***Тренинг с родителями «Счастье рядом с нами».***

**Цель:**

- создание комфортного психологического климата.

**Задачи:**

- вызвать доброжелательное отношение друг к другу;

- привлекать внимание участников тренинга к партнеру;

- развивать умение слушать и слышать других.

**Материал:**

- цветные карандаши для каждого участника тренинга;

- листы бумаги (для удобства можно использовать планшеты для письма) ;

- мяч;

- ленты.

Стулья нужно поставить таким образом, чтобы образовался круг.

- Добрый день, уважаемые родители! Я очень рада вас всех видеть! Сегодня я вам предлагаю немного отойти от суеты повседневной жизни, расслабиться и побыть самим собой. Позвольте вам напомнить основные правила тренинга:

- Правило «Здесь и сейчас»: все, что происходит сегодня на тренинге должно остаться только между участниками и не выноситься за эти стены.

- Правило открытости: все участники тренинга должны быть максимально открыты в своих высказываниях.

- Правило активности: каждый участник тренинга должен быть максимально активным, но при этом не перебивать участников.

- Правило взаимоуважения: каждый участник уважает мнение другого.

- Правило «Не хочешь – не говори». Каждый участник имеет право отказаться от обсуждения в любой момент.

Итак, начинаем.

**1. Упражнение. «Шар сближения»**

«Давайте с вами познакомимся. У меня в руке шар. Сейчас мы с вами будем передавать его по кругу для знакомство и назвать то качества , которое больше всего подходит ему по характеру, начинающегося на первую букву его имени. «Здравствуйте, меня зовут Нурсият –надежная » (Выполнение задания) .

**2. Упражнение. «Поменяйтесь местами те….».**

* Кто проснулся в хорошем настроении
* Кто утром пьет кофе
* Кто любит рисовать, петь
* Кто любит своего ребенка

(выполнение задания). Закончили. Молодцы, отлично! »

Беседа :

Как вы думаете что такое счастье?

Как вы думаете: "Счастье - чьих рук творение?"

(ответы родителей)

Педагог -психолг

А счастье ходит с нами рядом,  
С улыбкой говоря: "Смотри!  
Меня искать совсем не надо,  
Я есть всегда, ведь я внутри!"

**3. Упражнение «Нити счастья».**

Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг по плотнее, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток человеку стоящему справа от вас. Следующий участник повторяет предыдущий ответ и добавляет свой и т.д. по кругу. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

**Упражнение «Погружение в детство»**  
Звучит тихая, легкая музыка.  
Ведущий. Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.   
А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.   
Рефлексия   
– Удалось ли окунуться в детство?  
– Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?  
– Что для вас значит «надежное плечо»?  
– Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?  
– Что хотелось сделать?

**Упражнение «Письмо о счастье» (3-5 минут)**  
Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.  
Инструкция: группа делится на 2 команды.   
1 команда – «ДЕТИ»: «Представьте, что вы дети. Вам предлагается написать письмо родителям о  том, что нужно для счастья детей»  
2 команда – «РОДИТЕЛИ»: «А вам  предстоит написать письмо детям, о том, что нужно для счастья родителей»  
Обсуждение.  
Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из из детства.

А сейчас дорогие родители хочу показать вам видеоролик . Посмотрите пожалуйста.

Педагог –психолог : Есть кто хочет высказаться по поводу ролика

Иногда мы о чем то мечтает, желаем чего так сильно и ждем этого. Исполнение желаний –это тоже счастье и я вам предлагаю вот такие сертификаты. Вам необходимо написать на ней сове желание и дату указываете ту , когда вы хотите чтоБ это желание сбылось. Правило написания желания. Не употребляем слова : хотела бы , а пишем будет, исполнится

**6. Заключение.**

А мне сегодня понравились вы все, уважаемые родители! Я хочу поблагодарить всех вас за сотрудничество.

**Психологический тренинг**

**для родителей**

**«Счастье рядом с нами»**

**Анкета "Обратная связь"**

1. Ваша степень включенности в занятие с педагогом-психологом (обведите):  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Что мешало вам быть включенным в занятие с педагогом-психологом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Что вам не понравилось на занятии? Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Ваши мысли после занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_