**Центр подготовки приемных родителей и сопровождения замещающих семей**

**ОГКОУ Ивановского детского дома «Звездный»**

**Тренинг «Учимся понимать друг друга»**

**Автор-составитель:**

**социальный педагог**

**Парамонова И.А.**

Иваново 2018

**Тренинг «Учимся понимать друг друга»**

**Цель тренинга** – повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития эффективных навыков коммуникации с детьми.

**Задачи тренинга**:

- развитие способности родителей к  более глубокому пониманию и чувствованию эмоционального мира своих детей.

- обучение родителей и детей техникам активного слушания, приемам психогимнастики, телесно-ориентированной терапии.

- оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания детей.

- сплочение семьи.

**Участники тренинга**:

- дети из замещающих семей в возрасте от 9 до 13 лет;

- замещающие родители.

*Необходимый инвентарь:* игрушка, плакат «Правила жизни группы», мячик, карточки с названиями животных.

**Ход тренинга:**

**Вступление ведущего:** «Здравствуйте! Сегодня мы проведем тренинговое занятие, которое направлено на гармонизацию детско-родительских отношений.

Мы будем использовать много игр. Установлено, что игра способствует снятию стресса, преодолению страха, развитию кругозора, укреплению здоровья, формированию доверия. Считается, что игра помогает излечить от различных травм и страданий, а также помогает избавиться от состояния одиночества и печали.

*Для начала давайте познакомимся!*

**Ритуал приветствия** «Связующая нить» - передача игрушки по кругу.

Сядьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя, и что-нибудь рассказать о себе, например, каково ваше настроение, чем вам нравится заниматься или какая ваша любимая игра или еда. Подумайте, что вы хотите рассказать о себе.

**Правила жизни группы**. В каждой группе существуют правила. Какие правила существуют в нашей группе, сейчас разберемся: доверительный стиль общения; общение по принципу «здесь и теперь»; персонификация высказываний («Я» - сообщения); искренность в общении; конфиденциальность всего происходящего в группе; недопустимость непосредственных оценок человека; как можно больше контактов и общения с различными людьми; активное участие в происходящем; уважение говорящего.

Согласованные и принятые правила являются законом для работы группы.

**Упражнение «Поиск общего»**

Все участники сидят в общем круге. Ведущий предлагает участникам выбрать друг другу пару. Затем найти друг у друга что-либо общее (наличие какого-либо животного, цвет волос, цвет в одежде, любимое занятие и др.)

Теперь давайте посмотрим, кто что нашел и обсудим: тяжело ли было найти что-то общее? каково работать в паре?

**Детско-родительская игра «Иголочка и ниточка».**

Участники игры становятся друг за другом. Первый – «иголочка». Он бегает, меняя направление и скорость. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.

Давайте отдышимся, успокоимся и обсудим: какие трудности возникли у иголочки, а какие у ниточки.

**Упражнение «Угадай чувство»**

А теперь давайте сядем в круг, и каждый выберет для себя чувство, которое он сейчас будет нам изображать, а мы будет отгадывать.

Спасибо. А теперь давайте обсудим: какие трудности возникли, когда показывали чувства и какие, когда угадывали?

**Упражнение «Зеркало»**

Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — сымитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

1) пришиваем пуговицу;

2) собираемся в дорогу;

3) печем пирог;

4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом, перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала. Итак, начинаем представление.

Спасибо. Присаживаемся в круг. Подведем итоги: в какой роли было сложнее всего? что удавалось, а что нет? Наш зеркальный тест завершен.

**Упражнение «Найди пару»** Детям и родителям дается следующая инструкция: «Я раздам карточки, на которых написано название животного. Каждое название встречается на карточках два раза. К примеру, если вам достанется карточка с названием «слон», знайте, что у кого-то еще тоже есть карточка с надписью «слон».

Прочтите, что написано на вашей карточке так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, только нельзя ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

**Ритуал прощания**.

Подведем итог сегодняшнего дня: мы узнали новое о себе и о других. Узнали, что игра помогает налаживанию контактов между людьми, научились приемам эффективного взаимодействия, в частности, в команде, и поговорили о важных вопросах. Смогли убедиться, как важно внимательно слушать собеседника и уметь читать состояния другого по невербальным проявлениям, научились давать обратную связь и получили заряд бодрости.

Рефлексия: давайте сравним, какое настроение было в начале занятия, и какое сейчас: изменилось ли? впечатление, что понравилось, что поняли, что было сложно/легко.