Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

 Детский сад №2 «Калтан»

Цикл психологических тренингов

 для родителей и их детей

«Родительская эффективность»

Воспитатель 1 квалификационной категории

Палаткина Анна Владимировна

Калтанский городской округ, 2016г.

***Цикл тренингов для родителей***

***«Родительская эффективность»***

**Цель:** создание образовательного пространства для эффективного детско-родительского взаимодействия, осознание необходимости в дружеском и позитивном общении между детьми и родителями.

**Задачи:**

1. Научить родителей устанавливать доброжелательные, доверительные отношения с ребенком.

2. Проинформировать родителей о возрастных психологических особенностях детей-дошкольников.

3. Оказать помощь в вопросах воспитания и развития детей, в формировании умения строить дружеские отношения.

4. Сформировать навыки эффективного общения с ребенком.

Количество родителей в группе составляет 8-15 человек.

Тренинговая работа включает занятия как с родителями отдельно, так и совместно с детьми, и рассматривается как метод психологического сопровождения естественного развития.

1. Вводная часть (разминка).

2. Основная часть (рабочая).

3. Заключительная часть (рефлексия).

Цикл тренингов рассчитан на 9 встреч по 60 минут.

 Вводная часть работы включает в себя вопросы о состоянии и чувствах участников и одно разминочное упражнение. В начале каждой встречи психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового и необычного случилось у вас сегодня?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с последней встречи?» и т. п. В качестве разминки используются упражнения, позволяющие снять эмоциональное напряжение, вызвать интерес, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас».

***Методы работы:***

* наблюдение как средство исследования актуальных состояний;
* рисуночные техники А. Венгер, И. Млодик;
* беседа;
* активное слушание;
* скульптурные методы;
* телесный контакт;
* релаксационные упражнения;
* техники и упражнения гештальт-подхода: куклотерапия, маскотерапия;
* методы системного и телесно-ориентированного подходов.

**Встреча №1*«Индивидуальный стиль общения и личность родителя»***

***Цель:*** создание условий для исследования и осознания собственной родительской значимости.

***Участники:*** родители воспитанников ДОУ.

***Ход работы:***

1. *Упражнение-разминка «Паутина».*

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, создание ситуации доверия.

Участники встают в круг. Ведущий держит в руках клубок ниток. Задача каждого участника продолжить фразу «Когда я дома, я …». Ведущий кидает клубок другому участнику, а нитку оставляет у себя. Таким образом, у каждого в руках должна оказаться часть нитки, чтобы в центре круга получилась паутина.

1. *Беседа «Стили поведения в семье».*

*Цель:* осознание потребностей в родительской позиции.

Участники высказывают свои впечатления о том, какие они дома: как себя проявляют, что чувствуют по отношению к разным членам семьи, с кем себя ассоциируют,

1. *Упражнение «Письмо».*

*Цель:* разделение понятий «родитель», «личность», «папа», «мама»; исследование взаимодействия различных ролей как ресурсного состояния.

Участникам группы предлагается рассмотреть проявления человека как личности и как родитель в отдельности. Затем «родитель» пишет письмо «личности», на что последняя пишет ответ.

1. *Рефлексия.*

**Встреча №2 *«Мой внутренний ребёнок»***

**Цель:** создание условий для исследования эго-состояния «внутренний ребёнок».

**Задачи:**

• активизировать потребность в изучении собственной детской части;

• познакомить со способами исследования внутреннего состояния;

• показать на практике эффективность данных способов в работе с детско-родительскими отношениями.

**Методы и приёмы:**

• рисуночные техники;

• телесная терапия;

• наблюдение;

• беседа;

• активное и пассивное слушание;

• релаксационные упражнения;

• методы гештальт-подхода.

***Материалы и оборудование:*** белые листы формата А4, цветные карандаши, музыка для релаксации.

***Ход работы:***

-Здравствуйте, дорогие родители. Сегодня я предлаягаю вам ряд упражнений, направленных на изучение своей детской части. Ведь именно она помогает нам понимать самих детей, строить с ними отношения, играть и общаться.

*1.Упражнение «Состояние».*

Цель: создание доверительной атмосферы, установление контакта с участниками группы.

-Каждый участник по очереди называет своё состояние на данный момент, свои чувства и эмоции «здесь и сейчас».

*2. Рисуночная техника «Мой мир».*

Цель: исследование жизни своего «внутреннего ребёнка», осознание собственных ресурсов.

I часть.

-Участники группы рисуют мир до них, когда они ещё не родились. В рисунке отражают то, каким был этот мир, кто в нём жил и как жил, передавая спектр чувств и эмоций. Работа с рисунком сопровождается спокойной музыкой.

*Рефлексия.* Участники делятся тем, что они увидели в своём рисунке, обозначает своё состояние на данный момент.

II часть.

-Далее участникам говорится о том, что они уже появились на свет, и тогда как изменился мир с их появлением. Всё это дорисовывается в первом же рисунке.

*Рефлексия.* Участники рассказывают о том, что изменилось в их рисунке, а соответственно, в сознании и ощущениях. Обозначают свои чувства «здесь и сейчас».

*3. Завершающий круг «Я хочу».*

Цель: осознание и принятие внутреннего ресурса.

-По итогам исследования участники группы обращаются к своему «внутреннему ребёнку» и уточняют, чего он хочет на данный момент; обозначает свои ощущения и эмоциональное состояние по итогам всего тренинга, говорят о том, с какими чувствами остаются и с какими уходят.

**Встреча №3 *«Я родом из детства»***

***(родители совместно со своими детьми)***

1. **Упражнение «Мать и дитя».**

**Цель:** *снятие напряжения и тревоги для формирования чувства защищённости у ребёнка.*

**Ход упражнения.**

Мама, сидя на подушке, усаживает перед собой ребёнка на уровне своего живота; обнимает его, обхватив колени ребёнка, и проделывает покачивающие движения вместе с ним: влево, вправо, вперёд, назад. Проделывать такое упражнение нужно дома 2-3 раза в неделю по 10-15 минут.

1. **Игра «Семейный зоопарк».**

**Цель:** *определение и восстановление иерархии в семье.*

**Ход игры.**

Родители совместно с ребёнком (детьми), выбирают семью животных, в которую они будут играть. Распределяют роли в соответствии с реальными. Далее каждый из них рассказывает (из роли животного) как он себя чувствует на своём месте. Ведущий выясняет, что хотелось бы изменить каждому члену в данной семейной ситуации. Это проделывается до тех пор. Пока вся семья не придёт к единому согласию и восстановлению иерархии.

1. **Упражнение «Три рисунка».**

**Цель:** *снятие эмоционального напряжения во взаимоотношениях между родителем и ребёнком, проживание неотреагированных эмоций, разрешение конфликтной ситуации, определение конфликта как точки развития.*

**Ход упражнения.**

***1 этап.*** Участвуют два члена семье, между которыми случаются конфликты или преобладают напряжённые отношения. Участникам даётся один лист на двоих, на котором они должны общаться через рисунки. Общение может быть на любые темы, главное условие: рисовать нужно молча.

***2 этап.*** Участникам упражнения предлагается поругаться на листе бумаги или даже подраться. Задача ведущего отслеживать активность выражения таких эмоций, как злость и агрессия.

***3 этап.*** Участникам предлагается сделать третий рисунок, где они снова просто рисуют на любую тему.

Таким образом, участники упражнения наглядно видят, что конфликт является точкой развития. После конфликта отношения становятся дружнее и крепче.

1. **Рефлексия «Круг чувств».**

**Встреча №4 *«Про обиду»***

**Пояснительная записка.**

Эмоциональное состояние – одно из важнейших проявлений человеческой психики, которое может быть не только положительным, но и отрицательным. Негативные эмоции плохо влияют на психологическое и физическое здоровье человека. Но человеческая психика так устроена, что каждая личность испытывает абсолютно все эмоции, так как они необходимы для поддержания внутренней гармонии.

В данной работе нами будет рассмотрено такое негативное состояние, как обида, которое часто отрицательно влияет на взаимоотношения с окружающим миром, а в частности с детьми. А также представлены эффективные способы и пути выхода из состояния обиды.

**Цель работы:** создание условий для изучения состояния обиды и определения путей выхода из неё.

**Задачи:**

* знакомство с понятием «обиды»;
* исследование проживания и проявления обиды;
* изучение последствий обиды;
* знакомство со способами работы с обидой;
* использование обиды как ресурса;
* осознание необходимости прощения обиды.

**Методы и приёмы:**

* Беседа как средство исследования эмоционального состояния - обиды;
* Рисуночные техники А. Венгера, И. Млодик;
* Наблюдение;
* Активное слушание;
* Телесный контакт;
* Релаксационные упражнения.

**Принципы:**

* Системность;
* Наглядность;
* Доступность;
* Проблемность;
* Конфиденциальность.

**Участники:** родители воспитанников ДОУ.

 **Ход работы:**

**1. Утренний круг.** Участники тренинга представляют себя и сообщают о своих интересах.

**Цель:** установление контакта с участниками группы.

**2.Беседа с участниками.**

**Цель:** ознакомление с понятиями.

-Что такое обида?

-Как я чувствую обиду?

-В какой части тела живёт моя обида?

**3.Упражнение «Я обижаюсь...».**

**Цель:** осознание своей обиды, исследование психосоматических проявлений обиды.

Участникам группы предлагается продолжить фразу «Я обижаюсь...», при помощи которой важно обратиться к своему телу и понять, в какой части тела отзывается чувство обиды (вспомнить обиды из детства).

**Рефлексия.**

**4.Теоретическая часть.**

**Цель:** ознакомление со способами накопления обид.

***«Собирание обид».*** Коллекция, которая заводится вместо выброшенных фантиков. Ребёнок становится очень внимательным к поведению окружающих – он ждёт, когда его обидят! И чувство начинает возникать даже по самым незначительным поводам – не так посмотрели, спросили последним, отрезали самый маленький кусок... Ребёнок становится грустным, пассивным, безучастным. А взрослые – спектакль рассчитан именно на них – озадачены и растеряны: «Что случилось»? Ребёнок не плачет, не требует, не просит, он даже в обиде не признаётся, он просто печален. И в ответ на это возникает чувство вины – мы что-то сделали не так! Если ребёнку удаётся «обвиноватить» своих обидчиков, то он отомщён. Так появляются на свет Мученики – люди, которые добиваются почти всего при помощи демонстрации своей печали.

***«Всё хорошо!***» Привычка глотать обиды, делать вид, что ничего не произошло. До моих чувств никому нет дела, люди любят весёлых детей. Проглоченные чувства чаще всего застревают в горле, оно начинает болеть. Взрослые недоумевают: от чего? Даже летом! А ребёнок ходит с опухшими железками, хрипит, с трудом глотает. Потом вырастает для всех приятный, воспитанный, доброжелательный, слова грубого не скажет. И безотказный, и безответный. Только у близких и тех, кто находится часто с ним рядом, возникает непреодолимое желание стукнуть его посильнее – словом ли, делом ли, поступком, взглядом. Но в ответ лишь улыбка или вообще никакого ответа. Бывают слёзы, но одинокие, тайком в подушку.

***«Эффект пароварки».*** Накопленные обиды создают непреодолимое внутреннее напряжение, и ребёнок «взрывается». Это может быть истерика, может быть ярость. В любом случае последствия ужасны. Принародная истерика моментально создаёт репутацию «псих ненормальный», а после реакции гнева ещё добавляются разрушения, испорченные отношения, а иногда и непоправимые трагедии. Ребёнок пугается своих чувств, пытается их не показывать, и всё идёт по кругу: спрятанная обида, ещё одна, и ещё, а потом взрыв. С возрастом сценарий мало в чём изменяется, разве что интервалы становятся подлиннее, а последствия пострашнее: увольнения с работы, разводы, потеря друзей, одиночество.

**5.Упражнение «Моя обида».**

**Цель:** исследование чувства обиды.

 Способы работы с обидой: арт-терапия, рисуночная терапия, визуализация, лепка обиды из глины или пластилина, письмо или подарок обидчику и т.д.

*Рисунок обиды.* Участникам группы предлагается нарисовать свою обиду и поисследовать её. Все рисунки выкладываются в центр круга, и каждый говорит про свою обиду, а после слушает мнение других о своём рисунке.

**6.Притча.**

**Цель:** осознание необходимости прощения.

В одном селении умирал человек, прославившейся своей скупостью. Кроме старой сиделки, некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем не делился он ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом. И вот на пороге его хижины появился путник, чьё лицо светилось мудростью и любовью. «Узнав о твоей болезни, я пришёл попрощаться и поблагодарить тебя», - сказал он хозяину хижины. Тот взглянул на гостя с удивлением: «Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен». Но путник продолжал: «Много лет назад я просил у тебя денег, так как никто больше не хотел давать мне взаймы, ты был моей последней надеждой. А твой отказ заставил меня пересмотреть всю мою жизнь. Я научился зарабатывать деньги сам, научился надеяться только на свои собственные силы. И теперь я богат, счастлив и свободен благодаря тебе».

**7.Теоретическая часть «Про прощение».**

**Цель:** ознакомление с процессом прощения обиды.

 В «Толковом словаре русского языка» С.И. Ожегова слово «простить» расшифровывается как «извинить, не ставить вину, освободить от какого-либо обязательства». А в словаре В. Даля «простить» означает «делать простым от греха, вины, долга, освобождать от обязательства, миловать». Специалисты считают, что процесс прощения проходит четыре фазы.

 ***Фаза открытия –*** наличие гнева, постоянные мысли об обиде, сравнение себя с обидчиком, осознание чувства стыда и вины, если таковые имеют место.

 ***Фаза принятия решения –*** поскольку прежние формы поведения не избавляют от обиды, человек готов рассматривать прощение как предпочтительный выбор, готов простить обидчика.

 ***Фаза действий –*** происходит примеривание на себя различных ролей, чтобы «влезть в шкуру» обидчика, «поглощение» боли, эмпатия к обидчику, нахождение для себя личностного смысла в прощении.

 ***Фаза результата –*** уменьшение негативных и рост позитивных чувств. Прощающий осознаёт состояние души, улучшается мнение об обидчике, налаживаются отношения с ним. У того, кто простил, повышается самоуважение и самооценка. *Прощение* – свободный выбор личности, нельзя никого специально принудить к милосердию. Путь избавления от межличностных обид можно представить так: это продвижение от мести через переживание, превозмогание негативных эмоций, мыслей к положительным эмоциям, мыслям и поведению, то есть к прощению.

**8.Упражнение «Подарок обидчику» (или Письмо человеку, на которого я обижался в детстве).**

**Цель:** практическое применение одного из способов прощения – техника направленной визуализации.

 Расположитесь поудобнее, с комфортом, расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов через нос и сильных выдохов через рот. Теперь представьте, что вы сидите в затемнённом зрительном зале. Перед вами ярко освещённая сцена и на ней человек, и на ней человек, обидевший вас. Его лицо сияет, он счастлив и доволен собой. Он совершил что-то, за что ему благодарно большое число людей. Люди выходят из зрительного зала, поднимаются по очереди на сцену и поздравляют этого человека, говорят ему слова благодарности, дарят цветы и подарки. С какими чувствами вы наблюдаете за этой церемонией, готовы ли вы подняться на сцену? Какой подарок вы могли бы преподнести этому человеку? Пусть этот подарок символизирует ваше прощение. Если вам сложно это сделать, то мысленно вернитесь в зал и через некоторое время повторите всё сначала. Предлагаю нарисовать тот символический подарок, который вы вручили в своём воображении человеку на сцене (рисунки не комментируются, в данном случае они являются не диагностическим материалом, а средством коррекции).

**9. Комок обид.**

**Цель:** способствовать формированию желания и возможностей избавиться от негативных переживаний.

 1.Участникам предлагается сформулировать и записать на отдельных листочках названия обид, мучающих их. Необходимо записать чувства, которые они вызывают. Например: «Я обижаюсь», что подруга мне не звонит»; «Я не могу простить маму за то, что она рассталась с отцом»; «Ненавижу своих одноклассников: они причинили мне столько боли!».

 2.Все записки можно скомкать. У каждого участника должно быть несколько бумажных комков.

 3.Комки прячутся под одежду – так, чтобы они соприкасались с голым телом.

 «Почувствуйте на себе свои обиды и переживания... Почувствуйте, какие они доставляют вам неудобства... Обратите внимание, куда, в какое место вы запрятали комки своих обид...»

 4.«А теперь я предлагаю вам походить по этой комнате. Как только вам на пути встретится человек, задайте ему вопрос: «Какую обиду ты носишь на себе?» и выслушайте ответ. После этого он тоже спросит вас об этом. Постарайтесь встретиться как можно с большим числом собеседников».

 5.Все участники возвращаются на свои места. В середину круга ставится открытая мусорная корзина. Каждый желающий может выбросить в неё свои «обиды», предварительно ещё раз озвучив их: «Я выбрасываю свою обиду на отца»...

 6.Обсуждаются чувства и выводы.

**10.Завершающий круг.**

**Цель:** рефлексия по всему тренингу (шеренг).

**Встреча №5 *«Куда уходит интерес?»»***

***Цель:*** создание условий для осознания собственной мотивации и интереса к жизни в семье.

 ***Методы и приёмы:***

* рисуночные техники;
* беседа;
* активное и пассивное слушание;
* методы гештальт-подхода.

***Ход работы:***

1. *Упражнение «Круг чувств»*

*Цель:* установление контакта, снятие тревоги, осознание своего эмоционального состояния в ситуации «здесь и сейчас».

Участники по очереди называют свои чувства и эмоции, которые существуют «здесь и сейчас».

1. *Беседа «Что мне интересно?»*

*Цель:* осознание жизненного интереса.

Участники по желанию высказывают свои интересы и желания по отношению к себе и своим членам семьи, и при каких обстоятельствах получают желаемое.

1. *Упражнение «Метафора»*

*Цель:* способствовать принятию родительской принадлежности и осознанию права на выбор.

Участникам предлагается на листах формата А4 нарисовать метафору себя в семье «Кто я на работе?».

Рефлексия.

1. *Упражнение «Круг чувств».*

Рефлексия.

**Встреча №6 *«Узоры общения»***

***(родители совместно со своими детьми)***

— Посмотрите в калейдоскопы.

Вы видите маленькие частички стекла, каждая из которых имеет свой цвет и свою форму и очень хороша сама по себе. Но посмотрите, что проис­ходит, когда эти частички объединяются по две, по три. Получаются яркие многоцветные узоры. Так и люди: каждый сам по себе имеет ценность, каж­дый красив. Но когда люди объединяются друг с другом, они могут создавать удивительные узоры общения.

У нас будет три калейдоскопа: первый, настоящий — он у вас в руках, второй, бумажный — мы создадим его на ватмане, третий, волшебный, человеческий — он появит­ся благодаря тому, что каждый участник превра­тится в человека-стеклышко.

**1-е задание**

— Представьте, что мы стали частичками узора в калейдоскопе общения.

Сейчас мы создадим совместно с вашими детьми первый узор на нашем бу­мажном калейдоскопе, который будет называться «Индивидуальность». (Каждый получает кружок из бумаги.)

Создайте свой узор, отражающий ваш характер, настроение, ваше «Я». Это не обязательно будет сюжетный рисунок, может появиться игра цвета, формы, все что угодно.

(Родители вместе с детьми рисуют и приклеивают кружки.)

Посмотрите, в нашем калейдоскопе получился первый узор, который мы воплотили в символах. Нет повторяющихся элементов, каждый индиви­дуален.

**2-е задание**

— Когда люди общаются между собой, они соз­дают общие узоры. Эти узоры могут быть очень красивыми, если люди доброжелательны друг к другу. Понять, насколько человек доброжелателен, можно даже по тому, как он приветствует другого человека.

Предлагаю по­приветствовать друг друга так, как это делают люди в разных странах.

— Сложить руки на уровне груди и поклониться (Япония).

— Крепко обняться (Россия).

— Потереться носами (Новая Зеландия).

— Пожать друг другу руки, стоя на большом рас­стоянии друг от друга (Великобритания).

— Показать язык (Тибет).

■ Какие чувства вызвали такие приветствия?

■ Какое из них было самым приятным?

— Звучание собственного имени для слуха человека — самая приятная мелодия. Так исполняйте эту мело­дию для того человека, с кем вы говорите.

А почему так?

**Механизм приема «Имя собственное»:**

**Обращение к человеку по имени.**

**Внимание к данной личности.**

**Утверждение человека как личности.**

**Удовлетворение потребности, утверждаться как личность.**

**Образование положительных эмоций.**

**Расположенность к источнику этих эмоций.**

**Рефлексия.**

**Встреча №7 *«Как справиться со стрессом»***

* 1. ***Притча о волшебном кольце.***

Эта притча об одном могущественном царе, властителе необозримых земель. Как-то однажды почувствовал себя царь расстроенным. Тогда созвал он всех своих мудрецов и обратился к ним: «Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мою душу. И это кольцо должно быть таково, чтобы в несчастье оно радовало меня и поднимало настроение, а в радости, когда бы я ни бросал на него взгляд, печалило». И стали мудрецы совещаться, и глубоко задумались. В конце концов, спустя некоторое время они поняли, какое кольцо хотел иметь их властелин.

Вам предлагается побывать в роли мудрецов и решить, какое же кольцо хотел иметь царь. (Обсуждение). И принесли они кольцо царю своему. И сияла на нем надпись: «И это пройдет».

Не ситуация, а то, как мы на нее реагируем, определяет качество вашей жизни. Пока мы убеждены, что наша жизнь предопределена окружением или неудачей, мы остаемся бессильными. Ключ к ощущению личной силы – знать, что если вы и не можете контролировать ситуацию, то в ваших руках абсолютный контроль над своей реакцией на нее.

***2.Упражнение «Воздушные шары»***

-Каждому предлагается взять по одному воздушному шарику красного цвета, и надуть шары, крепко их завязав. Внутри шарика образовалось пространство со злостью и отрицательными эмоциями. Шарик получился тугой и упругий. После чего предлагается лопнуть надутые шары. Негативные эмоции вышли наружу с шумом и треском.

-Далее родителям предлагается снова взять по воздушному шарику оранжевого цвета, надуть их, но не завязывать, а просто зажать пальцами. После чего медленно начать выпускать воздух. Таким образом, отрицательные эмоции не копятся внутри, а выходят сразу, не спеша и безопасно для окружающих.

***Рефлексия.***

***3.Упражнение «Восприятие жизни»***

Разделите лист на две колонки. В левой запишите события своей жизни, которые вызывали у вас стрессовую реакцию, в правой – положительные аспекты тех же событий. При этом придерживайтесь следующих правил:

* Не обсуждайте и не обдумывайте идеи
* Записывайте все идеи, которые придут в голову
* Не оценивайте идеи как плохие или хорошие

Рефлексия:

* Можно ли найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации?
* В чем значение положительной интерпретации ситуации?

Есть очень много мудрости в рассуждении: ***«Тот, кто имеет зачем жить, может вынести любое как».***

***4.Упражнение «Это классно!»***

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня….», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!»

 ***5.Упражнение «А я счастлив»***

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у…(называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала.

*Обсуждение.* Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Перечисленные вами способы поднятия настроения являются естественными способами регуляции поведения, эмоций. Они включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека. Потому что, сущность человека такова, что он постоянно стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Выделяют следующие естественные приемы регуляции организма: длительный сон, вкусная еда, танцы, музыка, баня, смех, общение с животными, вдыхание свежего воздуха, наблюдение за пейзажем за окном, выезд на природу, мысленное обращение к высшим силам.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться осознанно управлять своими эмоциями, распознавать в себе признаки стресса, расслабляться. Эффективным средством в борьбе со стрессом является использование способов саморегуляции, рефлексии. *Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения* помогут поддерживать хорошую психологическую форму, успешно преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

***6.Завершающее упражнение «Подарок***»

Каждый участник дарит своему соседу справа «подарок», то есть сообщает ему о том, чтобы он хотел ему подарить, имея неограниченные материальные возможности.

 ***7.«Обратная связь»***

**Встреча №8 *«Семейные отношения»»***

**Цель:** создание активной творческой атмосферы и позитивного настроя в группе.

**Оборудование:**  лист ватмана, фломастеры, мяч, карточки с названиями эмоциональных состояний, гуашь, кисточки, бумага, штапик, тетрадные листы.

Ход работы:

* 1. *Упражнение «Приветствие»*
* Стоя в кругу, ведущий передает мяч по кругу участникам по очереди:
* - Назовите свое имя и как хотите, чтобы вас называли в группе.
* - Семейное положение, профессия, несколько слов о своем ребенке.
* - Пожелания себе как родителю.
* - Чего ожидаете от этого занятия?
1. *Упражнение «Ассоциации»*

 Сейчас поиграем в ассоциации. Я подойду к каждому из вас и начну фразу, а вы постараетесь ее закончить. Отвечать надо быстро, первое, что пришло в голову:

- Это было давно, но я…

- Мне в моей жизни встречались…

- Была ситуация, когда я…

- Моя любовь к детям…

- Как здоров, что в моей жизни есть…

- Ребенок дал для меня…

 Какие чувства вызвало это упражнение? Участники делятся впечатлениями.

1. *Упражнение «Эмоция как состояние»*

В центре на стуле колода карт с названиями определенных эмоциональных состояний. Участникам необходимо продемонстрировать эти эмоции без слов с помощью пантомимы. Если карта отгадана, то она идет в отбой, если – нет, игрок забирает ее себе.

 Выигрывает тот, у кого меньше всего карт.

1. *Упражнение «Капелька рисунка»*

- Капните капельку краски на бумагу и «выдуйте» рисунок с помощью трубочки.

- Смочите лист бумаги водой и нарисуйте что хотите, следуя своим эмоциям.

Листы в круг, участники проговаривают – на что похоже, свои ощущения в ходе выполнения задания.

*5.Упражнение «Переступи черту»*

-На полу штапик, участники выстраиваются вдоль него. Я произношу вопрос и тот, кто отвечает на него утвердительно – переступает черту. Думать - несколько секунд.

- Боитесь ли вы одиночества?

- Считаете ли вы свою семейную жизнь – удавшейся?

- Бываете ли вы часто задеты поведением своего мужа (жены)?

- Вам хочется иметь много детей?

- Вам кажется, что ваши близкие не ценят ваших усилий в полной мере?

- Вы непростительно много времени отдаете работе в ущерб общению с детьми?

- Вы окружены заботой и лаской?

- Вы любите свой дом?

- Вы человек эмоциональный, а потому с вами нелегко в семье?

- Вы считаете, что молчание – золото?

 *8.Упражнение «Мастерское умение»*

Сидя в кругу, участники называют свое имя и рассказывают о том, чему бы он мог научить своего ребенка, в чем он чувствует себя специалистом, что он умеет делать мастерски (семья, дом, воспитание). Стоя в кругу, держимся за руки.

- Какое впечатление от работы?

- Какие чувства возникают сейчас?

В начале жизненного пути рядом с ребенком находятся самые главные люди в его жизни — родители. В современной социокультурной ситуации возрастает роль и ответственность семьи за воспитание детей.

**Встреча №9 *«Сеанс здоровья»***

**Цель:** создание условий для исследования своего места и значения в жизни.

**Задачи:**

* снять психоэмоциональное напряжение участников тренинга;
* активизировать желание изучать свою психологическую природу;
* познакомить со способами исследования себя и своего значения в жизни;
* показать на практике эффективность предложенных способов в работе с собой.

**Методы и приёмы:**

* рисуночные техники;
* наблюдение;
* беседа;
* методы гештальт-подхода;
* музыкальное сопровождение.

**Ход работы:**

-Как известно, физическое здоровье во многом зависит от психологического состояния, в котором человек прибывает. Для того, чтобы это состояние поддерживалось в положительном русле, необходимо длительно и намеренно работать над своим внутренним миром. Сегодня мы с вами проделаем упражнение на развитие осознанного представления о своей психологической природе.

***1.Упражнение «Состояние».***

*Цель:* создание доверительной атмосферы, установление контакта с участниками тренинга.

-Каждый участник по очереди называет совё состояние на данный момент, свои чувства и эмоции «здесь и сейчас».

***3. Завершающий круг «Я хочу».***

*Цель:* осознание и принятие внутреннего ресурса.

-По итогам исследования участники группы обращаются к своему «внутреннему состоянию» и уточняют, чего оно хочет в данный момент; обозначает свои ощущения и эмоциональное состояние по итогам всего тренинга, говорят о том, с какими чувствами остаются и с какими уходят, определяя перспективы на будущее.