**Занятие для родителей с элементами социально-педагогического тренинга**

**«Секреты воспитания»**

Цель: повышение педагогического уровня родителей, оптимизация детско-родительских отношений

Знакомство с правилами работы в группе и их принятие.

Максимальное доверие друг к другу. Первый шаг - единая форма обращения на «ты».

Во время занятия говорить только о том, что волнует именно сейчас и обсуждать только то, что происходит «здесь» «сейчас».

Во время занятия говорить только о том, что думаете по поводу происходящего.

Все, что происходит в группе ни под каким предлогом не выносить за её пределы.

Во время общения подчеркивают только положительные качества человека, с которым работают.

Внимательно слушать говорящего, задавать вопросы только после того, как он закончил говорить.

Знакомство участников друг с другом.

Назвать свое имя

Рассказать о своем ребенке

Упражнение «Снежинка индивидуальности»

Упражнение, которое показывает, что все мы разные (все делают задание и потом показывают, что у всех разные снежинки, т.е. каждый - индивидуален). Ведущий раздает всем участникам одинаковые и берет сам. Дает инструкцию, что все должны без вопросов выполнять задание вслед за ним, затем отворачивается и поэтапно дает задание, одновременно выполняя его сам:

1. Сверните листок бумаги пополам.

2. Оторвите верхний правый угол.

3. Еще раз сверните лист и оторвите верхний левый угол.

4. Вновь сверните бумагу и оторвите нижний правый угол.

5. В последний раз сверните бумагу и оторвите нижний левый угол. После этого тренер поворачивается к аудитории и просит всех развернуть свои «снежинки», поднять их и показать всем.

«Попробуйте найти копию своей «снежинки». Ее нет! – Точно также нет одинаковых детей (подростков, людей). Все мы индивидуальны!

Упражнение «Идеальный ребенок. Идеальный родитель»

Участники делятся на две группы. Одна должна нарисовать идеального ребенка, написать его характеристику, вторая – нарисовать идеального родителя и также дать ему характеристику.

Каждая группа презентует свой рисунок.

Идет обсуждение:

Хотим ли мы, чтобы наши дети были идеальными?

Являемся ли мы идеальными родителями?

Можем ли мы требовать от ребенка быть идеальными?

Упражнение «Кулачок»

Участники работают в парах (родитель, ребенок). Поочередно один крепко сжимает свой кулачок, другой пытается раскрыть ладонь напарника, использую любые способы (способы и методы раскрытия кулачка заранее не обговариваются). По окончании игры каждый участник рассказывает, какой способ он выбрал для выполнения задания.

Обсуждение:

Какие чувства вы испытывали, когда к вам применялось насилие (с силой пытались разжать ваш кулачок)?

Какие чувства испытывали, когда ваш кулачок пытались разжать уговорами, лаской?

Почему вы выбрали этот способ выполнения задания?

Какое состояние человека напоминает сжатый кулачок?

Упражнение «Рассуждения о любви…»

А теперь давайте и мы с вами порассуждаем о любви, и я прошу каждого продолжить предложение:

"Любить ребенка это - значит: ..." (участники по очереди заканчивают предложение).

Ведущий: Я предлагаю вам разделить лист на две части, написать имя своего ребенка и назвать три его положительных качества (родители по очереди высказываются).

А со второй стороны напишите три отрицательных качества вашего ребенка (родители записывают, но не произносят вслух). Родителям предлагается сравнить на нахождение каких (положительных или отрицательных) качеств ушло больше времени и какие качества было выбрать сложнее? (часть родителей обязательно ответит, что отрицательные качества выбираются легче) А почему так происходит?

Любовь предполагает принятие ребенка таким, какой он есть, без всяких условий. Ведь он любит вас, своих родителей, просто за то, что вы его родители, ему не важно, блондинка вы или брюнетка, высокого роста или низкого, уборщица или директор крупного предприятия. Он любит просто за то, что вы есть. Наверное, и нам, взрослым, есть чему поучиться у детей.

Одним из замечательных способов выражения любви является объятия. Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Он не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешние проявления любви, однако объятия оказывают немедленный внутренний эффект.

    Считается, что ежедневно 5 объятий - для выживания, 10 - для поддержки и 15 - для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.

Упражнение «Мнения»

Ведущий: сейчас возьмите большие листы. Эти листы Вы прикрепите себе на спину, и те, с кем Вы здесь встретитесь, будут писать на них свои впечатления о вас: какой Вы родитель, муж (жена), какой во взаимоотношениях с другими.

Однако вы можете заранее выразить свои пожелания: если вы хотите, чтобы вам писали больше хорошего, в углах нарисуйте солнышко. Если для вас важно, чтобы написали о ваших недостатках, слабых сторонах, в углах нарисуйте тучки. А если вам интересно и то и другое, в углах нарисуйте вопросительные знаки.

На маленьких листочках напишите что-то о себе хорошее и прикрепите на грудь.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем? К какому человеку вам хотелось бы подойти?

Многим из вас это покажется странным - ходить и смотреть друг на друга.

Да, взрослые часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи.

(Пока ведущий произносит этот текст, все участники игры ходят под тихую музыку).

А теперь вы можете подходить друг к другу, но не торопитесь что-то записать, постойте друг перед другом проанализируйте свои ощущения.

(Игра продолжается 10 минут).

Листочки пока не снимайте.

Расскажите, вам было интересно?

Что было интереснее формулировать свое впечатление, или думать о том, какое ты производишь на него впечатление?

Важно ли было то, что напишут вам?

Теперь можете снять листы и прочитать, а маленькие оставьте на груди.

Упражнение «Без маски»

Ведущий раздает заранее приготовленные карточки, на которых написано начало предложений, участники должны их продолжить. После того, когда все ответят, эти карточки передаются по кругу по часовой стрелке до тех пор, пока все родители не продолжат каждое предложение.

«Мне бывает неловко перед ребенком, когда...»,

«Что мне хотелось бы изменить в себе, так это...»,

«Особенно мне нравиться, когда…»,

«Думаю, что самое важное для моего ребенка...»

Упражнение «Свеча»

Участникам предлагается, передавая друг другу зажженную свечу, рассказать о своих чувствах, высказать пожелания

Упражнение «Стаканчик»

Цель: показать естественную реакцию на стресс, реакцию на проблемы

Описание: пред началом упражнения необходимо напомнить участникам о правиле «здесь» и «сейчас», т.к. упражнение достаточно жесткое. Важно обсудить после упражнения, что почувствовали участники и, что им захотелось сделать.

Психолог ставит на ладонь пластиковый стаканчик и говорит участникам группы: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших приятных и радостных переживаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно приятно (пауза), это есть то, что вам очень нравиться в жизни».

На протяжении нескольких минут царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает стаканчик: «Что вы почувствовали? Какое ваше состояние сейчас?»

Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы:

- Когда возникают такие же чувства?

- Кто ими управляет?

Куда деваются потом?

Заключительная фраза психолога в этом упражнении: «То, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то как вы это пережили, есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают. В том числе и в общении с другими людьми».

Упражнение «Парные приседания»

Приглашаются четыре участника. Двое должны стать спиной друг к другу и сцепить руки. После этого им предлагается присесть и встать не расцепляя рук.

При следующем приседании один их оставшихся участников должен руководить приседаниями, давая устные команды и советы.

Далее четвертый участник пытается помочь тактильно при выполнении приседания.

Проводится рефлексия

Источник: doshvozrast.ru › rabrod › rabrod