**Алла КАРГИНА,**

педагог-психолог,

МБОУ Гимназия № 5,

г. Оренбург

**Дочки-сыночки-матери**

**Тренинг детско-родительских отношений**

**ПРАВИЛА ДЛЯ ТРЕНИНГА**

***1. Единая форма обращения друг к другу на «ты»***

***(по имени)***

Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на «ты», включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и способствует раскрепощению участников тренинга.

***2. Общение по принципу «здесь и сейчас»***

Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с участниками в группе.

***3. Конфиденциальность всего происходящего***

Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

***4. Персонификация высказываний***

Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что…», «Некоторые из нас думают…» заменяем на «Я считаю, что…», «Я думаю…». Иначе говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

***5. Искренность в общении***

Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

***6. Недопустимость перехода «на личности»***

Следует говорить не о личности, не о каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

***7. «Обратная связь»***

Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.