**Родительский тренинг. «Ребенок рассержен, расстроен, испуган… Как говорить с детьми о чувствах?»**

**Цель**. Настроить участников на работу в группе, познакомить и пополнить копилку семейных игр. Тренировка навыка проговаривания чувств с целью достижения взаимопонимания и уменьшения напряжения в отношениях взрослого и ребенка.

1. Приветствие. Игра на сплочение, упражнение на снятие напряжения.

2. Рассказать родителям о чувствах - какие они бывают, как влияют на поведение и общение людей. Что бывает, когда чувства оказываются под запретом. Сделайте это на примере материала книги педагога и психолога Эды Ле Шан, адресованной детям. Подводя итог минилекции, осветить, что уверенный человек осознает, что чувствует и умеет говорить о своих чувствах, тем самым снимая барьеры в общении.

3. Упражнение «Почтительная вербализация чувств». Предложить родителям попрактиковаться в почтительной вербализации чувств на материале упражнения. Объяснить, опираясь на материал только что прозвучавшей лекции, что вербализация (проговаривание) собственных чувств вносит ясность в общение, помогает понять наши чувства партнеру (им может быть и взрослый, и ребенок), снимает у нас напряжение. Гораздо труднее задача проговаривания чувств собеседника. В отношении другого человека всегда требуется больше почтительности. Некоторые неосторожные формулировки принимаются как издевательство, вызывают негативную реакцию. Поэтому в этом случае подходят вопросительные формулировки, предположения, как бы Вы себя чувствовали в такой ситуации. А проговаривая чувства ребенка, к тому же важно быть понятным, доступным. Предложите группе сначала индивидуально каждому на своем бланке найти и записать подходящие слова для выражения чувств, о которых людям обычно говорить сложнее. А потом дополнить список, заполнив таблицу на флипчарте в общей группе. Например: Я злюсь –… меня задевает, я не совсем доволен, мне не нравится. Ты злишься – …ты недоволен? тебе не нравится? Я боюсь – я опасаюсь, неуверен, мне не по себе… Ты боишься – …тебе не по себе, страшновато…? Приготовьте заранее таблицу на большом листе бумаги и заполните ее, дискутируя с родителями – поищите вместе слова-синонимы, почтительные понятные и близкие детям слова, помогающие выразить чувства.

4. Рефлексия. Попросить каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня сегодня.

