Государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Детский дом «Юность»

**Тренинг**

**Все мы родом из детства.**

Программа проведения тренинга

Социальный педагог

Савельева М.Ю.

Селютина А.А.

Гурьевск

2025

**Групповой тренинг**

**«Все мы родом из детства»**

**Цель:**

Решение вопросов воспитания детей, связанных с учётом особенностей ребёнка, признание его права «быть собой», улучшение взаимопонимания в семье и способность увидеть ребёнка через свои детские воспоминания.

**Задачи:**

1.Повысить родительскую компетентность в понимании природы внутренних переживаний и потребностей ребёнка.

2.Формирование у родителей смотреть на мир глазами ребёнка.

3.Помощь родителям в осознании собственной воспитательной позиции.

4.Осознание и формирование плюсов и минусов в своей воспитательной модели.

**План тренинга:**

1.Введение

2.Знакомство и правила тренинга

3.Упражнение №1 «Круги добра»

4.Упражнение №2 «Погружение»

5.Упражнение №3 «Что хочет ребёнок?»

6. Упражнение №4 «Взрослый-ребёнок»

1.Введение

**Воспоминания** — это события, чувства и переживания из прошлого, которые человек сохраняет в своей памяти. Это то, что помогает нам помнить, что происходило с нами в разные периоды жизни, и позволяет возвращаться мыслями к тем моментам, которые были важны или трогательны.

Взрослея, мы порой забываем о том, как это - «быть ребёнком».

Тренинг «Все мы родом из детства», разработан для того, что бы родители смогли посмотреть на окружающий мир, глазами ребёнка, могли лучше понять природу внутренних переживаний и потребностей детей, осознали собственную воспитательную позицию, её плюсы и минусы.

**2.Знакомство и правила тренинга**

Ведущий озвучивает правила тренинга:

-Обращаться друг к другу по имени;

-Не давать друг другу оценок, не осуждать;

-Уметь слышать и слушать;

-Относиться друг к другу с пониманием и уважением;

-Принимать активное участие в дискуссиях и упражнениях;

-Приходить в «Клуб приёмных родителей» с хорошим настроением.

**3.Упражнение №1 «Круги добра»**

Первый круг.

Встать в круг, начинаем вправо от ведущего. Нужно представиться, так как вас называли в детстве (ласковое имя, милое прозвище и т.д.). Начинает ведущий, после чего, легонько толкнув соседа правым плечом, передаёт эстафету. Задание выполняется по кругу.

Второй круг.

Начиная с ведущего, называем своё имя (как в детстве) и коротко рассказываем о том, что мне нравится, что я люблю, чем увлекаюсь и чем горжусь. Легонько толкая соседа правым плечом, передаём следующему участнику его очередь рассказа.

Третий круг.

Рассказать что для вас (как для ребёнка) значит семья и дом, как вам нравится проводить время с близкими.

**4.Упражнение №2 «Погружение»**

Ведущий объясняет, как выполнять данное упражнение:

«Сядьте удобно. Почувствуйте опору под ногами, опору спины (спинка стула). Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, успокойтесь и отстранитесь от всех мыслей.

Вспомните, как вы в детстве гуляете с кем – то из родных, вы держите близкого человека за руку. Вы идёте. Тёплый летний день, солнце ярко светит над головой (что вы чувствуете, опишите ваши ощущения). Вы отпускаете руку и бежите вперёд, снова берёте человека за руку, но вместо близкого и знакомого вам человека, рядом с вами случайный прохожий (опишите ваши впечатления и ощущения в этот момент). Вы снова отпускаете руку и возвращаетесь, к своему родному человеку».

Ведущий предлагает описать свои мысли и чувства в этот момент, каждый делится своими ощущениями.

**5.Упражнение №3 «Что хочет ребёнок?»**

На листе бумаги написать, что я хочу от родителей, что я от них жду.

3-4 года

8-10 лет

13-15 лет

18-20 лет

Итоги проговариваем, каждый рассказывает. Важно отследить основные детские потребности, как они менялись с возрастом.

Страхи, опасения, комплексы, что больше всего беспокоило и вызывало опасения.

3-5 лет

8-10 лет

13-15 лет

18-20 лет.

Итоги проговариваем, делаем выводы и анализируем. Каждый проговаривает все свои мысли и чувства.

**6. Упражнение №4 «Взрослый-ребёнок»**

Разбиться на пары, взять лист с заданием. Один - в роли взрослого, другой человек в роли ребёнка.

Задания:

-Ты попал в лужу, единственную лужу во всей округе, в солнечный летний день. Весь мокрый и грязный, с ног до головы, пришёл домой. Вы играли с другими детьми и ты объясняешь как так произошло.

-Ты грел еду, испачкал много посуды, разлил компот, еда сильно пригорела. Дома дым. Компот на полу, посуда грязная, пара тарелок разбита. Тебе нужно объяснить, почему дома бардак.

-Ты получил двойку. Было не выполнено домашнее задание. Эта уже не первая двойка, по этой причине. В школе ты ведёшь себя плохо, грубишь учителям, отвлекаешься. Ты подросток, у тебя плохое настроение, ты поругался с друзьями и не хочешь учиться больше в этой школе.

-Ты подрался в школе, у вас с одноклассником конфликт. Вы не первый раз ругаетесь, теперь дело дошло до драки. Вы разбили зеркало. Родителей вызывали в школу. После школы тебе нужно объяснить почему произошла драка.

-Ты пришёл домой поздно. Родители переживают и не спят, ругают. Тебе хотелось подольше погулять с друзьями, тебе там было интересно, на время ты не обращал внимание.

-Ты упал и порвал новые джинсы. Родители откладывали на них деньги, за джинсами надо было ехать в другой город. Это был долгожданный подарок на твой день рождение, но впервые их одев, ты их порвал, причём так, что не зашить, не починить.

-Ты нашёл дома конфеты, их спрятали, чтобы они ждали праздника. Ты любишь конфеты, они вкусные. Съел ты их один, пока никто не видел. Ни с кем делиться не хотел. Родители нашли пустую коробку и фантики.

-Ты уснул поздно, всю ночь переписывался с другом, у вас интересные темы для общения. Потом играл в компьютерную игру, ты всех победил. А родителям это не нравится.

-Ты взял деньги из кошелька, не спросив, тебе они были нужны. Но ты не хотел рассказывать родителям, для чего их брал и на что потратил, надеялся, что они не заметят. Заметили.

-Ты постоянно обманываешь своих родных. Они не понимают зачем. Обманываешь во всём.

-Родителям не нравятся твои друзья, они против вашего общения. А тебе хочется с ними общаться, у вас много общего и ты считаешь их интересными, несмотря на их вредные привычки.

-Сегодня родители сообщили тебе, что они расстаются. Ты против развода и уговариваешь изменить своё мнение.

-Папе предложили высокооплачиваемую работу, но для этого нужно переехать в другой регион, а ты не хочешь.

-Ты украл сладости в магазине и был пойман. Ты объясняешь зачем так поступил и оправдываешься. Тебе хотелось проявить себя перед друзьями и показать, что смелый и дерзкий.

-У тебя первая любовь, твой возлюбленный старше тебя, вся семья против ваших отношений.

Резюме озвучивает ведущий: «Я думаю, что напоминание взрослым о возможности возвращаться в мир детства, поможет лучше понимать детей. Важно помнить и не забывать о том, какими мы были, что чувствовали и чего хотели, какие страхи и волнения переживали. Все мы родом из детства, и пусть эта память поможет гармонично и плодотворно выстраивать взаимоотношения в семье, слышать и слушать друг друга. Как важно не потерять незримую нить, которая тянется от нас маленьких к нам взрослым, и словно, нить Ариадны, обязательно приведёт нас к сердцам наших детей».

