

**Психологический интенсив «Внутренняя сила» для родителей
(законных представителей) обучающихся 7 класса**

Педагог-психолог: Ещенко В.Г.

Дата: 14.11.2023г.

Цель: повышение информированности и компетентности родителей (законных представителей) обучающихся в вопросах стрессоустойчивости, саморегуляции, общения, развития дружеских взаимоотношений, поведения в конфликте, а также нравственного развития личности.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Разминка

Ведущий: «Быть родителем – задача не из простых. Нужно уметь справляться со стрессом и своими эмоциями, быть уверенными в себе, решать конфликтные ситуации и т.д. Для повышения своих навыков, предлагаю выполнить несколько психологических упражнений. Приступим к первому из них».

Упражнение 1 «Любопытство»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: сближение участников группы, улучшение навыков общения, укрепление дружеских отношений.

Ведущий: «Эта игра позволяет лучше узнать нового человека за короткое время. Кроме того, она помогает понять, хорошо ли вы умеете задавать вопросы, какое впечатление вы производите на окружающих и почему. Разбейтесь на группы по 3-4 человека. Один участник в течение 4 минут отвечает на задаваемые ему вопросы. Они могут быть простыми («Кем ты работаешь?») или сложными («Какова твоя цель в жизни?»). После этого отвечающий дает обратную связь: какие вопросы ему понравились, а какие нет и почему. Спрашивайте то, что Вам действительно интересно. Можно спрашивать и личные вопросы, но каждый имеет право отказаться отвечать на них.

Ведущий: «Запомните эту игру. Вы можете играть в нее в малознакомой компании или в компании друзей».

Упражнение 2 «Солнце любви»⁴

Время: 15 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений родителей (законных представителей) об индивидуальных качествах их детей, гармонизация детско-родительских отношений.

Ведущий: «Пусть каждый участник нарисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя своего ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей».

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Ведущий: «Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу дома. Расскажите вашему ребенку о том, как

вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание».

Ведущий: «Следующее упражнение поможет лучше понимать свои эмоции и чувства».

Упражнение 3 «Список чувств»⁵

Время: 20 минут.

Цель упражнения: тренировка навыка распознавания и выражения своих чувств в общении.

Ведущий: «Давайте вспомним как можно больше слов, обозначающих разные чувства. Запишем их на доске».

Ведущий: «Я раздам вам таблицу со списком чувств, которым можно будет пользоваться в дальнейшем».

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ

ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОпытСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ

	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека), ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ				
НЕРВНОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ

				E
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

Ведущий: «Давайте обсудим:

- Какое из названных чувств вам нравится больше других?
- Какое, как вам кажется, самое неприятное чувство?
- Какие из названных чувств знакомы вам лучше и хуже всего?»

Ведущий: «Следующее упражнение направлено на анализ причин конфликтов».

Упражнение 4 «Закончи предложение» *Время:*

20 минут.

Цель упражнения: анализ своего поведения в конфликте.

Ведущий: «Данное упражнение направлено на анализ причин конфликтов, а также понимание своего поведения в конфликте. Посмотрите на предложения, которые вам необходимо закончить».

Список «незаконченных предложений»:

«Частыми причинами конфликтов бывают...»;

«При возникновении конфликта я пытаюсь...»;

«В конфликтной ситуации я испытываю...»;

«В конфликте мне необходимо...»;

«Конфликт помогает мне понять...»;

«Конфликт мешает мне...»;

«Что мне необходимо изменить в себе, чтобы конфликты происходили реже...»;

«Я разрешаю конфликты с помощью...».

Ведущий: «Давайте обсудим, как вы закончили ваши предложения, почему именно так? Какие сложности, эмоции, возникли у вас при выполнении упражнения? Позволило ли это упражнение лучше понять свое поведение в конфликтных ситуациях?».

Завершение

Ведущий: «Пусть наше сегодняшнее занятие было недолгим, но, думаю, каждый извлек из него что-то полезное для себя. Всем спасибо за внимание!».