**Тренинг на родительском собрании(совместного с детьми) «Я-родитель подростка»**

Цель: установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителей с ребенком; развитие чувства сопереживания, формирование умения понимать состояния и интересы друг друга; выработка навыков адекватного общения.

Материалы: альбомные листы, цветные карандаши, ручки.

Продолжительность занятия: 1-1,5 часа.

Участники тренинга: родители и дети – 5–6 пар.

Ход тренинга

*1. Организационный момент*

Психолог: Сегодня мы собрались, чтобы решить некоторые вопросы взаимоотношений детей и родителей. Мы будем выполнять разнообразные упражнения для того, чтобы лучше узнать и понять друг друга. Ведь большая часть проблем в общении складывается только потому, что мы не услышаны, мы не поняты. Работать мы будем в кругу.

Круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет ничего и никого кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Как-то изменить себя мы можем здесь только благодаря друг другу. Наше общение, то, что мы внесем в наше пространство, будет помогать нам. Мы будем узнавать себя через те чувства, через те отношения, которые будут складываться здесь. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогало каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, есть несколько правил групповой работы.

Правило “здесь и теперь”: главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт не обсуждается и не может предъявляться в качестве аргумента.

* Правило эмоциональной открытости: если участник что-то думает или чувствует “здесь и сейчас”, то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства.
* Правило “стоп”: каждый имеет право сказать: “ У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно”.
* Правило искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые его бы успокоили, оправдали или обидели. Если давать партнеру искаженную информацию, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения.
* Правило не давать советы: совет, пусть даже необходимый и правильный, трудно выполним, но не потому, что он плохой или не реальный, а потому, что совет- это, во-первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека, а, во-вторых, совет- это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознаваемую агрессию на советчика.
* Правило “Я-высказывания”: каждый говорит любую фразу только от своего имени.
* Принцип личной ответственности: говорить на занятии можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник группы, это его выбор, за который он несет ответственность.
* Правило конфиденциальности: рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, - не приемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны осуждаться в группе, а не за ее пределами.
* Прежде, чем мы перейдем к основной части нашего занятия, давайте определимся, что мы хотим сегодня получить от нашей работы. Каждому я раздаю лист бумаги и ручку. Запишите, что вы ждете от сегодняшней встречи.После этого идет обсуждение. Совместно принимается решение,.( например, я лучше узнаю о своем ребенке ( родителе), у меня изменится отношение к общению со своим ребенком/ родителем и др).

*2. Основной этап*

**Упражнение 1. Знакомство**

Цель: сближение участников группы.

Дети и родители садятся в круг. Каждый родитель представляет своего ребенка и говорит, что он любит, какой у него характер. Дети подтверждают или опровергают слова родителей. То же самое делают дети, представляя своих родителей.

**Упражнение 2**

Цель: снятие эмоционального напряжения; познание себя и других через метод символического выражения.

Все участники получают лист бумаги и цветные карандаши. Каждый участник пишет свое имя и рисует рисунок, на котором изображает себя в символах. По окончании работы каждый называет свое имя и расшифровывает свой рисунок.

**Упражнение 3. “Молекулы”**

Цель: снятие эмоционального напряжения, повышение позитивного настроя и сплоченности группы.

Представим себе, что мы –атомы. Атомы выглядят так : согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно движутся и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все начнем двигаться по этой комнате, а когда я назову число, например, три – атомы объединяются в молекулы по три атома. Атомы объединяются лицом друг к другу, соприкасаясь предплечьями.

Обсуждение. Что вы чувствуете сейчас? Менялись ли у вас чувства на протяжении игры? Что понравилось: быть атомом или молекулой?

**Упражнение 4. “Гордиев узел”**

Цель: развитие групповой сплоченности.

Встаньте, закройте глаза. Руки вытяните вперед на уровне груди. Идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников

Обсуждение. Что чувствуете? Трудно ли было выполнить упражнение? Почему?

**Упражнение 5. “Что такое мальчик, что такое девочка”**

Цель: расширение представления о людях, формирование позитивной установки на отношение к окружающим, развитие самосознания.

Группу делится на подгруппы: взрослые и дети. Каждой группе дается задание – сделать совместный рисунок или коллаж на тему “ Что такое девочка, что такое мальчик?”.

Обсуждение. Трудно ли было выполнить задание? Что показалось наиболее интересным? Похожи ли работы? Справились ли группы с заданием?

После этого можно предложить группам объединиться и создать общий коллаж на эту тему.

**Упражнение 6. “Зеркало”**

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, формирование умения взаимодействия, умения подчиняться требованиям другого, развитие навыков контроля, преодоление неуверенности, снятие эмоционального напряжения.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь, таким образом, на пары. Один участник – водящий, другой- “зеркало”. Водящий смотрится в зеркало, а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, а затем и напарниками.

**Упражнение 7. “Кино”**

Цель: самовыражение, самосознание, создание атмосферы доверия, понимания и принятия.

Упражнение выполняют дети, взрослые только слушают и могут задавать вопросы.

Представьте, что вам 30 лет. О вас сняли фильм и вы его сейчас смотрите. Расскажи, как ты – главный герой – выглядишь, чем занимаешься?

Доволен ли ты этим фильмом? Что понравилось больше всего? Каков жанр этого фильма? Что бы тебе хотелось изменить в этом фильме? Что для этого необходимо?

**Упражнение 8. “Волшебный стул**”

Цель: Формирование установки на позитивное будущее, развитие самосознания.

Этот стул не простой, он волшебный. Желание, которое загадаешь, сидя на нем, непременно сбудется. Каждый по очереди садится на стул и рассказывает о своем желании.

**Упражнение 9. “Щепки плывут по реке”**

Цель: снятие мышечных зажимов, налаживание физического контакта между родителями и детьми, осознание чувства безопасности.

Участники встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник группы – щепка. Он медленно “проплывает” между берегами. Берега мягкими прикосновениями помогают щепке: гладят ее, говорят ей ласковые слова, называют по имени. Щепка сама выбирает, с какой скоростью ей плыть. Глаза щепке можно закрыть.

*3. Подведение итогов*

Участники в кругу обсуждают вопросы:

Понравилась ли работа в тренинге?

Что особенно понравилось? Почему?

Что не понравилось? Почему?

На каком этапе было трудно? Почему?

Чему сегодня научились? Что нового приобрели?

Что вы чувствуете сейчас?

Возвращаемся к записи, сделанной в начале занятия: Получили ли мы на занятии то, чего хотели получить? Решили ли поставленные проблемы? Нужно ли продолжить работу для решения невыполненных задач?