**Тренинг для родителей и педагогов «Учимся общаться»**

 **Педагог-психолог Носкова Т.В.**

**Дата проведения:** 14.11.2019 г.

**Цель:** снятие эмоционального напряжения родителей детей с ОВЗ, педагогов, сплочение коллектива педагогов и родителей.

**Задачи:**

1**.**Сформировать у родителей и педагогов навыков конструктивного выражения негативных эмоций и чувств.

2.Сохранять психическое здоровье детей.

**Оборудование:**  муз.сопровождение, листочки, карандаши, клубок ниток, бланки с тестом «Качели времени», корзинка, пожелания.

**Участники:** родители и педагоги (10-12 человек)

**Место проведения:** музыкальный зал

**Время проведения:** 45 минут

**Правила тренинга:**

1.Правило активности. Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий.

2. «Здесь и сейчас». Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени.

3. «1 микрофон». Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

4. Принцип доброжелательности. Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь.

5. Принцип конфиденциальности. Это правило означает, что все что мы обсуждаем, слышим, должно остаться между нами и за дверь аудитории не выносится.

**Вводный этап.**

**1.Упражнение «Нити счастья»**

Цель: разогрев группы.

 Сейчас мы с вами будем волшебниками, которые могут все. Я вам предлагаю соткать полотно 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 (перекидывать) клубок нитей друг другу. У кого окажется моток ниток, должен сказать комплимент тому участнику, которому будет передавать моток ниток. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

 (После того, как все друг другу сказали комплименты). Мы все связаны друг с другом нитями счастья. В результате мы с вами получили Полотно счастья, которое, сами же соткали. Все счастье в наших руках!

Вопросы для обсуждения:

- Понравился ли вам комплимент?

- Что приятнее получать или говорить комплимент?

**2.Тест «Конфликтная личность»**

Из­вестный тест К. Томаса, позволяющий оценить индивидуальную стратегию и тактику поведения в конфликтной ситу­ации (соперничество, избегание, компро­мисс, приспособление или сотрудниче­ство). А также тест на определение уровня конфликтности личности, постро­енный на положении о ведущей роли од­ного из полушарий головного мозга, в адаптации Г.Н. Маркова. Этот тест ис­пользует диагностические показатели, которые являются наиболее устойчивы­ми в течение всей жизни человека. Для того чтобы их снять, необходимо:

• Переплести пальцы рук и заметить, ка­кой палец оказывается сверху (правый (П) или левый (Л))

• Прицелиться, выбрав мишень, и опре­делить, какой глаз является ведущим (правый (П) или левый (Л))

• Переплести руки на груди («наполео­новская поза) и заметить, какая рука ока­жется сверху (правая (П) или левая (Л))

• Проверить, какая рука при аплодировании оказывается сверху (правая (П) или левая (Л)).

После этого нужно записать результа­ты. Важно не перепутать указанную пос­ледовательность. Интерпретация в следу­ющих формулах.

**ПППП**

Избегают конфликтов, но все же идут на них. В конфликтах последова­тельны, стремятся довести их до разре­шения. Тщательно соотносят цель со средствами.

**ПППЛ**

Стремятся избегать конфликтов. Пред­почитают разрешить их любыми спосо­бами. Нередко могут отказаться от пре­жней позиции.

**ППЛП**

Не любят конфликтовать, но и не из­бегают конфликтов. Находчивы и остро­умны в их разрешении.

**пплл**

Избегают конфликтов. Но, если стал­киваются с ними, то ведут себя твердо. Готовы идти на уступки.

**ПЛПЛ**

Очень не любят конфликтовать. Стре­мятся выйти из него любыми способами. В том числе и за счет отказа от собствен­ных требований. Решение принимают, в основном, поддаваясь эмоциональным, а не рациональным состояниям.

**плпп**

Готовы идти на конфликт. Отчетливо понимают свои интересы, находят наибо­лее рациональные пути их защиты. Хо­рошо просчитывают свои возможности.

**пллп**

Не любят конфликтов. Эмоционально реагируют на события, но принимают достаточно обдуманные решения. Быст­ро и хорошо ориентируются в ситуации. Способны находить и неожиданные реше­ния выхода из конфликта.

**ПЛЛЛ**

Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувели­чивают собственные возможности, не склонны к компромиссам. Конфликт пре­вращают только при условии выполнения своих требований. Излюбленный прием -«психологическая атака».

**ЛППП**

Конфликтов избегают, чувствуют себя в конфликтных ситуациях неуверенно. Проявляют большую гибкость в их реше­нии. Склонны к компромиссам, готовы от­казаться от защиты части своих интересов.

**лппл**

Избегают конфликтов. Но в тех слу­чаях, когда считают свои интересы зат­ронутыми, идут на конфликт без особых колебаний. Позицию держат твердо, не всегда склонны к компромиссам. На пер­вом плане - интересы дела.

**лплп**

Считают конфликты неизбежными, смело идут на их решение. Б конфликтах твердо добиваются поставленных задач. Не склонны к компромиссам, если они не решают всех поставленных задач.

**ЛПЛЛ**

Внутренне агрессивны. Постоянно ищут повод для конфликта. Конфликт­ность прикрывается внешней мягкостью. Последовательны в достижении целей. Проявляют большую гибкость и изобре­тательность в решении конфликта с соб­ственных позиций.

**ллпп**

Избегают конфликтов. Предпочитают спорные вопросы решать мирным путем. Готовы отказаться от защиты собствен­ных интересов, но последовательно защи­щают интересы других. Наиболее силь­ная их сторона - стремление конфликты предупредить или погасить в зародыше.

**ЛЛПЛ**

Стремятся избежать конфликта, хотя не всегда могут его предупреждать. Очень склонны к компромиссам. Уступа­ют требованиям конфликтующих сторон, если противник оказывается более силь­ным.

**ЛЛЛП**

Конфликтов не избегают, хотя редко являются их инициаторами. Б конфлик­тах действуют смело, решительно, не до­пускают опрометчивые решения. Четко продумывают возможные последствия конфликта, стремятся их предупредить. Склонны к компромиссам.

**ЛЛЛЛ**

Конфликтов избегают. Отличаются большой способностью предупреждать их. Однако, принимая участие в конфлик­тах, умеют произвести впечатление на противника, используя прием демонст­рации несуществующих возможностей. Хорошо просчитывают возможные по­следствия конфликта и умеют вовремя скорректировать свое поведение.

Разумеется, этот тест не является сво­его рода истиной в последней инстан­ции, и его результаты не следует прини­мать за 100%. Впрочем, это касается и других тестов - научных или популяр­ных - используемых в практике. Для профессионального психолога они явля­ются своего рода ориентиром, помогают определить общие тенденции в поведе­нии той или иной личности, вступающей в конфликт.

**2. Упражнение «Дождик»**

 Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

**3. Игра «Ассоциации»**

Выбирается желающий и встает перед участниками. Психолог предлагает каждому присутствующему, по очереди, говорить, какие у него данный участник вызывает ассоциации, т.е. что он нам напоминает: растение, предмет, животное.

 Обсуждение: что чувствовали, какие сравнения были неожиданными.

**Буллинг**— английский аналог слова «травля». В это понятие входит намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил обидчика и агрессора; террор любого вида: психологический, физический, открытый и незаметный.

**4. Игра-упражнение «Мусорное ведро»**

 Участники тренинга пишут на листах бумаги свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, сминают листы и выбрасывают их ведро (забывая это навсегда).

Обсуждение: Какие ощущения прочувствовали после того как выбросили негативные мысли в мусорное ведро?

**5. Упражнение «Жизнь-это…»**

Под спокойную музыку участники передают по кругу зажженную свечу-символ жизни. Представьте , что зажженная свеча-ваша жизнь.Когда свеча находится в ваших руках, только вы можете решить-будет гореть она или погаснет. То же самое и с жизнью-лишь вы решаете, какой она будет Продолжите фразу: «Жизнь-это…».

**Заключительный этап.**

**Рефлексия «Мне сегодня…»**

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня…»

Вопросы для обсуждения: Оправдались ли ваши ожидания? Ваше настроение?

**Ритуал прощания.**

Все участники тренинга встают в круг, достают пожелания из корзинки счастья.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 23 «Ромашка»

**Тренинг для родителей и педагогов «Учимся общаться»**

 **Разработчик**: педагог-психолог Носкова Т.В.

2019 г.