

 **«Світ батьків – світ дітей»**

 **Анотація:** заняття з елементами тренінгу для молодших підлітків та їх батьків спрямоване на покращення стосунків між членами родини, підвищення психологічної компетентності батьків. В ході заняття використовуються вправи, які сприяють створенню позитивного психологічного клімату, та емоційному зближенню батьків і дітей.

 **Мета:** cприяння розвитку ефективної взаємодії між дітьми та батьками.

 **Завдання:** посилення ролі сім'ї в виховному процесі, покращення стосунків між дітьми та батьками, підвищення психологічної компетентності батьків.

 **Обладнання:** класна кімната, дошка, кольорові олівці, фломастери, аркуші паперу А-4, плакат, на якому намальована яблуня, картонні кольорові квітки на кожного учасника, картонні яблука: зелені – по кількості дітей, червоні – по кількості батьків, аудіо запис музики для релаксаційної вправи, маркери, конверти з завданням.

 **Форма проведення:** тренінгове заняття для молодших підлітків та їх батьків.

 **Тривалість заняття**: 1,5 год.

 **Зміст заняття:**

**Привітання**

**-** Сьогодні ми зібралися для того, щоб спробувати разом стати краще, добріше, навчитися відноситися один до одного з повагою і розумінням.

**1.     Вправа «Продовж речення»**.

**Мета**: акцентувати позитивні якості учасників групи.

Батькам пропонується продовжити речення: «Понад усе я ціную в дитині…». Діти продовжують речення: «Я поважаю батьків за те, що…».

- Багато чого ви цінуєте і поважаєте один в одному. А чи добре знаєте ви один одного, ваші думки, почуття? Зараз дізнаємось.

**2.     Методика « Екзамен».**

**Мета:** вербалізація почуттів, згуртування групи**.**

Учасникам роздаються аркуші паперу, на яких діти і батьки одночасно відповідають на запитання:

-         улюблений колір (дитини)

-         улюблене свято

-         улюблена їжа

-         улюблений шкільний предмет

-         ім’я кращого друга (подруги)

-         улюблена пісня

Після виконання завдання, відповіді звіряються.

**3.     Гра «Впізнай свою дитину».**

**Мета:** емоційне зближення батьків і дітей.

Кожному з батьків, зав’язують очі і пропонують знайти свою дитину. Потім дітям пропонується відшукати своїх батьків.

**4.     Вправа «Малюємо разом».**

**Мета**: розвиток емпатії.

Учасникам пропонується намалювати малюнок, використовуючи один олівець. Під час роботи не можна розмовляти. Під час обговорення звернути увагу на те, хто перший починав малювати, чи важко було зрозуміти партнера? Звернути увагу на почуття, які виникали під час малювання.

**5.     Гра «Море хвилюється…»**

**Мета:** підняти емоційний настрій групи.

Учасникам пропонується уявити, що всі вони – море. Всі повинні слухати завдання і виконувати його: Море хвилюється – раз, море хвилюється – два, море хвилюється – три, на місці фігура суму – замри! (також можна пропонувати наступні фігури – смілива, красива, ледача, весела)

**6.     Вправа «Пантоміма».**

**Мета:** навчання невербальним способам спілкування.

Учасників об’єднують у 4 групи, кожна група отримує в конвертах завдання зобразити предмет та презентувати завдання – учасники відгадують. (літак, телефон, квітка, дзеркало).

**7.     Релаксаційна вправа «Водоспад» .**

**Мета:** Зняття психоемоційної напруги.

**-** Сідайте зручно, закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і видих… Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду, але це незвичайний водоспад. Замість води в ньому падає до низу м’яке біле світло. Тепер уявіть собі, що ви стоїте під цим водоспадом і відчуйте, як це ласкаве біле світло повільно ллється по вашій голові… Ви відчуваєте, як розслаблюються м’язи обличчя, шиї . Біле світло тече по ваших плечах, спині і допомагає їм стати м’якими і розслабленими. Біле світло тече по вашому тулубу…, по руках по долонях ви відчуваєте себе дуже розслаблено і приємно. Світло тече по ногах і спускається до ступенів. Ви відчуваєте як вони стають м’якими і розслабленими. Цей чарівний водоспад з білого світла ніжно торкається всього вашого тіла, ви відчуваєте себе цілком спокійно і безтурботно, і з кожним новим вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтеся і наповнюєтеся новими свіжими силами. Постійте біля водоспаду стільки, скільки хочеться і потім повільно відкрийте очі.

**8.     Вправа «Квітка – семицвітка».**

**Мета:** розвиток комунікативних здібностей, вміння вербально виражати свої почуття.

Учасникам роздаються квітки, які мають сім пелюстків, вони загадують сім бажань та записують їх на пелюстках. Три бажання – дитина для батьків, три бажання – батьки для дитини і одне бажання спільне.

**9.     Вправа «Родючий сад».**

**Мета:**  рефлексія заняття.

Учасникам роздаються вирізані з картону яблука, дітям – зелені, батькам – червоні, пропонується написати на них відповіді на запитання:

Що ви думаєте про заняття?

Що для вас було важливим?

Що вам сподобалось?

Чому ви навчилися?

Потім учасники обговорюють свої відповіді і вивішують яблучка на плакат, на якому намальована яблуня.

**10.  Заключне слово.**

- Закінчується наша зустріч, хочеться сказати велике дякую всім учасникам нашого заняття і сподіваюсь, що ця зустріч допоможе нам більше дізнатися один про одного і зробити ще один крок до взаєморозуміння. Потім батькам роздаються «Поради для батьків», а дітям «Поради для дітей».

 **Поради для дітей:**

 1. Довіряйте своїм батькам – вони самі близькі вам люди, вони можуть вам допомогти, дати добру пораду.

2. Розповідайте їм про свої проблеми, невдачі.

3.  Діліться своїми радощами.

4. Піклуйтеся про батьків: в них багато труднощів.

5. Намагайтеся їм допомагати, розуміти їх.

6. Не засмучуйте не ображайте їх даремно.

7. Знайомте батьків зі своїми друзями, розказуйте про них.

8. Запитуйте у батьків про їх дитинство.

**Поради для батьків словами дітей:**

1. Слухай мене, щоб я вмів слухати.
2. Поважай мене, щоб я поважав інших.
3. Вір мені, щоб я повірив.
4. Не принижуй мене, щоб я не принижував.
5. Розмовляй зі мною, щоб я вмів спілкуватися.
6. Вибачай мені, щоб я вмів вибачити інших.
7. Допомагай мені, щоб я став помічником.
8. Не насміхайся з мене…
9. Не ігноруй мене…
10. Почуй мене, щоб я це відчув.
11. Люби мене, щоб я вмів любити.

**Література**

1.     Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2003. – 400 с.

2.     Пилипко Н.В., Чибисова М.Ю. Психолог на родительском собрании. – М.: Генезис, 2004. – 295 с.

3.     Туріщева Л.В. Робота шкільного психолога з батьками / Навч.-мет. посібник для вчителя. – Х.: Вид.група «Основа», 2009. – 128 с.