**Занятие № 12 « Искусство понимать друг друга»**

*Целью* данного тренинга является формирование навыков сотрудничества взрослого с ребенком на основе развития доверительных отношений в семье.

- сплачивать родителей;

- создавать условия для непринужденного общения;

- развивать коммуникативные навыки общения участников, создавать атмосферу эмоциональной близости и доброжелательности.

**Ход тренинга**

***Упражнение 1. «Знакомство»***

Выберите себе цветок, который вам больше нравится.

Членам группы предлагаются цветы разного цвета. Участники выбирают тот цветок, который им больше понравился, больше соответствует их настроению. На лепестке записывает свое имя в той форме, в которой ему хочется. И свои ожидания от предстоящего тренинга. Этот цветок является эмблемой участника и сохраняется до конца занятия. В конце занятия каждый участник объясняет, почему он выбрал именно этот цветок и оправдались ли его предполагаемые ожидания.

*– Давайте представим, что все вы – разные цветы на полянке.*

*Светит ласковое солнышко. Как ваши головки поворачиваются за солнышком?*

*А теперь подул легкий ветерок. Как качаются ваши стебельки?*

*Ветер усиливается, на небе появляются тучи. Надвигается гроза, упали первые капли дождя. Что происходит с цветами? Покажите.*

*Но вот тучи рассеиваются, гроза стихает, показывается солнышко. Стекают последние капельки с ваших лепесточков. Умытые и свежие стоят цветочки на полянке и улыбаются солнцу.*

***Игра 2. «Твои достоинства»***

Участники стоят в кругу. Каждый говорит своему соседу справа о его достоинствах. Тот к кому обращаются, отвечает: «Да, это есть у меня, а еще я...» (называет положительное качество своего характера). Например:

- У тебя очень добрые глаза.

- Да, это у меня есть, а еще я очень жизнерадостный.

***Упражнение 3. «Сломанная кукла»***

Не редко родителей тревожит несобранность детей, их излишняя активность. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки психоэмоционального напряжения, следствие какой-то детской проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в эти моменты? Самое правильное -научить его помогать самому себе, то есть познакомить его с методами саморегуляции. Выполните следующее упражнение.

Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, ноги. Она вся разболталась. С ней не хотят играть. Потрясите всеми сломанными частями одновременно. А теперь собирайте, укрепляйте веревочки - медленно,осторожно соедините голову и шею, выпрямите ее. Теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите глубоко. Выпрямите ноги. Все - куклу починили, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть! Предложите дома при необходимости это упражнение своему ребенку.

***Упражнение 4.«Сердце семьи в доме»***

Ведущий вывешивает на стенде или доске изображение сердца и сообщает: «Это сердце счастливой семьи. Перечислите, пожалуйста, сокровища счастливой семьи» Участники (члены одной семьи) договариваются и записывают на стикерах, что, по их мнению, необходимо поместить в сердце счастливой семьи. Участники прикрепляют стикеры на «сердце счастливой семьи». Обязательно зачитываются все ответы. Проводится анализ игры.

***Упражнение 5. "Погружение в детство"***

Расположитесь удобно на ковриках. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное, спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах. Поток времени уносит вас в детство. Вам 5-6 лет. Вы находитесь в детском саду, посмотрите вокруг.

Вглядитесь в то, что вас окружает. Рабочий день в ДОУ заканчивается, за детьми приходят родители. Вот ушел мальчик, вот ушла девочка, а за тобой еще не пришли. И вот ты уже один в комнате. И что же ты делаешь?

Ты слышишь как тебя зовут. Пришли за тобой. Кто же это? А сейчас пришло время вернуться обратно и когда вы будете готовы, откройте глаза.

Рефлексия по кругу с проговариванием чувств, актуализировавшихся в упражнении.

***Метод 6.«Цветочное ожидание».***

Родителям предлагается на шаблонах цветов написать то, что они получили

от тренинга. Рассказать что они ожидали от тренинга и что они в итоге

получили. Шаблоны цветов прикрепляются на общий венок. Ожиданий

может быть несколько.

***Рефлексия занятия***

# Продолжи фразу: «Работая с группой, я поняла, что...»