# Занятие для родителей с элементами тренинга

# «Формула общения»

**Цели:**

* исследование психоэмоционального состояния родителей;
* определение самосознания и направленности личности родителей;
* определение стиля и причин воспитания в семье, характера внутрисемейных отношений, положения каждого члена семьи в системе взаимоотношений, уточнение имеющиеся нарушений межличностного взаимодействия, способствующих появлению конфликтного поведения подростков;
* формирование положительного эмоционального состояния и позитивного мышления.

**Время:**1 академический час.

**Материалы и оборудование:**бумага формата А4, ручка, цветные карандаши.

**1.Упражнение «Здравствуй, добрый мой прохожий!»**

***Цель:*** установление контакта и создание положительного настроя на дальнейшую работу, формирование доверительных отношений в семье.

***Техника проведения:***педагог-психолог предлагает участникам встать напротив друг друга, один из участников держит руки ладонями вверх на уровне пояса, а второй кладет свои руки так, чтобы они соприкасались ладонями. Участник, чьи руки лежат сверху, говорит «Здравствуй добрый мой прохожий, мы с тобою так похожи тем, что … » и начинает перечислять сходства. Затем участники меняются местами и меняют положение рук. Слово предоставляется второму участнику.

***Инструкция:***сейчас я предлагаю Вам начать нашу встречу с приятных слов приветствия. Для этого Вам необходимо стать друг напротив друга. Один из Вас держит руки ладонями вверх, а другой кладет свои ладони сверху и произносит фразу «Здравствуй, добрый мой прохожий, мы с тобою так похожи тем, что…». Вам необходимо перечислить несколько сходств. Затем вы меняетесь, и то же самое выполняет другой участник.

***Анализ:***

* Вызвало ли трудности это упражнение?
* Что Вы чувствовали, когда смотрели в глаза своему собеседнику?

**2. Упражнение «Я здесь, чтобы …»**

***Цель:*** определение целей и направлений в работе.

***Материалы и оборудование:***бумага формата А4, ручка.

***Техника проведения:*** педагог-психолог просит родителей озвучить свою цель присутствия на занятии.

***Инструкция:*** сегодня мы поговорим о сложившейся ситуации. Какая самая большая трудность в Вашей жизни мешает Вам добиваться своих целей, эффективно общаться и создавать доверительные отношения в Вашей семье? Сформулируйте свою цель, пожалуйста, и озвучьте ее.

***Анализ:***

* Что бы тебе хотелось изменить?
* Каким образом?
* Насколько Ваша цель ясна, позитивна и понятна?
* Мотивирует ли она Вас?

**3. Упражнение «Формула семьи»**

***Цель:*** закрепление представлений о родительском примере.

***Материалы и оборудование:***бумага формата А4, ручки.

***Техника проведения:*** участникам предлагается написать на листе формулу семьи: ребенок = мама + папа. Далее необходимо записать несколько ситуаций, в которых дети копируют поведение родителей, эмоции и повторяют их слова.

***Инструкция:***сейчас мы с Вами запишем формулу, которая отражает поведение всех детей. Существует такая поговорка «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на Вас. Воспитывайте себя». Поведение каждого ребенка является результатом совместного воспитания родителей. И очень часто мы ругаем детей, не замечая, что сами совершаем подобные поступки. Вспомните, пожалуйста, несколько ситуаций, в которых ваши дети копируют ваши слова, мимику, реакции, поступки и поведение в целом, запишите их на листе, а затем поочередно каждый расскажет, что у него получилось.

***Анализ:***

* Каких моментов было больше положительных или отрицательных?
* Действительно ли наши дети так сильно похожи на нас?
* Замечаете ли Вы, как ваши дети копируют Ваше поведение?

**4. Упражнение «Семейные правила»**

***Цель:***осознание внутриличностного конфликта, степени его влияния на жизнь человека в целом, а также определение способа решения проблемной ситуации.

***Техника проведения:***педагог-психолог предлагает участникам рассказать об отношениях и правилах своей семьи, своих чувствах и ощущениях по отношению к другим членам семьи.

***Инструкция****:*расскажите немного о своей семье. Какая она? Какие отношения между членами семьи, существуют ли правила в семье. Ощущения, эмоции и переживания, когда они находятся дома или со своими родными и близкими. С кем тебе больше всего нравится проводить время? Почему?

***Анализ:***

* Расскажи, легко было говорить о своей семье?
* Чувствуете ли ты гордость за свою семью?

**5. Упражнение «Каракули»**

***Цель:*** улучшение координации, ритмирование организма, снятие напряжения.

***Материалы и оборудование:***цветные карандаши, динамичная музыка «Барабаны», медленная классическая музыка, бумага формата А3 (2 листа).

***Техника проведения:***педагог-психолог предлагает родителям вспомнить трудную ситуацию, которую хотелось бы сделать менее значимой и беспокоящей. Затем взять в каждую руку по карандашу разного цвета, и слушая ритмичную музыку в хаотичном порядке рисовать любые линии, каракули. Затем музыка меняется на спокойную классическую, каждый участник меняет карандаши и выполняет то же самое задание. После этого педагог-психолог просит всех участников сравнить работы, описать свои чувства и обращает внимание на то, что спокойное или чрезмерно эмоциональное восприятие трудностей способствует созданию общего психоэмоционального фона человека.

***Инструкция****:*сейчас мы с Вами посмотрим, насколько сильно наше отношение к ситуации влияет на наше поведение. Вспомните неприятную или конфликтную ситуацию. Возьмите в каждую руку по карандашу, одни должны быть разного цвета. А теперь в хаотичном порядке рисуйте любые линии, как захочется. Слушайте музыку и просто старайтесь оставить эту ситуацию на листе бумаге. Помните, что эта музыка помогает оставить все трудности. Когда музыка поменяется, поменяйте карандаши на приятные цвета, вспомните ещё раз эту ситуацию. Слушайте музыку и рисуйте линии в такт музыке, с каждым штрихом оставляя все неприятные эмоции позади. В этот раз Ваши движения быть плавные, спокойные. Постарайтесь перенести музыку на бумагу. Сравните рисунки с ситуацией в момент работы с ритмичной и спокойной музыкой.

***Анализ:***

* Одинаковые рисунки или разные?
* Повлияла ли музыка на Вашу работу?
* Изменилось ли Ваше состояние?
* Как Вы себя чувствуете?

**6. Творческое задание «Моё семейное древо»**

*Цель:*расширение представлений о семейных ценностях, жизни предков и семьи, развитие взаимопонимания.

***Материалы и оборудование:***цветные карандаши, бумага формата А4.

***Техника проведения:***педагог-психолог предлагает на листе бумаги нарисовать «Семейное древо». Затем цветными карандашами подписать качества личности членов семьи и семейные ценности, которые способствуют самореализации участника. На стволе древа изобразить свой автопортрет.

***Инструкция****:*сейчас я предлагаю Вам нарисовать семейное древо. Корни – это Ваши предки, опора и поддержка. Ствол – это настоящее, в котором Вы живете. Поэтому в центре ствола нарисуйте свой портрет. А ветви это Ваши личностные качества, качества близких и родных, ваши семейные ценности, которые помогают Вам расти, развиваться, учиться жизни и добиваться поставленных целей.

***Анализ:***

* Что у Вас получилось?
* Какие качества Вы написали?
* Какие ценности есть в вашей семье?

**7. Анализ притчи «Почему люди кричат?»**

***Цель*:** формирование самосознания и ответственности за свою жизнь и свой выбор.

***Инструкция:***прослушайте притчу «Почему люди кричат?»

Однажды Учитель спросил учеников:

– Почему люди при ссорах повышают голос?

– Наверное, они теряют спокойствие, – предположили ученики.

– Но зачем повышать голос, если второй человек находится рядом с тобой? – спрашивал Учитель.

Ученики недоумённо пожимали плечами. Им это и в голову никогда не приходило. Тогда учитель сказал:

– Когда люди ссорятся и недовольство между ними возрастает, их сердца отдаляются. А вместе с ними отдаляются и их души. Чтобы услышать друг друга, им приходится повышать голос. И чем сильнее их обида и злость, тем громче они кричат. А что же происходит, когда люди влюблены? Они не повышают голоса, а говорят очень тихо. Их сердца находятся совсем рядом, а расстояние между ними практически полностью стирается.

– А что происходит, когда людьми правит любовь? – спросил Учитель. – Они даже не говорят, а только перешептываются. А иногда и слов не нужно – их глаза говорят обо всём. Не забывайте, что ссоры отдаляют вас друг от друга, а слова, произнесенные на повышенных тонах, увеличивают это расстояние многократно. Не злоупотребляйте этим, потому что настанет день, когда расстояние между вами увеличится настолько, что пути обратно вы уже не найдёте.

***Анализ:***

* О чем была эта притча?
* Какие выводы Вы сделали?

**8. Творческое задание «Правило «7П»**

***Цель:*** познание себя, своего внутреннего мира, понимание причин своего поведения и поведения своих близких, принятие ситуации.

***Техника проведения:***участникам предлагается назвать качества личности или черты характера, которые с этого момента каждый из участников начинает признавать, понимать и принимать друг в друге.

***Инструкция:***для того, чтобы в каждой семье царили мир, лад, любовь и гармония важно соблюдать правило семи «П»: принятие, признание, понимание, поддержка, помощь, прощение. Умение соблюдать эти 7 правил, помогают создавать доверительные отношения в любой семье. Поэтому сейчас каждому из вас необходимо отпустить конфликтную ситуацию. Для этого каждому из вас необходимо закончить следующие предложения, записав их на листе бумаги:

* «Я признаю…
* Я принимаю…
* Я понимаю…
* Я поддерживаю…
* Я помогаю…
* Я прощаю…
* Я поступаю…».

***Анализ:***

* Что Вы сейчас чувствуете?
* Трудно ли Вам было выполнить задание?

**9. Обратная связь**

**10. Упражнение на завершение «Мудра семейного начала»**

***Цель:*** подведение итогов и создание положительного настроя на дальнейшую работу.

***Техника проведения:***педагог-психолог знакомит родителей с понятием «Мудра», рассказывает легенду о мудре семейного начала.

***Инструкция:***обычно люди, приветствуя друг друга, здороваются руками. Но знаете ли Вы, что такое мудра? Мудры - это символическое расположение кистей рук, так называемый язык жестов. Ещё с древних времен известно, что мудры, способствуют оздоровлению организма, созданию гармонии в душе и формированию хорошего настроя. Сейчас я покажу тебе мудру, в некоторых легендах она носит название «Мудра семейного начала». Легенда гласит так:



«В далекие времена влюбленные решили пожениться. Они долго думали, как закрепить свои отношения навечно, чтоб это было и красиво и надежно.

Однажды они пошли прогуляться и повстречали старого мудреца. И молодой человек решил спросить совета у него.

Мудрец посидел, закрыв глаза, несколько минут, а потом обратился к молодой паре со словами «Пусть каждый из вас соединит свои руки. Все пальцы должны касаться подушечками друг друга, кроме средних. Таким образом вы увидите сердце.

А теперь попробуйте повторить то, что я расскажу. Разомкните большие пальцы. Они символизируют наших родителей, которые стареют, и, рано или поздно мы от них уходим. Попробуйте разомкнуть только указательные. Это наши братья и сестры. У них появляются свои семьи, и мы тоже от них уходим. Средние пальцы символизируют нас самих. Попробуйте разомкнуть мизинцы. Это наши дети, они вырастают и уходят от нас, создавая свои семьи. Только вот безымянные пальцы как бы мы не пытались оторвать друг от друга, всегда вместе, ведь они символизируют наших мужей и жен».

Парень и девушка были очень удивлены, но, решив создать свою семью, надели друг другу кольца на безымянные пальцы. С тех пор и обручальные кольца принято носить на безымянном пальце». Поэтому, выполняя эту мудру, любой человек всегда вспоминает о своей семье и любви и поддержки близких.

***Анализ:***

* Что нового ты узнал(а)?
* Получилось ли у тебя выполнить эту мудру?