# Тренинг для подростков и родителей «Путь понимания и доверия»

педагог-психолог Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Куйбышевского района “Средняя общеобразовательная школа № 6”

Тренинг для подростков и родителей «Путь понимания и доверия»

**Тренинг для подростков и  родителей**

**«Путь понимания и доверия»**

**Цель тренинга:**

– способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

**Задачи:**

– создать на практическом занятии условия для взаимодействия и сотрудничества детей и родителей в игровых ситуациях;

– способствовать расширению понимания психологических особенностей ребенка;

– активизировать эффективные коммуникации внутри семьи;

– улучшить эмоциональный контакт и взаимодействие родителя и ребенка;

– помочь родителям понять причины негативных поведенческих проявлений у ребенка (грубость, бесконтрольное поведение, агрессивность, нетерпимость к критике);

Тренинг рассчитан на родителей, подростков 10-14 лет.

Группа участников 14-16 человек.

**Материально-техническое обеспечение:** стулья по количеству участников группы, бумага, карандаши, шкатулка (коробка с прорезью) для листов с ответами, краски, фломастеры, клубок пряжи, листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки,  столы по количеству пар родитель-ребенок.

**Ожидаемые результаты:** По завершению занятия родители начинают более позитивно воспринимать своего ребенка, охотнее преодолевают свои воспитательные стереотипы. Повышается эмоциональная открытость. Эмоциональные нарушения детей (повышенная застенчивость, страх неудачи и пр.)  легче преодолеваются.

Психолог: Дорогие дети и родители, я очень рада видеть вас всех здесь, я думаю, что встреча наша сегодня пройдёт интересно и необычно в виде тренинга, который я называла «Путь понимания и доверия». Я надеюсь, что сегодня благодаря моим и вашим стараниям вы станете еще немного ближе друг другу, станете еще лучше понимать и доверять друг другу.  И для начала, так как возможно еще не все хорошо знают друг друга, я предлагаю вам  встать в два круга (внешний и внутренний), лицом друг к другу.

* **Упражнение «Олени»**

 «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? Хотите узнать, как они это делают? Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершение приветствия нужно потопать ногами!» После исполнения этого ритуала внешний круг смещается на одного человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

Давайте займём свои места, присядем на стулья.

Для того, чтобы наша встреча была интересной и эффективной  нам необходимо принять правила работы, я предлагаю каждому участнику выразить свое отношение к правилам: согласен с принимаемым правилом – подними большой палец вверх, не согласен – опусти палец вниз и расскажи, чем, по-твоему, это правило не подходит для тебя или группы.

Примерный перечень правил:

1. Заботиться о конфиденциальности жизни группы.
2. Активность. Старайтесь участвовать во всех упражнениях. 3. На занятии может говорить только один человек. Не перебивайте! Уважайте друг друга! Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.4. Правило поднятой руки. Не выкрикиваем, если что-то очень хочется сказать, поднимите руки.5. Обсуждаем только то, что происходит здесь и сейчас.
3. Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.
4. Правило «стоп». Если Вы не готовы обсуждать эту тему, то можно пропустить ход.
5. **Упражнение – разминка «Карандаши»**Время: 7 мин

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников.

 Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев.

Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

Обсуждение: – Трудно ли было выполнять это упражнение?

– Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? (четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.)

– Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Как говорилось ранее, наше небольшое занятие нацелено на то, чтобы Вы лучше понимали друг друга, доверяли друг другу и я вам предлагаю родителям перевоплотится в своих детей, а детям – в родителей.

Сейчас вам нужно разделиться на 2 команды. Родители и дети .

1. **Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок»***(музыкальное сопровождение)*Время: 15 мин:

Дети отдельно от родителей составляют список, который характеризует идеального родителя.

Родители, объединившись, составляют свой список характеристик идеального ребенка.

После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального родителя, либо идеального ребенка».

**Вывод:** ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого дети не перестают любить родителей, а родители детей.

*Упражнение заканчивается тем, что составленные списки разрываются, а пары (родитель – ребенок) обнимаются.*

Уважаемые родители, как часто вы говорили детям ласковые слова, хвалите их за успехи? Ведь человеку независимо от возраста необходима ласка, внимание, похвала и конечно же любовь.

1. **Упражнение «Угадай, кто*это?».***

– Дети, вам нужно встать в круг, закройте глаза,, а родители по очереди подходят к вам (детям) по кругу.

Ваша задача, дети, угадать своего родителя. Если вы решили, что это его родитель, он произносит: «Я тебя люблю». В том случае, если ребенок прав, пара уходит. Если нет, то движение родителей продолжается. Упражнение продолжается до тех пор, пока не образуются все пары.

Желающие могут поделиться своими переживаниями.

1. **Упражнение  «Взрослый – ребенок».**

Одним из важных умений в *активном слушании* является умение встать на место другого человека. К сожалению, так случается, что родители и дети, в силу разных причин, не хотят или не умеют этого делать. А здесь необходимо просто представить себя на месте другого. Наверное, каждому из нас хотелось вернуться в детство, или, наоборот, поскорее повзрослеть. Сейчас у вас будет такая возможность.

**Итак,** дети, вы так мечтали о самостоятельности, о свободе действий, о снятии ограничений… теперь вы – взрослые.

 Родители, вы наверняка устали от обыденности, от суеты, от проблем, так хочется быть чуточку беззаботным, легким на подъем, осознавать, что вся жизнь еще впереди.… Теперь вы – дети.

Скажите, что бы вы делали, если бы были взрослым (родителем) или ребенком.

Свои  высказывания начинайте со слов: «Если бы я был родителем, то…», «Если бы я был ребенком, то…». Высказываемся по кругу.

Участники делятся своими мыслями.

1. **Упражнение «Сиамские близнецы»**

Группа делится на пары. Каждая пара берется за руки так, чтобы левая рука одного участника и правая рука другого участника были свободны. Каждой паре предлагается из листов бумаги сделать какую-либо поделку (самолет, пароход и пр.). Пара изготовляет поделку только свободными руками.

Условия выполнения задания можно усложнять:

* выполнить задание молча,
* один участник работает с закрытыми глазами,
* оба участника работают с закрытыми глазами.
1. **Упражнение. «Ситуация с контрольной».**

Одним из практических приемов, позволяющих улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которым можно воспользоваться в повседневной жизни, является уже упомянутое ранее упражнении *активное слушание.*

**Умение слушать –** навык, необходимый каждому человеку. Часто родители неправильно истолковывают этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник – ребенок, ревниво отстаивающий свою точку зрения, много воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

**Как же и когда необходимо активно слушать?** Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребенок расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, – т. е., когда у него возникают эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим следующую нередкую ситуацию. Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!».

Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами?

Разыграйте такую ситуацию (в парах).

Кто желает показать свою сценку? (2-3 пары).

Обсуждение.

Чтобы избежать конфликтной ситуации, целью родителя должна быть некритическая оценка происходящего, родитель должен использовать *правила активного слушания:*

1. Повернуться лицом к подростку. Глаза на одном уровне.
2. Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.
3. Держать паузу, давая подростку паузу на обдумывание.
4. Обозначать чувства, испытываемые подростком.
5. **Упражнение «Тест с пересаживаниями»**

А теперь продолжим наше более близкое знакомство, и для этого я предлагаю поучаствовать в следующем упражнении.

Я буду задавать вам вопросы, называть различные утверждения, а те, кто будет согласен с ними, должны будут встать и пересесть на другое место.

– А теперь пересядьте те, у кого есть домашние животные?

– Поменяйтесь местами те,  кто увлекается рисованием?

– Кто родился в городе.

– Кто сегодня на завтрак пил кофе.

– Поменяйтесь местами те, кто любит музыку?

– А теперь пересядьте те, у кого дети учатся в старших классах.

– Пересядьте те, у кого  семью  можно назвать многодетной.

– Кто любит мороженное?

– Кто работает педагогом в школе или детском саду?

– Кто жалеет, что зарплата такая маленькая?

– Поменяйтесь местами те, кто ждёт – не дождётся отпуска, каникул?

1. **Упражнение:Нужные мне люди**

 Все мы в той или иной степени нуждаемся в том, что предоставляют нам другие люди: в определенных услугах, товарах, в эмоциональной близости, в обмене опытом и т.п. Иногда мы воображаем, что нам кто-то нужен для достижения цели, а на самом деле мы могли бы прекрасно справиться сами. В других случаях нам действительно кто-то нужен, так как соответствующие «товары» важны для нас и мы не в состоянии их самостоятельно раздобыть, а эмоциональные отношения могут устанавливаться только между по меньшей мере двумя людьми.

Следующее упражнение  **«Нужные мне люди»**, я бы хотела с помощью этого упражнения дать вам возможность осознать, в каких людях вы действительно нуждаетесь. Каждый из нас имеет дело со многими людьми, которые в разной степени важны для него. В каких-то людях я нуждаюсь редко, в каких-то — часто, и лишь один человек мне нужен постоянно: я сам.

Я подготовила для вас Рабочий листок, который вы должны заполнить. У вас есть на это 10 минут.*Материалы:* Рабочий листок «Нужные мне люди»                   *Приложение 1*

*Инструкция:* *Подведение итогов:*

* Легко ли вам было выделить шесть основных групп?
* Получаю ли я от людей, относящихся к важным для меня категориям, то, что мне хочется от них получить?
* Каким ценностям соответствует каждая из шести выбранных мной категорий?
* Как я справляюсь с ситуациями, когда рядом нет значимых для меня людей или категорий людей?
* Могу ли я иногда быть один?
* Что является самым важным из того, что мне нужно в жизни?

*Вывод:* Следите за тем, чтобы подростки четко осознавали, какие ценности символизирует для него каждая группа людей.

1. **Упражнение “Остров”.**

Оборудование: два газетных листа, склеенных скотчем.

Инструкция: представьте себе, что произошло кораблекрушение, и вы – оставшиеся в живых пассажиры корабля. Перед вами – небольшой островок, размером буквально с газету, я ее сейчас положу на пол. Очень интересно, сможете ли вы разместиться на этом островке?

Примечание для ведущего: в начале игры газета свободно вмещает всех участников. После того, как группа легко разместилась на газете, ведущий говорит: “Очень хорошо! Но произошло наводнение, и островок уменьшился – газета складывается пополам. Как вы поступите теперь? Ни рвать, ни раздвигать газету нельзя”. Затем газета складывается вчетверо, и т.д.

1. **Упражнение 6 (5-7 мин): «Письмо любви»**

*Цель: Формирование чувства близости, повышение позитивного настроя, приобретение ресурсных возможностей.*

Разделить участников на 2 команды (родители и дети), каждой команде предложить написать (или нарисовать) «Письмо любви»  (в итоге получится 2 письма: родителей к детям, детей к родителям) в письмах попросить отразить: чувства, желания, обещания.

Письма зачитываются и обсуждаются.

1. **Упражнение «Доброе животное»**

**Цель**: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

1. **Рефлексия (5-7 мин):**

Цель: Обмен мнениями настроениями чувствами.

– Что нового Вы для сегодня узнали?

– Что особенно трудно было выполнить?

– Какие моменты были самыми важными, трогательными а может даже и смешными сегодня?

– Что самое важное, на Ваш взгляд, принесла Вам наша встреча?

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Рабочий листок: **Нужные мне люди**Ниже ты найдешь перечень различных категорий людей, достаточно значимых для мира, в котором мы живем. Прочитай этот список и подчеркни, пожалуйста, те, которые важны для тебя. Когда ты это сделаешь, составь из выбранных тобой категорий последовательность, нумеруя их по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки.

 (…) Родители(…) Пилоты(…) Автомеханики(…) Пекари(…) Уборщицы(…) Врачи(…) Аптекари и фармацевты(…) Нефтяники(…) Сапожники(…) Продавцы(…) Футболисты(…) Адвокаты(…) Актеры(…) Музыканты(…) Судьи(…) Политики(…) Священники(…) Бабушки и дедушки(…) Шахтеры(…) Работники милиции

(…) Двоюродные братья и сестры(…) Психологи(…) Учителя(…) Инженеры(…) Опекуны(…) Забойщики скота(…) Медсестры(…) Водители автотранспорта(…) Сотрудники уголовного розыска(…) Обслуживающий персонал в гостиницах(…) Ученые(…) Бездомные(…) Социальные работники(…) Тюремные служащие(…) Воспитатели в детских садах(…) Владельцы ресторанов(…) Братья и сестры(…) Прочие родственникиИз составленной последовательности выбери шесть наиважнейших категорий, запиши их здесь еще раз и укажи, какими благами тебя обеспечивают представители данных групп. Опиши, с какими последствиями тебе придется столкнуться, если не будут удовлетворены эти твои потребности.

1. ………………………………2. ………………………………3. ………………………………4. ………………………………5. ………………………………6. ………………………………