**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

**Программа работы с семьями**

**«Умелые родители – счастливые семьи»**

**Разработано в рамках проекта «Вместе к победе»**

**г.Горно-Алтайск**

**2017 г.**

**Пояснительная записка**

Семья является наиболее благополучной средой для развития здоровой личности, обладает особой психологической атмосферой любви и уважения, поддержки и понимания. Именно семья приобщает ребенка к основным общечеловеческим ценностям, моральным и культурным стандартам. Актуальность рассматриваемой проблемы состоит в том, что дети-инвалиды представляют определенную группу детей, которая не способна без помощи  и поддержки родителей, государства, социальных институтов адаптироваться в современном обществе.

Дети впитывают в себя все семейные традиции, её культурные ценности, чтобы, став взрослыми, создать собственные семьи по образу и подобию своей семьи.

На территории Республики Алтай на **01.10.2016 проживает 1645 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, что составляет 2% от общей численности детского населения. На 01.10.2016 в замещающих** **семьях воспитывалось 1427 детей.** В таких семьях детско-родительские отношения становятся настоящей болевой точкой: родители часто жалуются на проблемы с детьми. А ведь от  того, насколько успешно родители решают проблемы воспитания детей в  семье, в конечном счете, зависит насколько родители и дети счастливы, и  приносит ли им удовольствие общение друг с другом.

От того какую позицию занимают взрослые, какой стиль воспитания выбирают в семье от этого зависит формирование личности ребенка, успешность его адаптации в обществе, среди сверстников.

Программа «Умелые родители – счастливые дети» направлена на помощь родителям расширить представления об особенностях восприятия детей с ОВЗ социального окружения, о семье и её активной роли в формировании дружеских и доверительных отношений с родителями и другими членами семьи. Совместные занятия детей и родителей позволят им сблизиться, актуализировать имеющиеся проблемы, научиться бесконфликтно решать проблемные ситуации.

**Цель и задачи**

Цель:содействие сохранению целостности семей.

Задачи:

-обучение эффективной внутрисемейной коммуникации всех членов семьи;

-развитие и поддержание родительской компетенции в воспитании детей;

-профилактика семейного неблагополучия;

**Содержание программы**

Программа содержит 3 блока: организационный этап, основной этап, заключительный этап.

***Организационный этап*** направлен на проведение первичной диагностики детско - родительских отношений: для детей младшего школьного возраста «Рисунок семьи», методика Рене Жиля, Методика «детско-родительские отношения в подростковом возрасте» - родитель глазами подростка, опросник «Взаимодействие родитель -ребенок» для родителей.

***Основной этап*** программа рассчитана на 8 занятий, продолжительность каждого занятия 1,5 часа. Количество участников 7-8 человек.

***Вводная часть (разминка****)* занятия включает в себя различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

***Основная часть***включает в себя групповые дискуссии, мини-лекции, релаксационные упражнения, мозговой штурм, ролевые игры.

В ходе групповой дискуссии участники обучаются уме­нию управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: комму­никатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуника­тивных навыков.

Мини-лекции освещают теоретические аспекты проблемы и рекомендуют упражнения на нейтрализацию и снятие напряжения.

Релаксационные упражнения помогают научиться произвольно управлять своим поведением, регулировать эмоциональные состояния, преодолевать жизненные проблемы и стрессы, избавляться от излишнего физического и психического напряжения.

Мозговой штурм помогает собрать как можно больше новых, оригинальных идей. Идеи анализируются, обобщаются. Находятся правильные, более оптимальные решения.

Ролевые игры позволяют выявить характер переживания, взаимодействия между игровыми персонажам и способы разрешения моделируемых в игре типичных конфликтов между ребенком и родителями.

***Заключительная часть (обратная связь)*** позволяет получить информацию, в чем удалось достигнуть результатов, а в чем – нет. Что для себя взяли из занятия участники, что открыли для себя.

***Сроки реализации программы:*** 2017-2018 годы.

***Ожидаемые результаты:***

Общий показатель успешности программы - формирование положительных установок в сознании родителей и детей, способствующих коррекции детско - родительского поведения не менее у 30% семей, участвующих в программе;

улучшение внутрисемейных отношений у 70% участников;

**Тематический план занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цель занятия |
| 1 | Вводное занятие | Знакомство участников между собой, с правилами работы в тренинге, проработка ожиданий от групповой работы. |
| 2 | Два мира | Осознание разницы между восприятием мира детьми и родителями |
| 3 | Точка опоры | Понимание сильных и слабых сторон личности родителей и детей, актуализация внутренних ресурсов личности |
| 4 | Моя любовь | Укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любыми и желанны, развитие умения выражать свои чувства. |
| 5 | Важность доверия | Формирование чувства близости между родителями и детьми, актуализация важности умения сопереживать и понимать чувства другого. |
| 6 | Семейные конфликты | Отработка навыков конструктивного разрешения семейных конфликтов, развитие навыков самоконтроля. |
| 7 | Твои права и мои права | Развитие партнерства и сотрудничества между родителем и ребенком, приобретение навыков равноправного общения. |
| 8 | Итоговое занятие | Подведение итогов, обсуждение ожиданий от групповой работы. |

**Занятие №1 Вводное.**

**Цель:** Знакомство участников между собой, с правилами работы в тренинге, проработка ожиданий от групповой работы.

**Необходимые материалы:**

Клубок ниток, флипчарт или ватманы для записи, маркеры, мяч.

**Упражнение «Связующая нить»**

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и представляется, передает его следующему игроку, оставляя ниточку - у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире».

**Упражнение «Какая рука у соседа»**

Дети и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать, какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, неприятная и т.д.). Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

**Определение правил тренинга** совместно с участниками:

- Правило «здесь и теперь»: обсуждать чувства, которые испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя.

- Правило искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех которые бы успокоили участника тренинга, оправдали ли, наоборот обидели. Если давать партнерам обратную искаженную обратную связь, то это может полечь за собой формирование ошибочного мнения, как о себе так  и о других.

- Правило «Я - высказывания»: в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

- Правила запрета на оценку: оценка поступка есть ограничение личностной свободы. Тревога, по поводу возможной оценки, которую  данный участник может получить от других участников, может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желательности.

- Правило постоянства: занятия пропускать нельзя.

- Принцип практической направленности: формирование и отработка навыков и умений у родителей эффективного взаимодействия с детьми.

Данные правила корректируются и обсуждаются совместно с группой, возможно дополненные правила от участников.

**Упражнение «Молекулы»**

Инструкция: «Представим себе, что все мы - атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например «три». И тогда атомы должны объединяться в молекулы - по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

**Упражнение «Игра без правил»**

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое содержание. Тем самым возникает позитивный диалог, родитель дает ребенку, а ребенок - родителю\* «обратную связь».

Обсуждение упражнения: что вам было легче говорить или слушать?

Сложно ли было подобрать нужные слова?

Узнали ли вы что то новое для себя?

**Упражнение «Колокол»**

Дети и взрослые становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз. На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторить несколько раз. Может быть вариант двух «колоколов»: большого – из родителей и маленького - из детей. Маленький внутри большого.

**Рефлексия**

Не большой мячик участники перекидывают друг другу, делясь при этом своим настроением, что понравилось, что нет, с каким настроением они заканчивают свое занятие.

**Домашнее задание**

Родителям узнать, что нравится и что нет у других детей в семье, детям сделать, что то приятное для родителей.

**Занятие № 2 «Два мира»**

**Цель:** Осознание разницы между восприятием мира детьми и родителями.

**Необходимые материалы:** флипчарт для записи, маркер, бумага для рисования, карандаши фломастеры, мяч, бланки с домашним заданием, мультимедийное оборудование.

**Упражнение приветствия** участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза. Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

**Обсуждение домашнего задания**

Каждой семье предлагается ответить на вопросы:

Удалось ли выполнить задание?

Если не удалось то почему?

Узнали ли вы что- то новое в процессе выполнения домашнего задания?

**Упражнение “Рисунок вдвоем”.**

Оборудование: листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: сейчас вы будете работать в парах родитель – ребенок. Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться “Наш дом”. Бумага и карандаши уже лежат на столах, найдите, пожалуйста, себе место (за каждым столом работает только одна пара). У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться о том, что вы будете рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

Во время выполнения упражнения ведущий может включить спокойную музыку.

На представлении работ (15 мин.) ведущий просит ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

**Упражнение «Зеркало»**

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, таким образом разбиваясь на пары. Один человек в паре водящий, другой -«зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, затем напарниками.

**Упражнение «Билль о правах».**

Ведущий делит группу на две половины. Одна группа представляет детей, а другая — родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа закончила подготовку такого списка (в течение 15- 20 минут), «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место.

**Упражнение «Клеевой дождик»**

Участники встают друг за другом и держатся за плечи в переди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия: подняться и сойти со стула; проползти под столами; обогнуть «широкое озеро»; пробраться через «дремучий лес»; прятаться от «диких животных». На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнера.

**Упражнение «Хочу стать…»**

Детям и родителям предлагается подумать и ответить, кем бы они хотели стать. Ответы детей и родителей записываются для дальнейшего анализа. После того как все участники высказываются, проводится сравнительный анализ желаний детей и родителей.

**Домашнее задание**

Родителям необходимо заполнить таблицу

|  |  |
| --- | --- |
| Что меня огорчает в моем ребенке? | Что меня радует в моем ребенке? |
|  |  |
|  |  |

Родителям подумать и записать, что как они думают, нравится в других людях нашим детям? Детям ответить на вопрос и записать свои ответы, что нам нравится в других людях?

**Рефлексия**

Не большой мячик участники перекидывают друг другу, делясь при этом своим настроением, что понравилось, что нет, с каким настроением они заканчивают свое занятие.

**Занятие № 3 «Точка опоры»**

**Цель:** Понимание сильных и слабых сторон личности родителей и детей, актуализация внутренних ресурсов личности.

**Необходимое оборудование:** мультимедийное оборудование, мячик.

**Упражнение приветствие** участники передавая игрушку или мячик делятся своим настроением, и говорит комплимент группе.

**Обсуждение домашнего задания**

Сравниваются результаты записей детей и родителей, есть ли одинаковые ответы или нет? Удивлены ли ответами родители и дети? Что помешало выполнить задание?

**Упражнение «Белые медведи»**

Выбирается ведущий. Он догоняет участников, которые разбегаются по залу. Те, которых ведущий «осаливает», берутся за руки, образуя цепочку. Следующих «медведей» ловят «цепочкой».

**Упражнение «Мои слабости и моя сила»**

Участникам предлагается вспомнить одну вашу неудачу и один удачный поступок. Когда участники вспомнили ведущий предлагает им подумать, какие качества вашей личности помогли вам, чтобы результат получился на ура. И какие стороны личности послужили провалом.

**Упражнение «Потянулись-сломались»**

Основано на технике из телесно ориентированной терапии. Оно направлено на развитие способности к снятию мышечных зажимов, что часто является сопровождающим фактором при стрессовых ситуациях. Принимающим родителям предлагается из исходного вертикального положения устремиться всем телом вверх, сначала не отрывая при этом пятки от пола, а затем потянуться и на носочках. После команды «Сломались» мышцы расслабляются, напряжение спадает, тело обвисает, «ломается» в суставах и участники опускаются на пол.

**Упражнение «Музыкальная релаксация»**

Тема «Летнее утро». Музыкальное сопровождение: один из вальсов Ф. Шопена.

Психолог: «Это новая форма работы. Сейчас Вы вновь закроете глаза и постараетесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться от ваших проблем и сосредоточьтесь на том, что вы услышите. Итак, начали»...

Текст: «Летнее утро. Солнышко уже поднялось. Вы лежите на поляне. Запах цветущих полевых цветов и трав слегка дурманит голову. Слышно щебетанье птиц и стрекотание кузнечиков. Посте­пенно начинает припекать. В вышине  голубое - голубое небо. Снизу от земли оно кажется бесконечным. Отдельные небольшие облака стоят как будто на месте, словно прилепленные к небосводу. В тра­ве жарко. На вашем лбу выступают капельки пота. Вы вытираете их рукой. (Проведите рукой по лбу - вам очень жарко. Вытрите пот). Затем вы приподнимаетесь - наконец-то освежающий ветерок дует в лицо. Вы ощущаете негу во всем теле. Приятно греет солн­це, приятно холодит кожу и шевелит волосы легкий ветерок. Вы отдыхаете, отдыхаете, отдыхаете. (Вздохните глубоко, глубоко). Все в вашей жизни прекрасно. Прекрасно, прекрасно! Как прекрас­на эта поляна, цветы, это небо и солнце. Но самое главное - пре­красны Вы! Вы прекрасны, прекрасны, прекрасны! Ваша жизнь прекрасна, прекрасна, прекрасна! Повторяйте за мной, не открывая глаза: МОЯ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, ПРЕКРАСНА, ПРЕКРАСНА!.. Откройте глаза... Расскажите, что вы видели и ощущали?»

После проведения музыкальной релаксации психолог зада­ет следующие вопросы каждому участнику: Смогли ли вы отключиться от реальных проблем и на какое время?

Смогли ли отдохнуть во время релаксации? Возник ли в Вашем сознании предлагаемый психологом образ? Какие другие образы возникли во время релаксации? Каков характер этих образов: положительный или отрица­тельный?

**Домашнее задание**

 В период усталости практиковать релаксацию, а так же написать подбадривающие аффирмации каждому для себя индивидуально.

**Рефлексия**

Не большой мячик участники перекидывают друг другу, делясь при этом своим настроением, что понравилось, что нет, с каким настроением они заканчивают свое занятие.

**Занятие № 4 Моя любовь**

**Цель:** Укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любыми и желанны, развитие умения выражать свои чувства.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, мультимедийное оборудование, заготовки с сердечками, карточки с ситуациями, ручки или карандаши для записей.

**Упражнение приветствие**

Всем участникам выдается по листу бумаги, первый участник говорит приятные пожелания и сворачивает лист в комочек и передает его другому, второй участник заворачивает комочек в свой листок, так же говоря приятные пожелания и так далее пока не образуется один бумажный комок.

Всем участникам предлагается в конце упражнения посмотреть, что получилось. Ведущий показывает комок и акцентирует что пожеланий хороших много и они очень легкие, т.е. если говорить пожелания и приятные вещи друг другу, то тяжело от них никогда не будет.

**Обсуждение домашнего задания**

Участники отвечают на вопрос удалось ли им дома осуществить сеанс релаксации, легко ли они написали подбадривающие аффирмации. Желающие могут поделится своими аффирмациями для примера.

**Упражнение «Игра-танец»**

Все участники становятся в круг. Под ритмичную музыку кто- то из детей показывает какое-нибудь танцевальное движение, а остальные в течение минуты повторяют его. Так по очереди группа танцует различные танцы.

**Упражнение «Волна сердец»**

Всем участникам раздаются заготовки с сердцами на которых родители пишут я люблю тебя за то, что…, я люблю когда ты…, дети так же отвечают на эти вопросы только описывают про своих родителей.

Когда все выполняют упражнение родители и дети по очереди зачитывают свои ответы.

Далее происходит обсуждение, что вам было проще писать или слушать признания?

Открыли ли вы для себя что- то новое?

Поблагодарите друг друга за такие признания.

**Упражнение «Ситуации»**

Дети и родители делятся на группы, обоим группам раздаются карточки с разными спорными ситуациями из жизни семьи, родителям и детям нужно описать те меры, которые могут быть применены для разрешения этой ситуации.

После того когда все выполнили задание проходит обсуждение предпринятых мер. Обоим группам задаются вопросы об эффективности принятых решений.

**Упражнение «Налаживание взаимоотношений»**

Упражнение выполняется в парах. Звучит спокойная музыка. Все садятся на ковер(ребенок и его родитель сидят спиной друг к другу), закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) - большая, надежная, теплая, сильная. Дети - беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят детям; «Я тебя люблю» Ребенок отвечает: «Я тебя люблю!» - итак по очереди сколько захочется. В конце упражнения дать возможность родителям и детям выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

**Домашнее задание** всем участникам практиковать аффирмации, а так же объятия не менее 7 раз с детьми и не менее 4 раз с другими близкими.

**Рефлексия** с чем я ухожу сегодня.

**Занятие № 5 «Важность доверия»**

**Цель:** Формирование чувства близости между родителями и детьми, актуализация важности умения сопереживать и понимать чувства другого.

**Необходимые материалы:** Бумага для рисования, фломастеры или карандаши, коврики или карематы, мяч, флипчарт для записей.

**Приветствие** участники, перекидывая мячик, делятся своим настроением.

**Промежуточное анкетирование участников.**

**Арттерапия. Рисование на тему: Мой герб.**

Психолог: «А теперь мы на некоторое время замолчим и выразим на­ши чувства с помощью карандаша и краски. Был в старину обычай – изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Я предлагаю нарисо­вать вам символ (цель) вашей жизни, собственный герб. Не пугай­тесь вашего неумения, отсутствия у вас техники рисования. Глав­ное - искренность и желание определить ОБРАЗ этого символа».

После завершения рисования психолог представляет на об­суждение все рисунки и просит каждого из участников,  кроме автора рисунка,  раскрыть его содержание. Затем, увиденное сравнивается с намерениями автора.

**Упражнение «Слепой и поводырь»**

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из участников -«слепой», второй - его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее (мебель, стулья, столы, препятствием могут быть другие люди), познакомить с внешним миром. У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» -провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Далее желательно обсудить с участниками ход игры, спросить, что они чувствовали, будучи «слепыми» и «поводырями», было ли уютно в этих ролях, что хотелось сделать во время игры, как изменить ситуацию.

**Упражнение «Разведчики»**

Из группы выбирается «разведчик» и «командир». Остальные - «отряд». В зале стулья расставлены хаотично. «Разведчик» проходит между стульями с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика».

Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком». Потом уже второй «разведчик» прокладывает новый путь и другой «командир» повторяет его и т.д.

**Упражнение «Я могу тебе доверить»**

Участники описывают человека, которому можно было бы полностью довериться, его черты характера, поступки, и др. ведущий записывает такие черты. Далее участникам предлагается ответить на вопрос, есть ли эти качества у них?

**Упражнение «Ёжик»**

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго - развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установит взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями.

Упражнение заканчивается обсуждением. Как вы себя чувствуете? Какая роль понравилась больше и почему? Где можно использовать такие прикосновения?

**Домашнее задание** детям и родителям дается задание написать ответы на вопрос, почему я ругаюсь дома? Описать причины, кто чаще является зачинщиком и как разрешается ситуация?

**Рефлексия** перекидывая мячик участники говорят узнали ли они что то для себя, были ли сегодня открытия?

**Занятие №6 «Семейные конфликты»**

**Цель:** Отработка навыков конструктивного разрешения семейных конфликтов, развитие навыков самоконтроля.

**Необходимые материалы:**

**Упражнение «Я злюсь…»**участники перекидывают друг другу мячик, и при этом продолжают фразу «Я злюсь…».

**Обсуждение домашнего задания**

Ведущий собирает записи сделанные участниками дома, далее ведущий зачитывает ту или иную запись не оглашая чья она. Участникам предлагается подумать знакома ли такая ситуация им, можно ли было по другому изменить ситуацию.

**Упражнение «Свяжи»**

Из участников выбирается один желающий, остальным участникам предлагается, называть фразы которыми мы обычно общаемся, в повседневной жизни типа не кричи, не ходи, отстань, не трогай и т. д, с каждой фразой выбранному участнику завязываются руки, ноги, рот. В результате все смотрят на то, что получилось. Далее участники отвечают на вопрос, способен ли человек в таком состояние соответствовать вашим просьбам и желаниям?

**Упражнение «Впусти в круг»**

Среди участников выбирается 4 желающих, которые выходят за дверь, оставшиеся встают в круг. Кругу дается задание не впускать в круг вышедших участников пока они вежливо не по просят, о том, чтобы их впустили в круг. В конце участники обсуждают то, что не всегда силовыми способами можно решить сложившуюся проблему.

**Упражнение «Толкалки»**

Упражнение выполняется в парах (родитель с родителем, ребенок с ребенком). По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков.

Постепенно можно ввести новые варианты игры. Например, участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя.

**Упражнение «Нарисуй что злит»**

Всем участникам раздается лист бумаги и предлагается нарисовать свою злость или то, что его злит. Далее когда все нарисовали предлагается по желанию обсудить нарисованное. После того, когда обсуждение закончено все рисунки предлагается порвать и выбросить по возможности сжечь.

**Упражнение «Только вместе!»**

Участникам необходимо разбиться на пары (родитель и ребенок), встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать. Пары желательно менять: ребенок - ребенок, родитель - родитель. После игры обсуждение. С кем вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом упражнении?

**Домашнее задание** для родителей всем родителям выдаются информационные рекомендации по активному слушанию, задача родителей прочесть выданные материал и использовать технику активного слушания в общении с детьми.

**Рефлексия** с чем я ухожу сегодня.

**Занятие №7 «Твои права и мои права»**

**Цель:** Развитие партнерства и сотрудничества между родителем и ребенком, приобретение навыков равноправного общения.

**Приветствие** перекидывая мячик участники говорят, что нас объединяет.

**Обсуждение домашнего задания**

Испытывали ли вы трудности, используя данную технику. Открыли ли вы что то новое для себя. Стало ли вам общаться проще со своими родителями?

**Упражнение «Снежинка индивидуальности»**

Упражнение, которое показывает, что все мы разные (все делают задание и потом показывают, что у всех разные снежинки, т.е. каждый - индивидуален). Тренер раздает всем участникам одинаковые по размеру и цвету квадратики бумаги и берет сам.. Дает инструкцию, что все должны без вопросов выполнять задание вслед за тренером. Тренер отворачивается и поэтапно дает задание, одновременно выполняя его сам: 1. Сверните листок бумаги пополам. 2. Оторвите верхний правый угол. 3. Еще раз сверните лист и оторвите верхний левый угол. 4. Вновь сверните бумагу и оторвите нижний правый угол. 5. В последний раз сверните бумагу и оторвите нижний левый угол. После этого тренер поворачивается к аудитории и просит всех развернуть свои «снежинки», поднять их и показать всем. Тренер: «Попробуйте найти копию своей «снежинки». Ее нет! – Точно также нет одинаковых детей (подростков, людей). Все мы индивидуальны! «Оренбургский платок» – все снежинки прикрепляются на доску в форме платка, который может согреть (мамин платок?)

**Упражнение «Части целого»**

Фрагменты фотографии показываются участникам семинара. Они должны постараться определить, что на них изображено. Обсуждение! Затем показывается фотография и делается вывод о том, что, несмотря на то, что мы все разные – необходимо видеть целое (личность). Частности часто дают искаженное представление о целом, если они «вырваны из контекста» личности?

**Упражнение «Глупый дракон»**

Участники встают в колонну первый человек голова дракона, последний является хвостом, голова должна поймать хвост, а хвост должен убежать от головы, если голова ловит хвост, то голова уходит в хвост игра продолжается по необходимости.

**Упражнение «Я очень хочу …»**

Упражнение выполняется в несколько этапов.

Всем участникам раздаются по 1-2 бланка, в которых они должны закончить предложение “Я очень хочу …”.

На доске вывешиваются два шаблона – силуэты взрослого и ребенка. Рядом с этими силуэтами прикрепляются заполненные бланки детей и родителей.

Выбираются бланки, где желания детей и родителей совпадают.

Несовпадающие желания анализируются следующим образом: дети анализируют желания родителей и наоборот.

Основные вопросы по анализу:

Как помочь исполнению желания?

Можно ли вообще исполнить это желание?

Ущемляет ли какое-либо желание ваши права?

Каждая группа высказывает свою точку зрения. Обсуждение спорных вопросов. Заключительный этап упражнения: все участники выбирают по одному из анализируемых желаний и высказываются по кругу “Для исполнения желания …… я мог бы ……”.

**Упражнение «Телефон доверия»**

Участники “звонят” друг другу по очереди (дети родителям и наоборот), называя конкретную проблему прав и обязанностей в семье между детьми и родителями.

**Упражнение «Сиамские близнецы»**

Каждой паре (семье) дается большой лист бумаги. Один партнер с завязанными глазами рисует, другой с открытыми глазами управляет его рукой. Руки участников связаны бинтом или лентой. Затем происходит обмен ролями. Обсуждение:

Почему вы выбрали именно этот рисунок?

Легко ли было выполнять задание с человеком, кому доверяешь?

**Домашнее задание** участникам нужно выбрать дома такой предмет, который является символом их семьи или просто очень дорог для семьи, и принести на следующую встречу.

**Рефлексия** с чем я ухожу сегодня.

**Занятие №8 «Итоговое занятие»**

**Цель:** Подведение итогов, обсуждение ожиданий от групповой работы.

**Психогимнастическое упражнение.** Участники по очереди дарят подарок своему соседу слева, но делают это невербально, то есть без слов. После завершения круга каждый говорит, какой подарок он получил.

**Обсуждение домашнего задания**

Семьям предлагается представить свою семейную ценность, почему она именно такая, что она символизирует, с какой целью хранится.

**Проведение итоговой диагностики.**

**Упражнение «Семейные заповеди».**

Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем про­ исходит взаимообмен написанным в кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других. Ведущий может спросить: «Какие заповеди вас удовлетворяют, а какие — нет».

**Упражнение «Семейный портрет».**

Каждый участник на отдельном листе рисует свой семейный автопортрет: себя и свою семью — в любой художественной манере (реалистической, символической, абстракционистской и т. д.). Листы не подписываются и не показываются другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки ведущему, он организовывает из всех участников «экспертную комиссию», которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок неизвестного художника, и его задача состоит в том, чтобы догадаться, чьему перу принадлежит «полотно», и обосновать свои предположения. Оказывается, что рисование семьи для взрослых людей столь же увлекательно, как и для многих детей.

**Упражнение подведение итогов**

Далее ведущий просит участников ответить на вопросы в письменном виде.

* Какая тема (занятие, или просто информация) показалась вам наиболее интересной?
* Какое открытие для себя вы сделали в ходе занятий в группе?
* Какие изменения, которые произошли в семье, вы отметили бы?
* Что вы хотели бы добавить в программу, какую тему углубить?

Занятие заканчивается обменом впечатлениями изменениями, возникшими в ходе проведения всего тренинга.