**Телесноориентированный тренинг «Путь к себе».**

В различных направлениях телесно-ориентированной психотерапии изучается язык стрессов и травм, его влияние на состояние души и тела. Методы телесно-ориентированной психотерапии являются мощными психотерапевтическими инструментами. Они используются с целью вызвать эмоциональную разрядку, радикальные изменения в организме человека, его чувствах и психике. Техники телесно-ориентированной психотерапии расширяют активное воображение, включающее в себя осознанные телесные ощущения, потребности, желания и чувства. Эти техники отвечают всем требованиям целостного подхода. Человек в них – единая энергосистема, в каждый момент ощущающий единство тела и психики. Зная секреты работы с телом, можно повлиять на свои эмоциональные реакции и развить определенные внутренние качества: чувство стабильности, равновесия, уверенности и психологической гибкости. Освоение техник и приемов телесно-ориентированной психотерапии позволяет не только обрести здоровье и душевное равновесие, но и строить себя и свою жизнь заново. Это увлекательное занятие, в котором вас ждет множество открытий!

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятия: | Время проведения: | Сроки реализации: |
| «Проблемная анатомия». Психоэмоциональные зоны тела и их связь с жизненными событиями человека. | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Тело и пространство. Зоны пространства. Телесные границы. | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Работа с чувствами вины, обиды, печали и другими подавленными эмоциями. | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Техники работы с телесными блоками и зажимами. | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Освоение приемов саморегуляции, релаксации, медитативных техник. | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Подведение итогов | 10.00 – 12.00 | суббота |

**Тренинг родительской эффективности**

Цель: формирование навыков гармоничного и позитивного взаимодействия родителей с ребенком.

Задачи:

1. Актуализация потребности к освоению позитивных навыков взаимодействия родителя с ребенком.
2. Повышение педагогической компетентности у родителей.
3. Формирование конструктивного стиля взаимодействия родителя с ребенком.
4. Гармонизация детско-родительских отношений.

После прохождения тренинга родители будут знать: о позитивных и негативных стилях детского родительского взаимоотношения, а также научатся определять их у себя; о возрастных особенностях развития ребенка; о стилях поведения в конфликтных ситуациях и методах позитивного и эффективного выхода из них; о значении позитивных эмоций при контакте с окружающим миром и собственным ребенком.

Данная тренинговая программа поможет приобрести родителям умения: определять у себя проявления деструктивного стиля поведения с ребенком; определять «зоны ближайшего развития» и степень самостоятельности ребенка «делает вместе с родителем», «делает с частичной помощью родителей», «делает самостоятельно»; использовать технику «активного слушания» при взаимодействии с ребенком и окружающими людьми; выстраивать способы конструктивного выхода из конфликтной ситуации «родитель-ребенок»; использовать психолого-педагогические технологии для работы со своими негативными эмоциями и негативными эмоциями ребенка.

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятия: | Время проведения: | Сроки реализации: |
| Мир ребенка – мир взрослого | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Родительская любовь | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Зоны ближайшего развития ребенка | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Общение с ребенком – «трудности перевода» | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Семейные конфликты | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Семейные ценности | 10.00 – 14.00 | суббота |
| Подведение итогов | 10.00 – 12.00 | суббота |