

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №22 станицы Ярославской**



Тренинг детско-родительских отношений

«Дочки-сыночки»



Цель: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком; гармонизация эмоциональных связей в семье.

Задачи:

1. Формирование позитивной установки к совместной деятельности;
2. формирование чувства близости между родителями и детьми;
3. Приобретение родителями практических знаний и навыков эффективного взаимодействия с детьми;
4. Создание благополучного эмоционального комфорта родителей и детей;
5. Коррекция детско – родительских отношений;
6. Развитие у детей и родителей интереса к совместному времяпровождению;
7. Развитие партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком.

Методы работы, используемые в тренинге:

1. Методы телесно-ориентированной терапии;
2. Метод арт-терапии;
3. Метод игровой терапии (театрализованная деятельность, психогимнастические упражнения, этюды, игровые задания);
4. Метод музыкальной терапии;
5. Метод психомышечной тренировки.

Общая структура тренинга:

Приветствие. Оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы.

Разминка. Данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

Основная часть. В этой части тренинга решаются цели и задачи занятия. В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов, продуктивная деятельность.

Рефлексия занятия. Оценка занятия взрослыми с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Дети делятся своими эмоциями (как себя чувствуют «здесь и сейчас»).

Прощание. Оно необходимо для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Продолжительность тренинга: 1 час

Участники: дети старшего дошкольного возраста с родителями.

Ход тренинга:

Приветствие

1. Упражнение «Цвет моего настроения» (3 мин.)

По кругу участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение перед занятием (предпочтение цвета из 8 предложенных).

2. Оформление бэйджей (5 мин.)

Оборудование: карточки из плотной бумаги, цветная бумага, булавки, фломастеры, клей.

Всем участникам предлагается написать на своей карточке любое игровое имя: настоящее, сказочного персонажа, вымышленное. Можно предложить выбрать то имя, которое человек хотел бы иметь в жизни. Оформить бэйдж ярко и красочно при помощи цветной бумаги и фломастеров.

Разминка

1. Упражнение “Круг знакомств” (5 мин.)

Оборудование: пушистый клубок ниток.

Игра “Паутинка”. В руках у ведущего – клубочек пушистой пряжи. Начиная знакомство, ведущий называет свое имя, обматывает конец нити вокруг своей ладони и перекатывает клубок другому участнику. Каждого участника ведущий просит не только назвать свое имя, но и охарактеризовать себя первой его буквой. Например, Женя – жизнерадостный, Лена – ласковая и т.д.

Обратно участники передают клубок делая друг другу комплименты.

2. Правила работы в группе.

Цель: акцентирование участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Психолог. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил.

Я зачитаю их, а вы отвечая «Да» или «Нет» выберите те, которые нам подходят:

- Говорить долго и не по теме.
- Говорить четко и конкретно.
- Перебивать друг друга.
- Поднимать руку при ответе.
- Быть мрачным и грустным.
- Быть активным и веселым, принимать участие во всех видах деятельности.
- Быть с хорошим настроением.

Основная часть

1. Упражнение “Давайте поздороваемся” (5 мин.)

Всем участникам встать в круг парами (родитель-ребенок). Предлагается поздороваться разными способами: улыбкой, локтем, коленом, спиной, носами, щеками. В заключении крепко обняться.

2. Упражнение «Кукла». (10 мин.)

Оборудование: ленточки, кукла

Инструкция: мы с вами сейчас попробуем проследить, как часто мы говорим ребенку: «Нельзя!».

(Родители по очереди начинают говорить: нельзя бегать, нельзя кричать, нельзя прыгать, не маши руками, не показывай пальцами и т.д. завязывая при этом на руку своего ребенка ленточку. (В это время ведущий перевязывает ленточками кукле ноги, руки и т.д.) Посмотрите, что случилось с нашей куклой. Она перевязана с ног до головы. Так мы «связываем» наших детей, требуя от них выполнения наших инструкций.

Давайте попробуем изменить ограничения и запреты на правила поведения.

Ваша задача будет: сказать правила для ребенка, не употребляя «НЕ».

Например:

- Нельзя кричать / Будем разговаривать тише.

3. Упражнение “Любящие родители” (5 мин.)

Оборудование: колыбельная музыка

Участникам предложить сначала роль “родителя”, а потом они меняются со своими детьми ролями – исполняют роль “ребенка”, а их дети роль “родителя”. Упражнение хорошо выполнять сидя на ковре.

(Звучит колыбельная музыка).

“Родители укачивают своего любимого ребенка. Сначала мама или папа нежно прижимает его к себе, с доброй улыбкой смотрит на него. Мама или папа гладит ребенка по телу, начиная от головы, далее гладит руки, тело ребенка, постепенно перемещаясь вниз к ногам, смотрит на ребенка, ласково и с любовью, мерно покачиваясь по музыку вправо-влево”.

По окончании упражнения идёт обсуждение ролей, кому из участников какая роль больше понравилась и чем.

4. Упражнение «Самый-самый» (5 мин.)

Оборудование: мяч

Участники передают друг другу мяч и заканчивают фразу, если мяч у родителя: «**Мой ребенок самый-самый по тому что**», если мяч у ребенка «**Моя мама (папа) самая-самая (самый-самый) потому что ...**»

5. Упражнение «Пирог счастья» (10 мин.)

Оборудование: карточки со словами и картинками на каждую пару

Инструкция: сейчас я вам раздам карточки с обычными словами. Вы должны будете в паре договориться как вы изобразите то, что на писано на карточке.

Участникам раздаются карточки – «ингредиенты» для приготовления пирога: улыбка, радость, тепло души, радуга, солнце, голубое небо, доброта, щебет птиц.

Обсуждение 3 минуты.

Сейчас мы будем готовить пирог, но необычный, а сказочный.

Упражнение: «Пирог счастья».

Ведущий зачитывает рецепт, а пары, как только называют «ингредиент» с их карточки мимически изображают его и берут за руку предыдущего участника образуя круг.

Рецепт: «Замесите пирог на доброте. Смешайте улыбку с радостью. Влейте тонкой струйкой тепло души. Украсьте кусочками голубого неба. Посыпьте цветами радуги. И выпекайте в солнечных лучах до ощущения счастья. Отламывайте по кусочку и раздавайте каждому. Будьте здоровы!!!»

6. Упражнение «Цвет моего настроения» (3 мин.)

По кругу участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение в конце занятия (предпочтение цвета из 8 предложенных).

7. Упражнение «Моя Галактика» (20 мин.)

Оборудование: цветной картон синего или фиолетового цвета, цветная бумага, шаблоны звезд, трафареты, карандаши, клей.

Инструкция: любому человеку свойственно осваивать различные пространства, даже космические. Я предлагаем вам выполнить психологическое упражнение «Моя Галактика».

Мы слушаем спокойную музыку. Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь и представьте себе звездное небо, на котором зажигаются звезды. На первый взгляд, кажется, что все они одинаковы. Но вот проходит одна, две минуты, и мы уже замечаем, что одна из звезд больше остальных, а какая-то светит ярче всех. Отличаются они по характеру света, который посылают на землю: он может быть и голубым, и розовым, и белым. А ведь, человека можно тоже сравнить со звездой: на первый взгляд, у нас много общего, но если приглядеться пристальней, - каждый человек неповторимый и единственный. У каждого есть свой мир, в котором он живет, свой Космос, своя Галактика.

Давайте продолжим вглядываться в ночное небо. Найдите на нем свою звезду. «Приблизьте» ее к себе и рассмотрите: она больше других звезд, меньше или такая же? Какого цвета ваша звезда? Какой свет излучает: теплый или холодный? А теперь уменьшите свою звезду до размеров теннисного мячика. Положите ее на ладонь. Она чудесна, не правда ли? Пошлите ей свое тепло, нежность, шепните ей: «Ты прекрасна!». Отпустите ее обратно на небо, проследите ее путь, а когда она займет свое место на ночном небе, улыбнитесь ей, чтобы она знала: вы всегда рядом.

Выполнение практического задания.

А теперь посмотрите на голубой лист бумаги – это «кусочек» Вселенной. Пока на нем нет ни одной звезды. Вы каждый сейчас создадите свою Галактику.

В ней будет столько звезд, сколько вы захотите. Перед вами лежат заготовки звездочек разного цвета и размера, если они чем-то не устраивают вас – вы можете вырезать свои звезды любого цвета, любого размера. Приклейте их на лист. Это и будет ваша собственная Галактика.

Найдите среди всех звезд ту, которая больше всего вас привлекает – свою звезду. Подпишите ее – «Я». Теперь найдите звездочку для своего малыша. Подпишите ее тоже. Определите звезду вашего супруга, напишите его имя. Всем оставшимся звездам дайте имена своих родных и близких, всех тех, кто вас окружает. В вашей Галактике не должно быть ни одной безымянной звезды!

Пояснительная часть.

С точки зрения психологии, вы создали мир, в котором живете и выразили эмоциональное отношение к своему социальному окружению. А теперь давайте проанализируем то, что у вас получилось: обратите внимание на то, где находится звездочка «Я»: в центре листа, вверху, внизу или сбоку. Об этом же свидетельствует и размер звезды. Если ваша звезда самая большая и находится в центре листа или выше, значит, вы эгоцентричны, всегда хотите быть в центре внимания. У вас высокая самооценка. Если же ваша звездочка маленькая, и вы ее поместили в уголке, вдали от других, то вам следует задуматься: не преуменьшаете ли вы собственную значимость? Какие у вас отношения с окружающими? Быть может, вы избегаете общения с другими людьми?

Цвет звезды рассказывает о вашем эмоциональном состоянии и восприятии окружающих людей. *Синий* цвет говорит о том, что вы видите себя или другого человека добросовестным, спокойным, но несколько холодным; *красный* – дружелюбным, общительным, энергичным, уверенным, но раздражительным; *розовый* – нежным, чувствительным, уязвимым; *оранжевый* – гибким, добрым, отзывчивым, художественно одаренным, с хорошим настроением, но поверхностным, с неустойчивыми интересами и склонностью увлекаться; *желтый* – очень активным, открытым, общительным, веселым; *фиолетовый* – беспокойным, эмоционально напряженным, нуждающимся в душевном контакте; *коричневый* – зависимым, чувствительным, расслабленным; *черный* – молчаливым, эгоистичным, враждебным, отвергаемым.

А теперь выясните, где находится звездочка вашего малыша. Какого она размера? Цвета? Используя цветовую шкалу, проанализируйте ваше восприятие ребенка: значимая ли он фигура в вашем мире или нет? Как вы воспринимаете его на эмоциональном уровне? Звездочка вашего малыша находится рядом с вами или где-то далеко? А может, ваша и его звезда изображены рядом, но на расстоянии от всех остальных? Подумайте сами, о чем это может свидетельствовать. Если же звездочка вашего ребенка находится далеко от вас, то чьи звезды его окружают? Как эти люди влияют на вашего ребенка? Таким же образом проанализируйте местонахождение звезды вашего мужа. Если она находится рядом с вашей и звездой вашего ребенка, значит, все в порядке. А если нет? Какую роль играет ваш муж в семье? Не думаете ли вы, что он отстранился от выполнения своих обязанностей? Достаточно ли времени он проводит с семьей?

Рассмотрите все звезды своей Галактики. Обратите внимание на звезды черного и коричневого цвета. Подумайте, кому и почему они «достались»? Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?

Рефлексия занятия (3 мин.)

Участники делятся впечатлениями, эмоциями от тренинга.

Прощание (1 мин.)

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

Психолог. Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

