МКОУ «ТроицкаяСОШ № 62»

№**1 «Тренинг общения»**

**Упражнение 1. «Давайте познакомимся»**

**Цель:** дать возможность родителям познакомиться друг с другом, способствовать сплочению родительского коллектива.

*Оборудование и инвентарь:* ножницы, фломастеры, цветная бумага, булавки.
**Ход проведения.**

**Вводное слово**. «Сегодня мы все вместе «проживем» мастерскую общения «Давайте познакомимся!». Вам предлагается работать и общаться в группе, самостоятельно. Я буду отвечать на ваши вопросы и вместе с вами буду выполнять задания. Итак, начинаем!»

**Инструкция:**обведите и вырежьте из листа любого цвета свою ладонь, напишите в центре вырезанной ладони любым шрифтом с помощью фломастеров свое имя. Как бы вы хотели, чтобы к вам с сегодняшнего дня обращались, и вы при этой форме чувствовали себя комфортно (получается «визитка» каждого участника мастерской).

Расскажите о себе то, что заинтересует окружающих.

**Упражнение 2. «Чудесный мешочек»**

**Цель:**формирование позитивных установок восприятия своей семьи.

*Оборудование:*мешочек с различными мелкими предметами.

Психолог проходит по кругу с мешочком, в котором находятся различные мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешок и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получат по одному предмету, психолог объясняет правила игры.

**Психолог.**У вас в руках по предмету. Найдите сходство между ними и вашей семьей. Мне достался пластмассовый шарик. Шарик — круглый. В нем нет углов, а значит, нет острых неразрешимых проблем. Наша семья всегда собирается за круглым, как этот шарик, столом. Это и есть то, что объединяет шарик и нашу семью.

**Упражнение 3. «Ладошки»**

**Цель:**Использование тактильных ощущений

Тихо звучит спокойная музыка. Психолог просит всех присутствующих закрыть глаза и положить свои руки на колени ладонями вверх. Один человек подходит к любому другому, кладет свои ладони на его ладони и садится на его место, а тот продолжает упражнение и т.д. Упражнение выполняется молча в течение 5-7 минут.

Психолог просит поделиться ощущениями и впечатлениями тех, к кому подошли во время упражнения («Как изменялось ваше состояние?») и тех, к кому не подошли («А вы что чувствовали?»). Чему учит нас это упражнение?

Итог: Для детей очень важно почувствовать прикосновение, внимание к себе взрослых. Когда ладони одного человека прикасаются к ладоням другого, происходит контакт двух людей, и третьего нет, никто не может вмешаться в контакт родителя с ребёнком – ни второй родитель, ни бабушка, ни другие дети. Поэтому и с нашими детьми с особыми детьми необходимо вести себя именно так.

**Упражнение 4. «Идеальный родитель»**

**Цель:** Рефлексия собственных чувств, чувств ребенка.

По желанию один родитель - «родитель», другой - «ребенок». По­скольку «идеальный родитель» - это огромная величина, ему по­ложено находиться на пьедестале. «Родитель» встает на стул. Ра­зыгрывается любая ситуация. Например, ребенок приходит домой, потеряв сменную обувь. Начинается диалог «родителя» и «ребенка». Группа и ведущий не только следуют за их разговором, но и обра­щают внимание на невербальные знаки: позу, жесты, движения те­ла, мимику. После окончания упражнения участники диалога отве­чают на вопрос: «Что каждый чувствовал, находясь в своей роли?», «Какие переживания испытал?», «Что подумал?» Обсуждение.

**Упражнение 5** **«Теремок»** События в игре разворачиваются так же, как в сказке «Теремок», только участники предлагают пять своих положительных качеств, для того чтобы их пустили в теремок. При этом группа каждый раз на названное качество одобряет участника словами «Ах, какой ты молодец!». Рефлексия. После того как вся группа попадает в теремок, все становятся в круг, берутся за руки, закрывают глаза и мысленно делятся своими качествами с остальными участниками.

**Упражнение 6. «Связующая нить»**

Цель: сплочение коллектива родителей, положительное завершение тренинга, рефлексия

Материалы: клубок ниток.

Процедура проведения: ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен.

**Упражнение 7. «**Аплодисменты»

Мы с вами хорошо поработали. И в завершении я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты

№**2 Искусство быть счастливым**

**Цель:** формирование позитивного отношения к себе, своему ребенку, через творческое включение.

**Задачи:**

1. Поиск внутренних ресурсов.
2. Приобретение положительного опыта.

Уважаемые родители, я рада сегодня приветствовать вас!

Наш день будет посвящен вашему ребенку и ребенку, который все еще живет в каждом взрослом. И я хочу задать один вопрос, вы помните свое детство? Каким вы были ребенком? А вы в детстве мечтали о сказочной жизни, полной волшебства и чудес?

Сейчас я сделаю вам предложение, от которого вы просто не сможете отказаться! Я предлагаю вам впустить в свою жизнь СЧАСТЬЕ!!! С этой минуты вы становитесь Творцом, творцом своего счастья. Помощник внутри, только услышьте его

Представьте свою жизнь в виде матрешки. Каждому при жизни выдается заготовка, которую вам предстоит раскрасить. У вас в руках полная палитра цветов. Вы можете сделать вашу матрешку черно-белой, серой или одноцветной. И вы можете использовать и множество разных цветов в самых невообразимых сочетаниях. Это ваша матрешка – ваша жизнь, и вы – Творец!

*(****матрешки для раскрашивания).***

Психолог: Каждый из нас ЛЮБИТ и ПОНИМАЕТ своего ребенка. Это ПРИНЯТИЕ находит свое выражение в нашей мимической реакции на действия ребенка, в наших жестах, в наших размышлениях, в наших словах, обращенных к ребенку,

**Упражнение «Что таится в имени моего ребенка» («Тайна имени»)**

Родителям предлагается назвать имя своего ребенка и охарактеризовать его по первой букве имени. Например: Женя — жизнерадостный.

**Упражнение «Погружение в детство»**

Ведущий. Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство — в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.

**Рефлексия**

— Удалось ли окунуться в детство?

— Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?

— Что для вас значит «надежное плечо»?

— Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?

— Что хотелось сделать?

**Арт-терапия**

**Групповое рисование «Мы вместе — это счастье».**

Сегодня мы будем рисовать групповой портрет семьи. В этом совместном рисунке нужно символически изобразить гармоничное объединение чувств всех членов семьи. Каждый участник начинает делать свой рисунок, затем по моему сигналу рисунки передаются соседу справа. В полученный от соседа слева рисунок каждый участник вносит свою лепту: что-то исправляет, дорисовывает. Затем опять по моему сигналу рисунок передается соседу справа для продолжения создания коллективного образа гармоничной семьи. Рисунками обмениваются несколько раз, пока каждый не будет завершен. Обсуждение:

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

**Упражнение «Солнце любви»**

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Психолог: Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

**Музыкальная релаксация**

**Тема***«Ручеек—полноводная река».*Музыкальное сопровождение: В. Калинников отрывки из первой симфонии.

«Я — маленький ручеек. Я еле пробиваюсь из-под земли. Мое журчание еле слышно. Меня почти не видно среди травы. А трава густая, она поднимается надо мной и шумит как густой, дремучий лес...

Но я быстро бегу, извиваясь по полю, и понемногу становлюсь шире и сильнее... Вот во мне уже начинает бурлить энергия. Я весело перепрыгиваю с камня на камень и вприпрыжку лечу вперед. А за мной уже и не угнаться. Я лечу вперед стремительно, наслаждаясь своей силой. Да, конечно, вот я и стал рекою: сильной, быстрой, смелой, сметающей все препятствия на своем пути. Мне все нипочем. Я все могу. Я сильна и полновод­на. Я полна энергии. Моя сила в моем разуме. Я станов­люсь более спокойной и уверенной. Теперь я теку спо­койно и властно. Ничто не остановит меня на моем пути. И я сделаю то, что должна сделать в своей жизни. Я сде­лаю то, что мне предначертано судьбой, то, для чего я появилась на свет.

Каждый появляется на этом свете, чтобы стать сча­стливым! Я хочу быть счастливой! Я СЧАСТЛИВА! Я СЧАСТЛИВА, СЧАСТЛИВА, СЧАСТЛИВА!

**Подведение итогов работы. Рефлексия.**

— Что вам больше всего понравилось в нашей работе, что не понравилось?

— Какие чувства сопровождали во время всего цикла занятий?

Удалось ли вам прикоснуться к своему счастью, а возможно даже и потрогать? Оказывается как мало нужно взрослому для счастья, просто позволить своему внутреннему ребенку быть, слышать его и дарить свою любовь. Благодарю Вас за участие!