**Тренинг взаимодействия родителей и детей «Учимся понимать друг друга».**

**Цель**: повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми.

**Задачи тренинга:**

* усиление способности родителей к пониманию и вчувствованию в эмоциональный мир своего ребенка, через установление визуального контакта, физического контакта, наблюдение и совместную деятельность;
* изменение неадекватных родительских позиций;
* оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания детей.

**Материал**: Бланки на каждого родителя: «ВРР», «Моя семья в образе кругов», домашнее задание № 1, косынка, 4 картины «Тип семейного воспитания», 4 пословицы, текст релаксации «Очищение от тревог», приглашение для занятий на каждую ДРпару, муз. отрывок.

1. **Приветствие и знакомство участников**: все стоя в кругу по очереди говорят: «Здравствуйте, меня зовут... Сегодня я такая...(мимикой или жестом показывают свое эмоциональное состояние)».

Группа отвечает: «Здравствуй, ... Сегодня ... такая (отображают действия участника)».

2. Обсуждение: «**Правила работы в группе**»:

* открытое общение
* активность
* безоценочные суждения
* добровольное участие
* здесь и сейчас

3. Обсуждение: «**Цели и задачи тренинга**»:

* правило 3 П: принятие, признание, понимание
* стремление к сотрудничеству

Условия и режим работы: следующие 3дня с детьми, выполнение домашних заданий, пропуски нежелательны, последний день по продолжительности 90мин. Завершается тренинг чайной церемонией и подарками участникам. На следующий день приглашение и домашнее задание.

4. Ожидания участников от работы.

5. Упражнение «Хвасталки» «Я ..., мой ребенок...» Каждый участник 3 позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего ребенка. Группа отвечает участнику: «Мы рады за тебя!»

**6. «Перебежки»:**

* Встать и поменяться местами тем, у кого один ребенок;
* Встать и поменяться местами тем, у кого хорошие отношения с детьми;
* Встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком.

7. Опросник «Взаимодействие Родитель-ребенок» (Приложение 1)

8. «Пословицы» Деление на 2 группы, каждая получает по две пословицы, поясняя что имели введу наши предки:

* Без корня и трава не растет.
* Не мы на детей походим, а они на нас.
* Матушкин сынок, да батюшкин горботок.
* Похвальное слово гнило бывает.

9. «Хорошо и плохо». Предлагается 4 картины – тип воспитания.

Одна команда называет «+» данного типа воспитания, а другая «–». (Приложение 2). Обсуждаем с какими трудностями может столкнутся ребенок в школе.

10. Тест «Моя семья в виде круга» Обсуждение впечатления от каждого рисунка.

11. Упражнение «Руки»: Один из участников встает в круг, ему завязывают глаза, подают руку, он основываясь на тактильные ощущения должен сказать какой родитель «мягкий или строгий...»

12.Релаксация «Очищение от тревог» (Приложение 3)

13.Обсуждение занятия

14. Прощание «Общий круг», вручение приглашений на занятия с детьми

Д/з №1: Заполнить таблицу: «Что меня огорчает в моем ребенке и радует»

Приложение 1

**Опросник «Взаимодействие Родитель – Ребенок» (ВРР)**

**Инструкция**. Отметьте степень согласия со следующими утверждениями по 5-балльной системе.

* 5 – несомненно, да (очень сильное согласие);
* 4 – в общем да;
* 3 – и да, и нет;
* 2 – скорее нет, чем да;
* 1 – нет (абсолютное несогласие)

1. Если уж я чего-то требую от ребенка, то обязательно добиваюсь этого.
2. Я всегда наказываю его за плохие поступки.
3. Ребенок обычно сам решает, какую одежду надеть.
4. Моего ребенка смело можно оставлять без присмотра.
5. Ребенок может рассказать мне обо всем, что с ним происходит.
6. Думаю, что он ничего не добьётся в жизни.
7. Я чаще говорю ему о том, что мне в нем не нравится, чем о том, что нравится.
8. Часто мы совместно справляемся с домашней работой.
9. Я постоянно беспокоюсь за здоровье ребенка.
10. Я чувствую, что последовательна(лен) в своих требованиях.
11. В нашей семье часто бывают конфликты.
12. Я бы хотел(а), чтобы он воспитывал своих детей так же, как я.
13. Ребенок редко делает с первого раза то, о чем я прошу.
14. Я его очень редко ругаю.
15. Я стараюсь контролировать все его действия и поступки.
16. Считаю, что для него главное – это слушаться меня.
17. Если у него случается несчастье, в первую очередь он делится со мной.
18. Я не разделяю его увлечений.
19. Я не считаю ребенка таким умным и способным, как мне хотелось бы.
20. Могу признать свою неправоту и извиниться перед ним.
21. Я часто думаю, что с моим ребенком может случиться что-то ужасное.
22. Мне трудно бывает предсказать свое поведение по отношению к нему.
23. Воспитание моего ребенка было бы гораздо лучше, если бы другие члены семьи не мешали.
24. Мне нравятся наши отношения с ребенком.
25. Дома у моего ребенка больше обязанностей, чем у большинства его друзей.
26. Приходится применять к нему физические наказания.
27. Ему приходится поступать так, как я говорю, даже если он не хочет.
28. Думаю, что я лучше него знаю, что ему нужно.
29. Я всегда сочувствую своему ребенку.
30. Мне кажется, я его понимаю.
31. Я бы хотел(а) многое в нем изменить.
32. При принятии семейных решений всегда учитываю его мнение.
33. Думаю, что я тревожная мама (тревожный папа).
34. Мое поведение часто бывает для него неожиданным.
35. Бывает, что, когда я наказываю ребенка, мой муж (жена, бабушка...) начинает меня упрекать в излишней строгости.
36. Считаю, что в целом правильно воспитываю своего ребенка.
37. Я предъявляю к нему много требований.
38. По характеру я мягкий человек.
39. Я позволяю ему одному гулять во дворе дома.
40. Я стремлюсь оградить своего ребенка от трудностей и неприятностей.
41. Я не допускаю, чтобы ребенок подмечал мои слабости и недостатки.
42. Мне нравится его характер.
43. Я часто критикую по мелочам.
44. Всегда с готовностью его выслушиваю.
45. Считаю, что мой долг – оградить его от всяких опасностей.
46. Я наказываю его за такие поступки, которые совершаю сам(а).
47. Бывает, я невольно настраиваю ребенка против других членов семьи.
48. Я устаю от повседневного общения с ребенком.
49. Мне приходится заставлять его делать, что он не хочет.
50. Я прощаю ему то, за что другие наказали бы.
51. Мне хотелось бы знать о нем все: о чем думает, как относится к другим, о чем мечтает,...
52. Он сам выбирает, чем заниматься дома в свободное время.
53. Думаю, что для ребенка я самый близкий человек.
54. Я приветствую его поведение.
55. Я часто высказываю свое недовольство им.
56. Принимаю участие в делах, которые придумывает ребенок.
57. Я часто думаю, что кто-то может обидеть его.
58. Бывает, что упрекаю и хвалю его, в сущности, за одно и то же.
59. Случается, что если я говорю ему одно, то муж (жена, бабушка...) специально говорит наоборот.
60. Мне кажется, мои отношения с ребенком лучше, чем в семьях большинства моих знакомых.

**Регистрационный бланк**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_ образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Баллы | |  | Баллы | |  | Баллы | |  | Баллы | |  | Баллы | | сумма |
| 1 |  |  | 13 |  |  | 25 |  |  | 37 |  |  | 49 |  |  |  |
| 2 |  |  | 14 |  |  | 26 |  |  | 38 |  |  | 50 |  |  |  |
| 3 |  |  | 15 |  |  | 27 |  |  | 39 |  |  | 51 |  |  |  |
| 4 |  |  | 16 |  |  | 28 |  |  | 40 |  |  | 52 |  |  |  |
| 5 |  |  | 17 |  |  | 29 |  |  | 41 |  |  | 53 |  |  |  |
| 6 |  |  | 18 |  |  | 30 |  |  | 42 |  |  | 54 |  |  |  |
| 7 |  |  | 19 |  |  | 31 |  |  | 43 |  |  | 55 |  |  |  |
| 8 |  |  | 20 |  |  | 32 |  |  | 44 |  |  | 56 |  |  |  |
| 9 |  |  | 21 |  |  | 33 |  |  | 45 |  |  | 57 |  |  |  |
| 10 |  |  | 22 |  |  | 34 |  |  | 46 |  |  | 58 |  |  |  |
| 11 |  |  | 23 |  |  | 35 |  |  | 47 |  |  | 59 |  |  |  |
| 12 |  |  | 24 |  |  | 36 |  |  | 48 |  |  | 60 |  |  |  |

Домашнее задание №1:Таблица

|  |  |
| --- | --- |
| Что меня огорчает в моем ребенке | Что меня радует в моем ребенке |
|  |  |