Тренинг для Родителей

***«Её Величество – Родительская Авторитарность»***

***Задачи:***

1. стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение в семейном кругу их значимости;

2. вызвать понимание уникальности семьи среди других союзов, чувство гордости от принадлежности к ней;

3. Создавать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе;

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

***Содержание:***

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Приветствие участников тренинга.

Принятие правил, по которым будет работать группа, которые нельзя нарушать в процессе всего занятия.

Для этого понадобятся – ватман и маркер.

**УПРАЖНЕНИЕ 2.**

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?

**УПРАЖНЕНИЕ 3.**

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…

- Мой идеал мужчины…

- Мне в моей жизни встречались…

- Была ситуация, когда я…

- Моя любовь к детям…

- Как хорошо, что в моей жизни есть…

- Ребенок стал для меня…

Какие чувства вызвало это упражнение? Участники делятся впечатлениями.

**УПРАЖНЕНИЕ 4.**

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.

**УПРАЖНЕНИЕ 5.**

В круг приглашаются две пары. Всем остальным завязывают глаза платком. Парам развешивают прищепки по четыре штуки. Включается музыка – участники должны как можно быстрее собрать максимальное количество прищепок пока звучит музыка.

После выполнения упражнения, впечатления участников игры – в какой роли было комфортнее.

**УПРАЖНЕНИЕ 6.*Релаксация****.*

- 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.

**УПРАЖНЕНИЕ 7.**

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?

**УПРАЖНЕНИЕ 8.**

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).

**УПРАЖНЕНИЕ 9**.

- Запишите в столбик 4 буквы: ЛДРП.

- К каждой букве напишите цифры от 1 до 4.

- К каждой группе (буква и цифра) прибавьте название какого-то животного, птицы, насекомого.

- Теперь по 3 качества, которые на ваш взгляд их характеризуют.

*РАСШИФРОВКА:*

- Л – это любовь

- Д – это дружба

- Р – это работа

- П – это поступки

- Цифры говорят, на каком месте в вашей жизни они находятся, а животные, птицы, насекомые с написанными вами качествами – это то, как вы представляете себя в соответствующих жизненных процессах.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

Стоя в кругу, держимся за руки.

- Какое впечатление от работы?

- Какие чувства возникают сейчас?

- Всем спасибо, до свидания!