. Формирование чувства близости между родителями и детьми. |
| **Родительские установки.** | Осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком. Встреча с «внутренним ребенком». Осознание для чего нам нужен ребенок, а что нужно детям. Родительские обязанности и родительские права. |
| **Как мы воспитываем детей.** | Работа с убеждениями родителей, какой родитель идеален. Дальнейшее осознание собственных осознаний собственных ожиданий по отношению к ребенку. Осознание своих вербальных и невербальных проявлений эго-состояния «Свинский родитель». |
| **Проблемы дисциплины.** | Осознание психотравмирующего влияния физического и психического насилия на формирование личности ребенка, понимание логических последствий предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения. |
| **Конфликты и способы их решения.** | Знакомство с понятием «отрицательное внимание»; осознание своих типичных реакций в конфликтных ситуациях. Обучение конструктивному решению конфликтов. |
| Работа в паре «Родитель – ребенок» | **Почувствуй себя любимым.** | Укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любимы, желанны. Активизация сил, развитие навыков и умений выражать свои чувства. |
| **Путь доверия.** | Формирование чувства близости между родителями и детьми, умения сопереживать, понимать чувства другого, доверять друг другу. |
| **Праздник семьи – «Мы вместе».** | Подведение итогов. Отработка навыков сотрудничества. Осознание позитивных изменений в сфере ДРО. |

**Результатом программы** должно стать построение каждым участником определенной модели оптимальных взаимоотношений с детьми, позволяющей расширить и укрепить позитивные контакты родителей с детьми путем повышения их сензитивности к детским переживаниям, приобщения родителей к базовым знаниям о потребностях и поведении детей; развития навыков коммуникации в процессе межличностного общения.

**Используемая литература.**

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. – СПб.: Речь, 2007.
2. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей. Тренинг. – М.: Издательство Института психотерапии, 2005.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 1999.
4. Клюева Н.В., КасаткинаЮ.Б. Учим детей общению. – Ярославль:Академия учителя, 1996.
5. Смирнова Е.О. Общение дошкольников с взрослыми и сверстниками. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения. В 4-х томах. М.:Генезис, 1998.
7. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. - М.: Генезис, 2005.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1995.
9. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. М.: Генезис, 2005.
10. Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", [№ 10/2006](file:///E%3A%5C%D0%A3%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B0%5C2%5C10%5Cindex.htm). О.Головнева. *Тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений.*
11. http://nsportal.ru/ Эммануйлова О.Н. Тренинг детско родительских отношений.

Занятие: ***СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ.***

**Цели:**

* Познакомить участников с тренинговой формой занятия, развивать навыки рефлексии.
* Актуализировать знания о важности эмоций в жизни детей и взрослых.
* Формирование чувства близости между родителями и детьми.

**Оборудование:** мягкая игрушка мячик, клубок ниток, правила группы, цветные красивые камушки, карточки для имени, свеча, карточки с эмоциями, маркеры и фломастеры, листы А3.

Психолог приглашает родителей и детей занять места на стульях, расположенных по кругу, обращается к ним со вступительным словом об особенностях работы тренинговых групп, групповых правилах и ритуалах. Помимо традиционных правил, реализующих принципы активности, добровольности, конфиденциальности, уважения говорящего и т.д., желательно обращение участников друг к другу и к психологу на «ты», желательно телефонное и личное общение участников в период между занятиями. Рекомендуемое количество человек для данного занятия 8-10 взрослых с детьми.

1. **Знакомство. Настрой на работу. «Связующая нить»**

Участники сидят на стульях образующих круг. По кругу передается клубок ниток и каждый участник называет свое имя, качество характера на первую букву своего имени – детям, если надо, помогают родители, сравнивает свое настроение с растением *(нитка у каждого остается в руках, чтобы потом почувствовать единение, добавляется аллегория связи с детьми).*

*Психолог начинает упражнение и заканчивает его, актуализируя тему занятия - тему взаимодействия в паре родитель – ребенок, что мы все с детьми связаны многими невидимыми нитями и сейчас постараемся эти нити сделать крепче.*

1. **Правила тренинговой группы.** (Правила оформлены на стене)
* Говорить по одному
* Я уважаю других людей
* Конфиденциальность
* Я не пользуюсь общими фразами и клише
* Я всегда могу сказать «нет»
* «Здесь и сейчас»
* Мобильные телефоны

**3.** **Игра для разогрева группы: «Те кто…»** (Встаньте и поменяйтесь местами те, кто*…) Ведущий находиться в центре. Игра начинается со слов ведущего: Поменяется местами тот…. И здесь предлагается любой вариант, который может подойти большинству игроков (для массовости и интереса проводимой игры). Например, Поменяется местами тот,*

* кто любит мороженное;
* у кого в одежде присутствует белый цвет;
* кто любит утром поспать…. и т.д.

Все, кому подходит произносимое высказывание, должны встать со своего стула и занять другой стул на противоположной стороне круга. Пока участники перебегают со стула на стул, меняются местами, ведущий занимает освободившееся место. Тот, кому не досталось сиденья – становиться следующим ведущим и начинает загадывать: Поменяется местами тот, кто …

* 1. **Упражнение «Найди своего ребенка (маму)»**

Участники игры делятся на пары (ребенок-родитель). Завязав глаза, передвигаясь по кругу, на ощупь, найти своего ребенка. Аналогично ребенок ищет маму (по желанию ребенка).

* 1. **Релаксация «Эмбрион».**Выполняется под спокойную музыку на ковре в парах.

Дети, представьте, что вы маленькие котятки или обезьянки и забрались к своей мамочке на колени и удобно устроились там. Родители и дети ласкают друг друга, называют ласковыми словами и т.д.

Затем дети и родители обмениваются впечатлениями, чувствами, которые они ощущали во время общения.

* 1. **Детям дается задание нарисовать «Хорошее настроение»** *(раздаются листы А3 и фломастеры с маркерами на водной основе).*
	2. **С родителями проводится игра «Покажи эмоцию»** *- На спины участников прикрепляются карточки с названиями эмоций и чувств; все участники ходят и в хаотичном порядке показывают мимикой и жестами друг другу эмоции, написанные у другого на спине. Цель – угадать, что написано у тебя. Потом возвращаются в круг, обсуждают и показывают, что за эмоция.*

Ответ по кругу:

* Когда такое чувствовал по отношению к собственному ребенку?
* Когда ребенок это чувствовал к вам?

**Пока дети заканчивают рисунок родителям** рассказывается о важности эмоций в жизни детей и взрослых.

Теория о психологических механизмах подавления чувств и компенсации составляется в соответствии с образовательным уровнем участников тренинга. Основной его тезис может быть следующим: **«Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную силу.** Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

* 1. **Обсуждение детьми своих рисунков.**

Вопросы детям:

* О чем вы думали, когда рисовали свое настроение?
* Мамины ласковые слова повлияли на ваше настроение?
* Вам спокойно и хорошо, когда у вас хорошее настроение?
* Вы хотели бы,  всегда, делится хорошим настроением со своей мамой, папой, близкими людьми?

Выводы: эмоциональное состояние взрослого влияет на эмоциональное состояние ребенка. Положительно эмоционально настроенный ребенок лучше усваивает информацию и более склонен к обучению.

* 1. **Игра «Живые руки».**

Выполняется в паре Родитель - Ребенок с закрытыми глазами. «Вот ваши руки …

* Встретились
* Познакомились
* Танцуют
* Поругались
* Подрались
* Мирятся
* Прощаются
	1. **Игра «Ежик».**

Игра выполняется в паре Родитель - Ребенок. Один сворачивается, как ежик, а второй пытается его развернуть, найти подход, установить взаимоотношения. Нельзя щекотать уговаривать силой, использовать слова.

**Обсуждение в кругу:**

* *Как себя чувствуете?*
* *Какая роль понравилась и почему?*
	1. **Упражнение «Волшебный камень».**

Это волшебный камень, с помощью которого можно узнать очень много хорошего о себе… Родитель передает волшебный камень ребенку со словами «Я даю тебе волшебный камень, потому, что ты самый (самая)…». Затем ребенок передает волшебный камень родителю с теми же словами.

- Приятно было слышать о себе хорошие слова? Волшебный камень помог Вам сказать много доброго и хорошего друг другу. Давайте с еще большей любовью и вниманием относиться друг к другу.

* 1. **Подведение итогов. Заключительная рефлексия. Ритуал прощания.** От тепла ваших сердец зажглась и наша свеча (включаю свечку электрическую).

Свеча передается по кругу и каждый участник тренинга, начиная с ведущего,высказывается:

* *Ожидания (оправдались ли)*
* *Что понравилось, что не понравилось*
* *Сравнивает свое настроение с растением*
* *Если хочет, то пожелания группе.*

Свеча возвращается к ведущему, он благодарит всех присутствующих за занятие и рассказывает в заключение притчу…

*За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:
- Я не знаю, зачем я иду в этот мир. Что я должен делать?
Бог ответил:
- Я подарю тебе ангела, который всегда будет рядом с тобой. Он все тебе объяснит.
- Но как я пойму его, ведь я не знаю его язык?
- Ангел будет учить тебя своему языку. Он будет охранять тебя от всех бед.
- Как и когда я должен вернуться к тебе?
- Твой ангел скажет тебе все.
- А как зовут моего ангела?
- Неважно как его зовут, у него много имен. Но ты пока будешь называть его – мама…*

… Будьте Ангелами для своих детей, и пусть связующие вас нити будут крепкими.