Голещихина Ольга Николаевна

МАОУ "Тогурская НОШ"

Педагог-психолог

**«МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ»**

Тренинг 1

**Цель:** активизация и сближение группы, уменьшение напряжения, преодоление сопротивления отдельных участников, подготовка их к | ролевым играм.

В программе использованы материалы С.С. Столика, О.В. Карабановой.

1. Психолог знакомит участников с основными правилами функционирования группы (избегать непосредственных оценок друг друга, общаться по имени и на «ты», открыто высказывать мысли и чувства, возникающие «здесь и теперь»).

2. Родители на круге общения рассказывают о себе и о своих трудностях, проблемах, запросах и целях участия в группе. Делается первая попытка обсуждения семейных проблем.

3. Психологические упражнения (изобразить «бросание мяча», «снежка», «брызгание водой», «передачу по кругу хлопков», «цветка», «благодарности», «чувства злости», «раздражения»).

4. Произнести (ласково, грубо) свое имя и имена своих детей — элемент драматизации.

5. Выработка ритуала группового прощания (для акцентуации чувства принадлежности к группе)

Тренинг 2

**Цель:** ориентация системы психологических взаимодействий на изменение межличностных отношений в семье.

1. Основные темы групповых дискуссий: впечатление от первого занятия; индивидуальные цели участия в группе; цели группы; отрабатываются первые впечатления друг о друге (техника «ассоциаций», «горячий стул» — доверие к каждому участнику).

2. Невербальные психогимнастические приемы («движение в темноте», ролевая игра «Поводырь и слепец»), направленные на сплочение группы и знакомство с помощью тактильных контактов.

3. Обсуждение методом групповой дискуссии темы «Роль родительских ожиданий. Что они могут спровоцировать и породить у детей? Как наши страхи становятся страхами детей». Метод групповой дискуссии повышает психолого-педагогическую грамотность родителей, их общую сенситивность к ребенку, его проблемам, позволяет вызвать индивидуальные стереотипы воспитания.

*Итог:* согласие родителей и психолога в понимании проблемы (боли) семьи, которая является причиной внутриличностного конфликта детей.

4. Ритуал группового прощания.

Тренинг 3

**Цель:** разрушение внутрисемейных стереотипов, создание атмосферы благополучия.

1. Обмен чувствами.

2. Обсуждение темы методом групповой дискуссии «Амбивалентность в общении с детьми. Оптимальная дистанция в общении с детьми».

3. Наши конфликты с детьми. Проигрывание анонимных (групповых) семейных конфликтов между родителями и детьми. Используется метод видеокоррекции. Ведется запись взаимодействий родителей с ребенком. Роль ребенка играет родитель, после проигрывания просматривается видеозапись и делается групповой анализ.

4. Ритуал группового прощания.

Тренинг 4

**Цель:** закрепление новых способов общения родитель — ребенок, осознание и свободное принятие новых разнообразных способов взаимодействия.

1. Обмен внутренними чувствами — впечатлениями от занятий, об изменениях в отношениях родитель — ребенок.

2. Упражнение «Просьбы и требования».

1. Сядьте вместе с вашим партнером, который согласится исполнять роль.

2. Попросите его о чем-либо в требовательной форме.

3. Что вы ощущаете, когда требуете?

4. Выясните, что чувствует при этом ваш партнер.

5. Теперь попросите о чем-нибудь, выражая свои чувства, спрашивая и выслушивая, что чувствует другой (партнер находится в роли ребенка).

3. Обсуждение рисунков «Родители в виде несуществующего животного».

4. Акцентирование чувств принадлежности к группе — ритуал

группового прощания.