**Занятие №1 «Знакомство»**

Я рада приветствовать всех, рада, что мы все собрались для интересной и познавательной работы. Работы, которая поможет вам лучше узнать своих детей и понять их. Современным родителям не хватает времени на общение с собственным ребенком. Здесь мы будем общаться друг с другом, узнавать друг друга с разных сторон, определять проблемы и решать их.

**1. Знакомство.** Все участники поочередно представляются, пишут свои имена на листочках и прикрепляют их на одежде. Затем в кругу каждый рассказывает о себе:

* Какой он
* Что любит
* Чем увлекается
* Где и кем работает
* Семейные традиции и т.д.

**2. Упражнение «Ромашка»**. Участники разбиваются на пары (ребенок, родитель) и выполняют совместный рисунок ромашки.

* На лепестках – ласкательные производные от имени или семейные прозвища.
* На стебельке – имя, которым мама обращается к ребенку, когда сердится.
* На Божьей коровке – имя, которое нравится ребенку.

Обсуждение рисунков:

* Какие чувства вы испытывали, когда выполняли работу?
* Кто что рисовал?
* Кто кому помогал?
* Кто выбирал цвета и имена?

**3. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»**

**4. 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.

**Затем дети рисуют «Хорошее настроени**е**»**, а родители приглашаются для беседы.

**5. Психогимнастика «Каким я был в возрасте своего ребенка».**

* Особенности личности
* Качества характера
* Любимое занятие
* Ожидания от родителей

**6. Упражнение «Закончить предложение»** Родители передают друг другу мяч и заканчивают фразу **«Дети это…».**

**7. 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.

**8. Рефлексия.** Продолжить предложение:

* Я поняла…
* В моем ребенке меня удивило…
* Мне очень понравилось…
* Мне хотелось бы…

**Занятие №2 «Я люблю»**

1. **Приветствие.**
   * Ладошками
   * Спинками
   * Щечками
   * Ступнями
   * Коленями
   * Плечиком
2. **Упражнение «Похвала».**

Нужно так похвалить своего ребенка, чтобы у остальных возникло желание тоже иметь такого ребенка.

1. **Дети рисуют «Что я люблю больше всего на свете».** Родители в это время приглашаются на беседу.

**Как Вы думаете, что больше всего любит Ваш ребенок?**

1. **Упражнение «Закончи фразу»:**
   * Быть ребенком хорошо, потому, что…
   * Быть ребенком плохо, потому, что…
   * Я хорошая мама, потому, что…
2. **Обсуждение детских рисунков.** Дети высказываются о том, что они больше всего любят, а родители сопоставляют свои предположения с детским.
3. **Упражнение «Где мы были, мы не скажем, а что видели покажем».**

Родители с детьми вспоминают свою последнюю прогулку в театр, зоопарк, музей или просто прогулку и показывают с помощью мимики и пантомимики увиденное.

1. **Упражнение «Закончи фразу»:**
   * «Я люблю своего ребенка за…»

Безусловно, принимать своего ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, и т.д., а просто так, просто за то, что он есть!

Родители говорят: «Если ты будешь хорошим, то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока не перестанешь… (лениться, драться, грубить), не начнешь… (слушаться, помогать по дому)».

В этих фразах мы прямо сообщаем ребенку, что его принимают **условно**, что его любят или будут любить**, «только если…»**.

Причина оценочного отношения – в вере в то, что **награды и наказания** есть главные воспитательные средства.

1. **Упражнение «Погружение».**

Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что вы рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой с прогулки. Он порвал одежду или потерял игрушку. Ваша реакция.… Представьте себя на месте ребенка и приветливо встречающую вас маму.… Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации.

**9. Рефлексия.** Продолжить предложение:

* Я поняла…
* В моем ребенке меня удивило…
* Мне очень понравилось…
* Мне хотелось бы…

**Правила работы группы:**

1. **Доверительный стиль общения.**

В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия, ведущий может предложить принять единую форму обращения на **ТЫ**, психологически уравнивающую всех членов группы и ведущего.

1. **общение по принципу «здесь и теперь».**

Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т. п. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная идея тренинга – превратить группу в объемное своеобразное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с ними в группе.

1. **Персонификация высказываний.**

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа: «Большинство моих друзей считает, что…», «Некоторые думают…» на суждения «Я считаю, что…», «Я думаю…» и т.п.

1. **Искренность в общении.**

Говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

1. **Конфиденциальность всего происходящего в группе.**

Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

1. **Определение сильных сторон личности.**

Во время обсуждений упражнений и заданий каждый участник обязательно должен подчеркнуть положительные качества выступившего.

1. **Недопустимость непосредственных оценок человека.**

При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа: «Ты мне не нравишься», следует говорить: «Мне не нравится твоя манера общения» и т. п.

Во время обсуждения правил ведущий должен дать возможность высказаться всем желающим, выслушать все предложения, замечания и обсудить их.

После принятия правил, участники садятся в круг.

**Занятие №3 «Настроение»**

1. **Приветствие**

Дай ладошечку, моя крошечка

Я поглажу тебя по ладошечке.

На ладошечку, моя крошечка.

Ты погладь меня по ладошечке.

(под музыку «Я на горку шла…»)

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. **Психогимнастика.** С помощью мимики и пантомимики показать, как они любят друг друга.
2. **Рисование детьми на тему «Что мне нужно, чтобы у меня было хорошее настроение».** В это время родители приглашаются на беседу.
3. **Беседа с родителями.** 
   * «Самый грустный день, проведенный с моим ребенком» (выявить причину).
   * «Самый веселый день, проведенный с моим ребенком» (выявить причину).
4. **Обсуждение детских рисунков.** Высказывания детей. Вопросы родителей детям. Выводы: общение, проведенное вместе время - очень важно для эмоционального развития ребенка.
5. **Пожелания друг другу с помощью волшебного камня.**
6. **Рефлексия.** Продолжить предложение:

* Я поняла…
* В моем ребенке меня удивило…
* Мне очень понравилось…
* Мне хотелось бы…

**Занятие №4. «Моя семья»**

1. **Приветствие. «Комплименты».**
2. **Информационная часть.**

Каким ребенок станет в будущем, когда вырастет, зависит от семьи. Именно семья и взаимоотношения в ней оказывают решающее влияние на формирование личности ребенка и его отношения к миру.

Проблема современного развития и воспитания детей заключается в низкой компетентности родителей в сфере психолого-педагогических знаний. В связи с этим родители пытаются переадресовать задачи воспитания, обучения и развития собственных детей учреждениям образования. Но в большинстве случаев родители любят и принимают своего ребенка, но в то же время им часто не хватает психологических и педагогических знаний и умений.

Наша задача – дать полное представление об особенностях развития и воспитания ребенка.

Задача родителей – завоевать любовь ребенка, развитие уверенности в собственных силах и уверенности ребенка в себе. Возможность оставлять за ребенком свободу решения и взаимоуважение всех членов семьи.

1. **Упражнение «На какое животное я похожа».**

Родители ассоциируют себя и своих детей с животными (не проговаривая). Затем дети озвучивают в соответствии со своими ассоциациями. Родители сравнивают и делают вывод о представлении детей о родителях и детях.

1. **Упражнение «Закончи фразу»:** 
   * Мама меня любит за…
2. **Рисование на тему «Моя семья».** Родители в это время приглашаются на беседу.
3. **Беседа с родителями «Конфликты»**

Как и почему возникают конфликты между родителями и детьми? Очевидно, что дело в столкновении интересов родителя и ребенка.

Удовлетворения желания с одной стороны означает ущемление интересов с другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев.

При столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих: и у ребенка, и у родителя. Оба стакана оказываются наполненными до краев.

Что же делать в таких ситуациях? Когда же начинаются противоречия, одни родители не видят другого выхода, как **настоять на своем,** другие же считают, что лучше **уступить,** сохраняя мир.

**Так появляются два неконструктивных способа разрешения конфликтов:**

1. **«Выигрывает родитель».** Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет». Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: «Всегда добиваться своего, не считаясь с желаниями другого».а дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего возраста им подражают.

Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень».

Есть и другой вариант этого способа: мягко, но ненастойчиво требовать от ребенка выполнение своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается.

Однако, если этот нажим – постоянная тактика родителей, с помощью которой они добиваются своего, ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители». В некоторых семьях дети годами бывают «побежденными».

Они растут либо агрессивными, либо пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление, обида, такие отношения нельзя назвать близкими и доверительными.

1. **«Выигрывает только ребенок».** По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов, либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка», либо и то, и другое.

В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Дома это, может, и не заметно, но в обществе сверстников, в детском саду – большие трудности. Им никто не хочет потакать. Дети остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение. В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство своим ребенком и своей судьбой. В старости уступчивые взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными.

Таким образом, неправильно разрешаемые семейные конфликты, большие и маленькие, неизбежно дают «эффект накопления». А под его влиянием формируются черты характера, которые потом оборачиваются судьбой детей и родителей. Поэтому очень важно относиться к каждому столкновению интересов между вами и вашим ребенком.

***Каков же путь благополучного выхода из конфликта?***

***Конструктивный способ разрешения конфликтов:***

**«Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок».**

Этот способ основывается на двух навыках общения:

* **активном слушании**
* **«Я-сообщении».**

Сначала убедитесь, что вам удается успешно послушать ребенка и сообщить ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям. Сам метод шагов и этапов таков:

***Шаг 1. Прояснение конфликтной ситуации***

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.

Делается это в стиле **активного слушания**, то есть родитель озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму **«Я-сообщения».**

Начать нужно именно с выслушивания ребенка. После того, как ребенок убедился, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения.

***Шаг 2. Сбор предложений.***

Этот способ начинается с вопросов: «Как же нам быть?», «Как поступить?».

Надо обязательно подождать, **дать ребенку первому предложить решение**, и только затем предлагать свои варианты. Ни одно предложение не отвергается, просто они набираются в «корзину». Если предложений много, их можно записать на бумагу.

***Шаг 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.***

На этом этапе проходит совместное **обсуждение предложений.** «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

Во-первых, каждый участник выслушан.

Во-вторых, каждый вникает в положение другого.

В-третьих, между «сторонами» не возникает ни раздражения, ни обид.

В-четвертых, есть возможность осознать свои истинные желания.

Последнее: прекрасный «урок», как вместе решать «трудные» решения.

1. **Обсуждение детских рисунков.** Рассказ детей о семье.
2. **Упражнение «Закончи фразу»:**

* Я люблю своего ребенка за…

1. **Рефлексия.** Продолжить предложение:

* Я поняла…
* В моем ребенке меня удивило…
* Мне очень понравилось…
* Мне хотелось бы…

**Релаксация «Дождь в лесу»**

(релаксация,развитие чувства эмпатии )

Дети становятся в круг, друг за другом — они «превраща­ются" в деревья в лесу. Взрослый читает текст, дети выполня­ют действия. «В лесу светило солнышко, и все деревья потяну­ли к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каж­дый листочек согрелся, дети поднимаются на носки, высоко под­нимают руки, перебирая пальцами.

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в раз­ные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими дви­жениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движе­ния пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладош­ками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солныш­ко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувство­вали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

**Занятие №5 «Вместе с мамой»**

**1. Приветствие**

Дай ладошечку, моя крошечка

Я поглажу тебя по ладошечке.

На ладошечку, моя крошечка.

Ты погладь меня по ладошечке.

Дай ладошечку, моя крошечка

Я поглажу тебя по ладошечке.

На ладошечку, моя крошечка.

Ты погладь меня по ладошечке.

(под музыку «Я на горку шла…»)

**2. Упражнение «Веселые мячики».**

Не успели мы поздороваться, как к нам прикатились веселые мячики и хотят с нами поиграть. Родители и дети по - очередно прокатывают мячи по телу друг друга.

**3. Упражнение «Картина из цветных ниток».** Родители вместе с детьми делают картину из ниток. Затем обсуждение каждой картины:

* Какие чувства вы испытывали, когда выполняли работу?
* Кто что выкладывал из ниток?
* Кто кому помогал?
* Кто выбирал цвета и сюжет?
* Почему именно этот сюжет?

1. **Упражнение «Вылови мяч из воды».** Пока мы с вами создавали картины, наши мячики укатились в лужу. Их нужно достать из лужи с помощью палочек. Работа в паре родитель-ребенок. У каждого по одной палочке.

**5.**  **Детско-родительская игра** **«НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТОК»**

***(зрительное внимание)***

«На поляне росли цветы с семью лепестками. (Количество цветов соответствует количеству семейных команд.) Подул силь­ный ветер и лепестки разлетелись в разные стороны. Надо найти и собрать лепестки каждого цветика-семицветика». Лепест­ки располагаются на полу, на шкафчиках, на столах, под сту­льями и в других местах данного помещения. Побеждает коман­да, которая быстрее всех найдет лепестки семи цветов (красный, желтый, синий, оранжевый, коричневый, фиолетовый,розо­вый).

6. **Детско-родительская игра** **«ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»**

***(развитие децентрации мышления, нравственных ка­честв личности)***

Каждая семейная команда получает цветик-семицветик. Участники игры задумывают семь желаний (родитель может помочь в написании желаний дошкольника): три: желания за­думывает ребенок для родителей, три — взрослый для ребенка, одно желание будет совместным {желание ребенка и родителя). Затем родитель и ребенок меняются лепестками **и** отбирают ле­пестки-желания, которые им действительно приятны. Побеж­дает семейная команда, которая имеет больше всего желанных лепестков, где предполагаемые желания совпали с реальными.

1. **Рисование на тему «Это - Я».** Родители приглашаются в круг для общения. Составление родителями рассказа **«Мой ребенок».**
2. **Описание автопортрета.** Рассказ детей о себе.
3. **Упражнение «Закончи фразу»:** 
   * **Я хорошая мама, потому, что…**
4. **Рефлексия.** Продолжить предложение:

* Я поняла…
* В моем ребенке меня удивило…
* Мне очень понравилось…
* Мне хотелось бы…

**Занятии №6 «Заключительное»**

1. **Приветствие.** Пожелания участников в работе на тренинге. Психолог предлагает всем отправиться в «Город Мастеров». Но для этого необходимо найти попутчика.
2. **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).

**3. Упражнение «Мостик»** *Цель:* установление теплых, позитивных эмоцио­нальных отношений в ларе «родитель — ребенок».

Пары «родитель — ребенок» разводятся в разные стороны лицом друг к другу. На полу вычерчиваются две параллельные линии на расстоянии не более 30 см друг от друга. Психолог дает следующую инструк­цию: «Вы находитесь в горах по разные стороны уще­лья. Через пропасть перекинут узкий мостик, по ко­торому спокойно может пройти только один чело­век. Ваша задача — пойти одновременно навстречу друг другу и встать на противоположной стороне мо­стика, не сорвавшись в пропасть. Человек считается «погибшим», если он наступил на черту».

**4. Психогимнастика «Музыкальная поляна».** Импровизированный танец под спокойную музыку. Можно с закрытыми глазами, по желанию. По окончании танца все попадают на волшебную поляну и обнаруживают конверты с разрезными картинками.

**5**. **Детско-родительскаяигра «ВОЛШЕБНЫЕ КАРТИНКИ»**

***(взаимопомощь)***

Каждая семья получает «волшебные картинки», которые постоянно рассыпаются и «ломаются» (разрезные картинки, пазлы). Собрать их может только дружная семья. По сигналу семейные команды приступают к работе. «Фанты» платит ко­манда, где ведущий наблюдает ссору или несправедливое рас­пределение работы (т.е. когда один из игроков выполняет зада­ние большего объема). В конце игры

« фанты» выкупаются (ис­полняются песни, стихи или др.).

**6. Упражнение «Изготовление поделок».**

Цель:снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, развитие мелкой моторики, творческой активности и воображения.

Психолог, используя «волшебную коробочку», предлагает всем участникам сделать какие-либо поделки. Родители могут помогать детям. После того как поделки будут изготовлены, каждый из участни­ков может подарить их тому, кто вызывает симпатию, кто понравился больше всего в труппе, объясняя при этом, почему он выбрал именно этого человека.

Изготовление поделок может выполняться под музыку.

**7. Медиа-презентация «В облаках любви»**

1. **Рефлексия.**

Психолог предлагает участникам обсудить тре­нинг, ответив на следующие вопросы:

* + что нового я узнал о себе;
  + что нового я узнал о своем ребенке (маме);
  + что понравилось...;
  + что не понравилось...,
  + что я хотел(а) бы изменить, добавить, убрать, по­желать...