**Тренінгове заняття для батьків і підлітків**

**«У зоні довіри»**

**Мета:** сприяти становленню батьківської компетентності шляхом усвідомлення і осмислення механізмів діалогічного спілкування та формування вмінь і навичок конструктивної взаємодії з дітьми у сім’ї, допомогти встановленню довірливих відносин у системі відносин «батьки-діти».

**Завдання:**

- урізноманітнювати форми роботи з батьками;

- сприяти критичному осмисленню стійких стереотипних установок у сімейному вихованні;

- залучати батьків до співпраці зі школою;

- розширити і збагатити знання щодо ролі емоційної сфери у становленні особистості підлітка та відпрацьовувати навички емпатійного реагування на дитячу поведінку для встановлення довірливих відносин;

- розвивати вміння будувати діалогічну взаємодію при вирішенні проблемних ситуацій:

- виховувати педагогічну компетентність батьків.

-підготовка підлітків для успішної соціалізації у суспільстві.

**Матеріали:** олівці, папір, картки МАК «Аромат пробудження» автор А. Трухан, папір, ватні палички, олія.

**Організаційна частина.**

На дошці вислови видатних людей: 

*«Дитина найбільше потребує вашої любові як раз тоді, коли найменше її заслуговує». (Ерма Бомбек) «Дитина — рентгенівський знімок сім’ї». А. Макаренко «Усі ми стали людьми настільки, наскільки навчилися любити і розуміти інших». Б. Пастернак*

**Зміст тренінгу**

**Привітання.** Привітання всіх учасників, представлення себе, як тренера. Загальновідомо, що становлення повноцінної особистості дитини залежить насамперед від системи стосунків у сім’ї. “Всі ми родом з дитинства”, “Все – і хороше, і погане – людина отримує в сім’ї”. Ці педагогічні вислови відомі, напевне, всім. Відтак, зрозуміло, що без радикальної перебудови традиційного сімейного виховання, не слід очікувати серйозних успіхів у сфері становлення повноцінної особистості: самостійної, відповідальної, упевненої у своїх силах, ініціативної, творчої, з чіткими моральними настановами. Знайти правильний шлях у спілкуванні з дітьми через довіру – мета цього заняття.

**Вправа. «Правила роботи в групі»**

**Мета:** обґрунтувати необхідність вироблення та дотримання в групі певних правил спільної роботи.

Хід проведення: учасникам пропонується створити умови, щоб кожен почувався зручно і робота в групі була плідною. Для ефективного спілкування учасників в умовах тренінгу пропонуються наступні принципи:

«Тут і тепер» – розмова про те, що відбувається в групі в кожен конкретний момент.

Персоніфікація висловлювань – відмова від знеособлених суджень типу «як правило, ми думаємо», заміна їх адресними: «я вважаю», «я думаю».

Акцентування мови почуттів – уникання оцінювальних суджень, їх заміна описом власних емоційних станів («я почуваюся ображеним, коли ти...»)

Активність – включеність в інтенсивну взаємодію кожного члена групи.

Довірливе спілкування – відвертість, відкрите вираження емоцій і почуттів.

Добровільність – можливість відмовитися від виконання завдання, якщо воно занадто складне або з якихось причин не приймається учасником.

**Вправа на знайомство «Ланцюжок імен» .**

Перший гравець називає своє ім’я, його сусід називає ім’я першого і своє, і так учасники по черзі повторюються всі раніше названі імена.

**Вправа. Робота з метафоричними картами «Довіра для мене це…»**

**Мета:** на емоційно-смисловому рівні допомогти учасникам усвідомити що таке довіра для кожного учасника.

Хід проведення: кожному учаснику пропонується переглянути МАК «Аромат пробудження» і знайти ( у відкриту) ту карту, яка відповідає його розуміння довіри у стосунках та презентувати її учасникам. Підсумовуючи всі асоціації учасників; дається визначення поняття «довіра».

**Довіра** - соціологічна та психологічна категорія для позначення відкритих, позитивних взаємовідносин між людьми (сторонами **довіри**), що відображають впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою довіряючий знаходиться в тих чи інших відносинах, що базується на його досвіді.

Не всім людям ми довіряємо і «пускаємо» в своє життя. Кожен сам вибудовує свої кордони і робить це кожен день.

**Вправа «Відстоювання кордонів».**

**Мета:** на емоційно-поведінковому рівні допомогти учасникам усвідомити свої кордони і які засоби їх відстоювання застосовують учасники в парах.

Хід проведення: учасникам пропонується утворити пари і поділитися на того, хто захищає свої кордони, і того, хто порушує їх. Той, хто захищає вибудовує свої кордони із вірьовки. Порушник іде як хоче, починаючи із слова: - готовий/а. Учасники обирають жест, який може показати будь-хто з пари і вправа миттєво закінчується. Далі пари міняються «ролями». Коли всі пари виконали вправу йде обговорення стратегій поведінки учасників.

**Вправа. Техніка малювання рослинною олією у парі «Фантастичний будинок, в якому ми живемо».**

Мета: формувати вміння конструктивної співпраці

Матеріал: файл ,ватні палички, папір А-4, рослинна олія.

Хід проведення: батьки і діти працюють в парі. Їм пропонується намалювати олією у парі малюнок на тему: «Фантастичний будинок, в якому ми живемо». Коли малюнок готовий, запитати, як учасники себе почувають, чи подобається їм малюнок. Підняти малюнок і подивитися «на світло». Знов спитати чи подобатися їм, як виглядає їхній малюнок, коли вони дивиться на світло крізь нього. Які якості допомогли їм справитися із завданням, хто був ініціатор, лідер, чого не вистачало.

**Вправа «Валіза довіри».**

**Мета:** узагальнити отриманийдосвід.

Матеріал: папір А- 4 з малюнком валізи.

Хід проведення: дається завдання кожній парі «упакувати» /написати/ валізу тими якостями, які допомагають встановленню довірливих відносин між людьми. Учасники зачитують присутнім свої відповіді

**Рефлексія** - Чи сподобалося тренінгове заняття? Чи допомогли Вам отриманні знання зробити Ваші стосунки більш довірливими? Що вдавалося виконувати легко, а в чому виникали труднощі? Які емоції від тренінгу?

****