**Тренинг для родителей**

подготовила

**Павлова Надежда Владимировна**,

педагог-психолог

МБОУ «Цивильская СОШ №1 им. М.В. Силантьева»

Цивильского района Чувашской Республики.

*Победитель*

*республиканского Летнего фестиваля практической психологии*

*по теме «Повышение родительской компетентности и*

*формирование ответственного, позитивного родительства»,*

*занявшая I место*

*Данные тренинговые занятия проводятся с родителями будущих первоклассников еженедельно по субботам. Здесь представлена часть занятий. В конце каждой встречи родители получают памятки с полезной тематической информацией.*

**1 ЗАНЯТИЕ**

**Цель:** помочь родителямосознать свои личностные особенности, своё эмоциональное восприятие детей, близких и окружающих людей, а также наладить с ними адекватные отношения.

**1. Упражнение «Имена»**

Назвать своё имя и имя своих детей и объяснить, почему так назвали.

**2. Диагностическое упражнение «Моя галактика»**

Материалы: релаксационная музыка, листы бумаги А4, цветные и простые карандаши, ластики.

Под релаксационную музыку психолог зачитывает текст:

*«Каждый вечер на ночном небе зажигаются звёзды. На первый взгляд кажется, что все они одинаковы, но вот прошла минута-две, и мы замечаем, что одна звезда больше остальных, другие светят ярче, третьи отличаются светом, который шлют на землю: белый, голубой, розовый.*

*Каждый человек – как звезда: на первый взгляд – у нас много похожего, но если приглядеться – все мы уникальны, неповторимы, каждый единственный в своем роде. И у каждого есть свой мир, в котором он живёт – своя Галактика.*

*А сейчас закройте глаза и представьте, что только-только начало темнеть, звёзд ещё не видно. Вы продолжаете вглядываться в ночное небо. Вдруг на небе зажглась первая звезда. Приблизьте её к себе, чтобы получше рассмотреть: она больше других звёзд, меньше или такая же? Какого цвета ваша звезда? Какой свет она излучает – тёплый или холодный? А теперь уменьшите свою звезду до размеров теннисного мячика. Положите её на ладонь. Она чудесна, не правда ли? Пошлите ей своё тепло, нежность, шепните ей: «Ты прекрасна».*

*А теперь отпустите её на небо, проследите её путь и, когда она займёт своё место на ночном небе, улыбнитесь ей, чтобы она знала: вы всегда рядом с нею. А теперь откройте глаза».*

На листе бумаги каждому родителю предлагается создать свою Галактику – нарисовать столько звёзд, сколько они посчитают нужным, разного размера и цвета.

Когда рисунки будут готовы, психолог предлагает родителям:

* найти «свою» звезду и подписать ее «Я»;
* найти звезду своего ребёнка или звёздочки своих детей и подписать их именами;
* найти звезду супруга/супруги и подписать её;
* всем оставшимся звёздам дать имена своих родных, близких, знакомых *–* всех тех, кто их окружает.

После того, как работа будет выполнена, психолог предлагает проанализировать получившиеся рисунки:

*«С психологической точки зрения вы создали мир, в котором вы живёте, выразили эмоциональное отношение к вашему социальному окружению.*

*А теперь давайте проанализируем: вначале обратите внимание на то, где находится звёздочка «Я»: в центре листа, вверху, внизу, сбоку. Это говорит о вашей самооценке, отношении к себе; об этом говорит и размер звезды. Если ваша звезда самая большая, находится в центре листа или выше – это говорит об эгоцентризме, желании всегда быть в центре внимания, высокой самооценке. Если же ваша звёздочка маленькая, находится где-то в уголочке, вдали от других звёзд, вам следует задуматься о том, не принижаете ли вы собственную значимость, какие у вас отношения с окружающими, может быть, вы избегаете общения с другими людьми? Цвет вашей звезды говорит о вашем эмоциональном состоянии, а также о вашем восприятии окружающих людей на эмоциональном уровне.*

*Зелёный цвет говорит о том, что вы видите себя или другого человека добросовестным, спокойным.*

*Синий – уравновешенный, несколько холодный.*

*Красный – дружелюбный, общительный, энергичный, уверенный, раздражительный.*

*Розовый – нежный, чувствительный, уязвимый.*

*Оранжевый – гибкий, добрый, отзывчивый, художественно одарённый, но поверхностный, преобладает хорошее настроение, интересы неустойчивые, потребность в увлечениях.*

*Жёлтый – очень активный, открытый, общительный, весёлый.*

*Фиолетовый – беспокойный, эмоционально напряжённый, имеющий потребности в душевном контакте.*

*Коричневый – зависимый, чувствительный, расслабленный.*

*Чёрный – молчаливый, эгоистичный, враждебный, отвергаемый.*

*Серый – вялый, пассивный, неуверенный, безразличный.*

*Согласны или у вас есть своя точка зрения? А теперь посмотрите, где находится звёздочка вашего малыша? Какого она размера? Цвета? Используя те знания, которые вы получили раньше, попробуйте проанализировать ваше восприятие ребёнка: значимая он фигура в вашем мире или нет, как вы воспринимаете его на эмоциональном уровне? Звёздочка вашего малыша находится рядом с вами или где-то далеко? А может, ваша и его звёзды рядом, а все остальные подальше? Подумайте, о чём это говорит? А если звёздочка вашего ребёнка далеко от вас, то чьи звёзды окружают его? Подумайте, как эти люди влияют на вашего малыша. А теперь проанализируйте точно таким же образом звезду вашего мужа. Она находится рядом с вашей и вашего ребёнка? Замечательно! А если нет? Какую роль играет ваш муж в семье? Не отстранился ли он от своих обязанностей? Достаточно ли времени он проводит с семьёй? Просмотрите все звёзды, которые есть в вашей Галактике. Обратите внимание на звёзды чёрного и серого цвета. Подумайте, кому и почему они достались. Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?*

*Нравится ли вам ваша Галактика? Хотели бы вы в ней что-то изменить?*

*Для тех, кто хочет изменить свой мир, сейчас представится возможность создать идеальный образ вашей Галактики. Используя полученные знания, создайте новую Галактику – такую, какой бы вы хотели её видеть: свой идеальный окружающий мир, где все цельно, гармонично, совершенно».*

Участники тренинга, пожелавшие сделать другой вариант Галактики, подходят к столу и создают заново свою Галактику.

Затем психолог просит родителей положить две свои Галактики рядом, внимательно посмотреть на них и выбрать ту, которая больше всего нравится, ту, которую они заберут домой. Её можно повесить дома на стену и каждый день обращаться к ней, а первый вариант оставить у психолога, оставляя с ним все свои проблемы.

**3. Рефлексия**

**2 ЗАНЯТИЕ**

**Цель:** формирование у родителей навыков безоценочной коммуникации; знакомство с принципами активного слушания.

**1. Упражнение «Радость»**

Рассказать, чем дети порадовали родителей на этой неделе.

**2. Мини-лекция «Безоценочная коммуникация»**

Психологами доказано, что потребность в любви и принадлежности, то есть в нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Её удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребёнка. Потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такое сообщение содержится в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: “Как хорошо, что ты у нас родился”, “Я рада тебя видеть”, “Ты мне нравишься”, “Я люблю, когда ты дома”, “Мне хорошо, когда мы вместе” и т.п.

Поэтому отправная точка общения с ребёнком это ***безусловное принятие или безоценочная коммуникация.*** Безусловно принимать ребёнка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Знаки безусловного принятия ребёнку особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же этого не происходит, ребёнок не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Также, важно уметь слушать детей. Когда умеешь слушать другого человека, он чувствует себя значимым, ценным, принятым и относится к себе с тем же уважением. Правильное слушание гораздо более верный способ обрести друга, чем постоянное стремление показать себя в лучшем свете. У человека научившегося правильно слушать, появляется возможность испытывать то, что в психологии называется ***эмпатической связью*** между людьми. Слушать активно – значит улавливать, что ваш ребёнок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучить эти слова своими словами, окрашивая свои слова пониманием и неподдельной заботой. Для детей восприятие их чувств оборачивается воспитанием чувств. Дети что-то переживают. Мы называем их переживания своими именами. Говорим не о том, что они должны или не должны чувствовать, а то, что они действительно чувствуют. От нас они узнают, как называется то, что они переживают сейчас. Если это слово можно произнести, значит можно признать это чувство, а раз так, значит, ему можно доверять. Не бояться, не стыдиться, а признавать и справляться. Другими словами, эмоции которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную сущность. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребёнку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, осознание того, что тебя слышат и понимают.

**3. Упражнение «Реакция друзей»**

Представьте себе, что у вас на работе произошёл серьёзный конфликт с начальником. Вы пришли домой и позвонили подруге или рассказали об этом близким. Какой ответ эмоционально вы примите положительно, а какой отрицательно? Что вы почувствовали (см. приложение 1)?

**4. Мини-лекция «Принципы активного слушания»**

1. Занять правильное положение по отношению к ребёнку (глаза взрослого и ребёнка – на одном уровне).

2. Повторять услышанное от ребёнка (не обязательно дословно).

3. Делать паузы между фразами.

4. Обозначать чувства ребёнка в утвердительной форме.

**5. Упражнение «Разыгрывание ситуаций с активным слушанием»**

Участники делятся на мини-группы и тренируют навыки активного слушания.

В процессе этого упражнения родители знакомятся с понятием «активное слушание».

* «Из-за какого-то маленького дождика училка сказала, что мы не пойдём в поход. Она идиотка!»
* «Катя пригласила меня в гости, но я не знаю пойти или нет».
* «Я не понимаю, почему учителя нагружают нас так, что мы и в выходные должны работать».
* «Мы сегодня играли в футбол, и я ни разу не забил ни одного гола».
* «Таня уехала в другой город, а она моя лучшая подруга».

**6. Рефлексия**

##### 3 ЗАНЯТИЕ

##### Цель: знакомство родителей с «Я-высказыванием», формирование навыков использования.

##### 1. Игра «Пастушок»

##### Игроки (овечки) стоят с закрытыми глазами и прислушиваются к сигналам ведущего. Ведущий (пастушок) с помощью громких или тихих звуков должен собрать «стадо» в одном из углов комнаты.

##### 2. Повторение принципов активного слушания

***Принципы активного слушания***

1. Занять правильное положение по отношению к ребёнку (глаза взрослого и ребёнка – на одном уровне).

2. Повторять услышанное от ребёнка (не обязательно дословно).

3. Делать паузы между фразами.

4. Обозначать чувства ребёнка в утвердительной форме.

##### 3. Мини-лекция «Я-высказывания»

Мы испытываем в жизни разные чувства. Если они отрицательные, не следует их держать в себе: молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении.

Многие дети, к сожалению, хорошо знакомы с гневом ещё до школы. К средним классам школы количество гнева в детях так велико, что он проявляется во всём: надписях, выкриках, рисунках.

Более того, ребёнок уверен, что он «плохой», раз он испытывает «плохие» чувства. Так что же делать, когда нас переполняют отрицательные эмоции? Ответ прост: нужно сказать другому человеку о своих чувствах. Но сказать так, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас.

Когда вы говорите о своих чувствах к ребёнку, делайте это от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о ребёнке и его поведении.

Такие высказывания, в которых есть личные местоимения «я», «мне», «меня», психологи назвали «Я-высказываниями». Ю.Б. Гиппенрейтер подробно описывает преимущества «Я-высказываний».

«Я-высказывание» позволяет выражать негативные чувства в необидной для ребёнка форме. Оно даёт детям возможность ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей бронёй «авторитета», носим маску «воспитателя» и боимся её хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать!

Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети также становятся искренними. Они чувствуют: взрослые им доверяют и им тоже можно доверять.

Называя своё чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принимать решение. И тогда – удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания.

«Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест («Прекрати разговаривать!», «Немедленно уберись в комнате!»). Высказывания такого рода отрицательно влияют на самооценку и уровень притязаний другого человека.

«Я-высказывание» – это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. «Я-высказывание» предполагает в общении с ребёнком позицию «на равных» (вместо позиции «сверху»). В этих высказываниях вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека («Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы её убрать?»)

***Схема «Я-высказывания»***

1) Конкретное описание того, что вызвало чувство («Когда я вчера увидела, какая ты грязная...»)

2) Называние чувства в тот момент («...я почувствовала беспокойство...»)

3) Называние причин («...наверное, это произошло потому, что...»)

**4. Упражнение «Выбери правильный ответ»**

**Ситуации**

А. Вы зовёте дочь обедать. Она отвечает: «Сейчас» – и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться.  
Б. У вас важный разговор с другом. Ребёнок то и дело его прерывает.  
В. Вы приходите домой усталая. У сына друзья, музыка, веселье. Вы испытываете смешанное чувство обиды и раздражения.

**Ваши слова**

А.

1. «Да сколько же раз тебе надо говорить!»  
2.*«Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же».*3. «Меня сердит, когда ты не слушаешься».

Б.

1*. «Мне трудно беседовать, когда меня прерывают».*2. «Не мешай!»  
3. «Ты не можешь заняться чем-то другим?»

В.

1. «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?»  
2. «Уберите за собой посуду».  
3*. «Меня обижает и сердит, когда я устала и вижу дома беспорядок».*

**5. Упражнение «Признание чужих чувств»**

Объясните, признаёт ли родитель чувства ребёнка; если нет, переделайте эти предложения.

А. «Если ты не испытываешь особой любви к своему брату, – это твоё дело, но бить его нельзя». (Чувства ребёнка признаются.)

Б. «Нет причины выходить из себя и бить его. Это была просто случайность».  
(Чувства ребенка игнорируются. Вариант: «Ты рассердился на друга за то, что он разрушил твой домик. Ты можешь найти другой способ выяснить отношения, но бить его не надо»).

В. «Укол – это действительно больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку». (Чувства ребенка признаются.)

Г. «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется». (Чувства ребёнка игнорируются. Вариант: «Похоже, тебе грустно. Ты принял решение, как поступить, а ситуация сложилась по-другому»).

**6. Тренировка в построении «Я – высказывания»**

«Ты – высказывание» может говорить ведущий (психолог).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Проблема** | **Ты – сообщение**  *(слово обостряет, обижает, ранит)* | **Я – сообщение**  *(слово смягчает, щадит, оберегает)* |
| Родитель устал | Ты меня утомил.  Отстань от меня. | Я очень устал.  Мне хочется отдохнуть. |
| У ребёнка замечание (двойка) в дневнике | Ты – бездельник!  Вечно ты меня расстраиваешь! | Я огорчен.  Мне неловко за тебя … |
| Сын (дочь) не может выполнить домашнее задание | О чём ты только думаешь?  Неужели тебе трудно запомнить?  Ты меня в могилу сведёшь … | Давай вместе разберёмся…  Я надеюсь, что у тебя при старании всё получится … |
| Ребёнок грубо ответил Вам на замечание | Когда ты научишься разговаривать с родителями? | Мне больно это слышать.  Я думаю, что ты просто поторопился. |

**7. Ролевая игра «Место под солнцем»**

Инструкция: Представьте себе, что во время отпуска вы оказались на очень престижном курорте. Пляжи в это время сезона все переполнены. Те, кто стоит в кругу, приехали немного раньше и уже обрели своё место под солнцем. Те, кто находится вне круга, приехали позже, и потому перед ними встала задача – проникнуть всё же на пляж – найти там своё место.

Участники делятся на две группы. Первая группа образует круг. За кругом - вторая группа, задача которой проникнуть на пляж и обрести своё «место под солнцем». Участниками второй группы используются все знакомые коммуникативные приёмы. Игра заканчивается, когда все оказываются в кругу.

Обсуждение:

* Что значит быть отверженным? Что Вы чувствовали?
* Может ли «Ты-высказывание» отвернуть от Вас ребёнка? Что чувствует Ваш ребёнок, когда Вы отвергаете его?
* Чтобы проникнуть в круг, какие методы Вы использовали? Какие из них более эффективные?

**8. Рефлексия**

**4 ЗАНЯТИЕ**

**Цели:** помочь родителям в осознании самих себя и раскрытии личных качеств других членов группы на основе темы «Путешествие в бессознательное».

**1. Разминка**

Назвать ассоциации себя с деревом, животным или явлением природы. Объяснить их.

**2. Мини-лекция «Сознание и бессознательное»**

Сознание – это такое состояние человека, при котором он чётко понимает, что происходит с ним и вокруг него, когда он осознаёт свои действия и контролирует их. Бессознательное же проявляется в неконтролируемых, неосознаваемых действиях и психических проявлениях. И хотя это две различные стороны в психике человека, сознание и бессознательное находятся в постоянной связи и взаимодействии.

Осознать что-то, значит выразить это в словах. Бессознательное говорит образами. Сознание может воспринимать только то, чему у нас есть название. В сознании, помимо слов, присутствуют схемы, цифры, концепции, модели. Бессознательное же не рассказывает о чем-либо, а демонстрирует это. Например, во время разговора человек часто бессознательно двигает руками. Это, параллельно с сознательной частью, с нами общается и бессознательная часть психики этого человека.

Сознание оценивает вещи, сравнивает, взвешивает, устанавливает приоритеты. Бессознательное оценивает вещи буквально.Если сказать человеку, что здесь в комнате есть многоцветный воздушный шар, на котором можно полетать, то сознание скажет: «Здесь нет никакого шара», бессознательное уже открыло окно и собирается отправиться в путешествие. Сновидение являются прекрасной иллюстрацией способа сообщения бессознательного. Во сне события нам кажутся связанными в определённую логику. Но когда человек пытается рассказать свой сон, то получается просто набор картинок, в которой нет никакой закономерности. «Я стою на горе, вдруг я уже еду на лыжах, кругом стоят мои друзья, почему-то деревня вокруг и так далее». Для расшифровки этого сообщения его надо рассматривать как ребус или письмо с иероглифами.

Сознание по отношению ко времени делится на настоящее, прошлое и будущее, в бессознательном психические процессы безвременны.Всё, что когда-то переживалось или виделось человеком, всё присутствует в нём с той же силой и яркостью.

Если сознание у человека может «отключаться» (сон, алкоголь, травма, наркоз), то бессознательное всегда бодрствует.

**3. Разминка «Шутливые тесты»**

* Назовите любые 3 животных и напишите 1-2 характеристики к каждому.

*Толкование ассоциаций:* 1-ое: то, что сам о себе думаешь,

2-ое: то, что другие о тебе думают,

3-е: то, чем являешься на самом деле.

* Напишите ассоциации, которые вызывают у вас следующие слова (чем они нравятся или не нравятся): собака, кошка, лошадь, море, ручей, забор, окно.

*Толкование ассоциаций:*

собака – отношение к людям,

кошка – отношение к женщинам,

лошадь – отношение к мужчинам,

море – любовь,

ручей – отношение к жизни,

забор (вид) – препятствия и

отношения к ним,

окно (вид за ним) – будущее.

.

* Проранжировать слова: корова, тигр, овца, лошадь, свинья.

*Толкование ассоциаций:*

Какое место в вашей жизни занимают:

корова – карьера,

тигр – честь, достоинство,

овца – любовь,

лошадь – семья,

свинья – деньги.

**4. Упражнение «Кто Я?»**

Материалы: релаксационная музыка, листы бумаги, ручки.

После мини-релаксации под музыку психолог просит родителей на листе бумаги написать ответы на вопрос «Кто я?» Стараясь не думать ни о чём, делая периодические паузы, нужно мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы. Ответы должны быть как можно более открытыми и честными. Время на выполнение задания – 10 минут.

По окончанииработы психолог проводит анализ результатов:

*«Не более 8 ответов – прячетесь, не открываетесь до конца.*

*9-10 ответов – средний уровень.*

*10 и более ответов – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя.*

*Более 20 ответов – Вы перехитрили сами себя. Это не игра «Кто больше».*

*Рассмотрим**самоописание: почти наверняка самоописание начинается с таких слов как: «Я жена» или «Я мать». Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство, то Вы рисуете образ своего «Я» лишь как сумма социальных ролей. В чём же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните, пожалуйста, ролевые высказывания. Всё, что осталось – это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску роли, но мы, прежде всего, женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит».*

Психолог предлагает повторить упражнение. После чего проводится обмен мнениями (какие высказывания получились теперь, с какими трудностями столкнулись, что нового открыли для себя?)

**5. Упражнение-релаксация «Дом вашей души»**

Это упражнение даёт прекрасную возможность осознать свой внутренний мир, открыть в нём неизведанное, осознать и проработать некоторые свои страхи, опасения, увидеть новые качества собственной личности.

Материалы:релаксационная музыка.

Психолог зачитывает текс с последующим его толкованием.

*«У каждого из нас есть внутренний мир. И этот мир неповторим и уникален – со своими особенностями, странностями и причудами. Но так ли часто мы имеем возможность встретиться со своим внутренним миром? Сейчас у нас будет такая возможность. Я попрошу вас закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде дома... У каждого из нас появится свой дом. Какой это дом? Большой или маленький, каменный или деревянный? Какой он, дом вашего внутреннего мира? Какие чувства вы испытываете, глядя на него? А что вокруг него –* *может быть, лес или поле? Может быть, дом стоит на берегу моря или озера? Дом окружает забор или каждый может подойти к нему?*

(Отношение к фасаду дома является проекцией отношения к своему внешнему виду. И если вас что-то не устраивает во внешнем виде дома, то сделайте косметический ремонт дома сейчас же, не заходя внутрь.)

*Теперь давайте зайдём в дом. Мы открываем двери и попадаем в прихожую. Оглянитесь вокруг. Какая она? Рядом с вами вешалка. Что на ней висит? Какие вещи находятся в прихожей? Какие чувства, ощущения у вас возникают?*

(То, что находится в прихожей, напоминает о важных, забытых вещах и людях).

*Куда ведут двери из прихожей? Давайте заглянем в кухню. Какая она? Заброшенная и пыльная, или в ней недавно готовили, и ещё чувствуется запах еды? Стоит ли грязная посуда или всё чисто и аккуратно? Удобно ли вам на ней?*

(Кухня необходима для трансформации веществ: приготовления пищи, готовой к употреблению из сырых продуктов и поэтому символизирует нашу деятельность. Активны ли мы? Доделываем ли дела до конца? Что мешает в работе (например, если на столе стоит чайник, то, возможно, что частые чаепития на рабочем месте мешают полноценно работать).

*Давайте пройдем в гостиную. Какие чувства она у вас вызывает? Какая она? Это большая, просторная комната или небольшая, но уютная комнатка? Может быть, в ней много старинной мебели или, наоборот, пусто и много свободного пространства... Светло ли в ней или там царит полумрак?*

(Гостиная символизирует то, что мы не стесняемся показать людям. Эпитеты, которыми мы её описали, относятся и к тому, как мы себя демонстрируем на людях).

*Оглянитесь, где-то на первом этаже находится дверь в подвал. Давайте спустимся туда по лестнице и посмотрим, что там находится. Какой у вас подвал? Какие чувства он у вас вызывает?*

(Отношение к подвалу *–* это отношение к инстинктам, сексу, голоду).

*Выбираемся из подвала. Где у вас располагается спальня? Давайте пройдём в неё. Это светлая комната или там царит полумрак? Просторная она или небольшая? В ней две кровати или одна? Чем кровати накрыты: разноцветными покрывалами или они не заправлены? Какое настроение у вас возникает в спальне? На стене висит большое зеркало. Подойдите к нему и посмотрите, что оно отражает?*

(Спальня символизирует семейные отношения. Соответственно, если у вас в спальне две кровати, то что-то не ладится в ваших семейных делах. В зеркале отражается ваша сексуальность. Если вам не понравилось ваше отражение *–* подойдите к зеркалу ещё раз, заставьте себя увидеть вас красивой, сексуальной, уверенной в себе).

*Давайте пройдем в следующую комнату. Это детская. Зайдите в неё. Посмотрите, какие игрушки вас окружают.*

(Детская, даже если у вас есть дети, символизирует ваше детство).

*Давайте поднимемся на второй этаж вашего дома. Какие комнаты здесь располагаются. Походите. Осмотритесь.*

(Верхние этажи символизируют основную направленность вашей души. Если у вас наверху есть библиотека *–* значит, у вас есть тяга к знаниям. Если наверху у вас пустая комната, то у вас наблюдается опустошенность души. И эту опустошенность постарайтесь сейчас же чем-нибудь заполнить (т.е. заполнить комнату вашего дома).

*Оглянитесь на потолок. Где-то должна быть дверь на чердак. Если она у вас слишком высоко и невозможно её достать, то принесите откуда-нибудь складную лестницу и заберитесь на неё. Мы отправляемся на чердак. Он, как обычно, пыльный. В нём много коробок, сундуков, каких-то вещей. Встаньте на четвереньки, загляните в них, возможно, вы найдёте что-нибудь интересное, приятное. Если найдёте старого плюшевого мишку или другую любимую игрушку, возьмите его с собой. Он будет помогать вам в нашей такой непростой жизни.*

(Чердак *–* это наши воспоминания. Лестницы между этажами и в подвал и на чердак указывают, какие связи у нас между инстинктом и реальной жизнью, между детством и взрослой жизнью).

**6. Упражнение «Фантастическая машина»**

Психолог предлагает родителям представить себя частью, деталью фантастической машины, а затем и попробовать создать машину в реальности. После постройки машины психолог уточняет, всем ли комфортно на их месте, не хочется ли передвинуться. Когда всех всё устраивает, «машина» может попробовать подвигаться в пространстве.

В завершении упражнения психолог предлагает примерную интерпретацию выборов:

1. «Передний свет» *–* смотрит вперёд, проверяет дорогу.
2. «Задний свет» *–* устремлён в прошлое. Смотрит назад.
3. «Гвоздь» *–* протыкает шины и приводит к поломке в пути.
4. «Рессоры» *–* смягчают потрясения от поездки.
5. «Бензин» *–* даёт горючее (идеи, энергию и т.д.) для движения.
6. «Двигатель» *–* получает горючее и превращает его в собственно движение. Лидер команды.
7. «Колёса» *–* благодаря работе двигателя приводят машину в движение.
8. «Тормоз» *–* препятствует продвижению вперёд.
9. «Руль» *–* направляет движение.
10. «Украшения» *–* всякие никелевые и иные побрякушки *–* блестят, слепят глаза, но практически бесполезны.
11. «Бампер» *–* смягчает первый удар.
12. «Закрылок» *–* не даёт грязи в дороге испачкать иные части кузова.
13. «Радиатор» *–* охлаждает двигатель.
14. «Связка» *–* объединяет две части машины: кабину водителя и салон пассажиров.
15. «Багажник» *–* конечно, то, что лежит в багажнике *–* необходимо в поездке. Но пользоваться этим неудобно. Нужно остановиться, выйти из машины, открыть багажник.
16. «Внешнее сидение» *–* в настоящих машинах его, конечно же, нет. А в нашей легковушке *–* символ абсолютно нереализованного, невнятного потенциала. Вроде бы и вместе, но уж очень «на отлёте». Наблюдатель, лишь формально присутствующий при всех перипетиях действия.
17. **Рефлексия занятия**

**5 ЗАНЯТИЕ**

**Цель: познакомить родителей со способами снятия нервного напряжения.**

**1. Упражнение «Импульс пожатия»**

Участники и ведущий сидят на стульях в кругу. Все берутся за руки. Ведущий отправляет импульс хорошего настроения через пожатие вправо или влево от себя, пожав руку соседа. Задача остальных, получив импульс пожатия, передать его другому по цепочке.

**2. Мини-лекция «Стресс *–*****вред или польза?»**

**3. Упражнение «Аптечка»**

Психолог предлагает родителям поделиться способами, которые обычно помогают им справляться со стрессовыми ситуациями.

**4. Знакомство с банком способов саморегуляции**

**1) Способы, связанные с управлением дыханием**

Управление дыханием *–* это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

* 7 выдохов
* Дыхание на счёт

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

На следующие четыре счёта проводится задержка дыхания.

Затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**2) Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

* Зарядка – расслабление мышц + точки лица
* Задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

– движения большими пальцами рук в «полузамке»;

– перебирание бусинок на ваших бусах;

– перебирание чёток;

– хождение по кабинету (по коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов *–* выдох.

**5. Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить *–* обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой». С начала шеренги идёт следующая «машина».

3) Способ с концентрацией внимания на окружающих предметах

4) Способ с использованием образов

**6. Упражнение-медитация «Коронация»**

*«Представьте себе тронный зал. Какой он? Как он украшен? Что висит на стенах – возможно, портреты ваших предков? Посмотрите в центр зала. Там стоит великолепный трон. Подойдите к нему. Это ваш трон. Сегодня вас будут короновать. Распахиваются двери, входят слуги, почётные гости. Ваш первый советник, доверенное лицо, несёт корону. Посмотрите, как она хороша. Вы берёте корону в руки и надеваете её на голову. Почувствуйте её вес, как она сидит на голове... Покрутите головой. Хорошо ли держится корона? Теперь вы – король (королева)! Вспомните об осанке! Сядьте на свой трон (стул) по-королевски! Да здравствует Король (королева)!»* (Аплодисменты).

**5) Способы, связанные с воздействием слова**

* Самоприказы
* Самопрограммирование
* **Самоодобрение (самопоощрение).**

1. **Притча**

Психолог зачитывает притчу:

*«Пришёл к мудрецу мужчина, глава семейства, с жалобой: дома жить невозможно, потому что очень тесно и все друг другу мешают. Мудрец посоветовал завести дома козла. Человек удивился совету мудреца, но послушался. Через некоторое время он опять пришёл за советом и со слезами стал жаловаться, что жить стало ещё труднее. И так было мало места, да ещё козел мешает. Мудрец посоветовал продать козла. На другой день человек пришёл к мудрецу счастливым: «Как после продажи животного в доме стало просторно!»*

Научитесь жить вместе с проблемами, но… умея решать их.

**8. Рефлексия.**

Литература

1. Капская А., Мирончик Т. Моя галактика //Школьный психолог. *–* № 15. *–* 2006.
2. Назметдинова С. Стресс. Встретим его достойно! <http://открытыйурок.рф/статьи/103428/>
3. Филина С. О «Синдроме профессионального   выгорания»  
   и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы //Школьный психолог. *–* №36. *–* 2003.

# Щербакова Н. Курс занятий с родителями будущих первоклассников: "Школа первоклассных родителей" <http://открытыйурок.рф/статьи/418503/>

1. <http://kak-bog.ru/soznanie-i-bessoznatelnoe>
2. <https://www.b17.ru/blog/75920/>

Приложение 1

**Что вы почувствовали, прочитав типичные ответы лю­дей?**

Итак, ваш друг:

**Отрицает чувства:**

«Нет никаких причин, чтобы так рас­страиваться. Это глупо. Ты просто переутомилась и раз­дуваешь проблему из-за ерунды. Всё не так плохо, как ты воображаешь. Давай-ка приди в себя, улыбнись. Ты выглядишь так замечательно, когда улыбаешься».

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дает философский ответ:**

«Знаешь, жизнь такая. Не все происходит только так, как нам нравится. Мы должны принимать вещи такими, какие они есть. В этом мире всё несовершенно».

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Советует**:

«Ты знаешь, что, я думаю, тебе следует сде­лать? Ты завтра утром пойдёшь к шефу и скажешь: «По­слушайте, я была неправа». Затем немедленно сядешь и закончишь работу, которую не сделала сегодня. И не позволяй себе отвлекаться ни на минуту. И если ты что-то соображаешь и не хочешь потерять работу, ты сдела­ешь всё, чтобы подобная ситуация больше не повторя­лась».

**Ваша реакция**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задает вопросы**:

«Что это были за обстоятельства, ко­торые заставили тебя забыть о специальном задании босса?»

«Разве ты не понимала, что он разозлится, если ты не сделаешь это дело немедленно?»

«Такое уже случалось раньше?» «Почему ты не пошла за ним, когда он вышел из комнаты, и не попыталась объяснить все снова?»

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Защищает "другую сторону**":

«Я могу понять реакцию тво­его босса. Не исключено, что на него самого давят. Тебе ещё повезло, что он выходит из себя так редко».

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Жалеет:**

«О, бедняжка! Какой ужас! Я так переживаю за тебя, я просто готова расплакаться».

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Занимается любительским психоанализом**:

«Тебе когда-ни­будь приходило в голову; что истинная причина, по ко­торой ты так расстраиваешься, в том, что твой начальник играет в твоей жизни роль отца? Когда ты была ребёнком, ты беспокоилась о том, как бы угодить отцу, и теперь, когда твой босс ругает тебя, это возвращает назад, в твои давние страхи быть отвергнутой. Не правда ли?»

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Пытается настроиться на ваши чувства (эмпатический ответ):** «Знаешь, похоже, для тебя это жестокое испы­тание. Выдержать такую атаку, да ещё при всех, особен­но в конце такого тяжелого дня, – это, наверное, чер­товски трудно!»

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**