Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 36» городского округа город Салават Республики Башкортостан

Детско-родительский тренинг

**«Пойми меня»**

Подготовил:

педагог-психолог

МБДОУ № 36 г. Салавата

Канзафарова Р.Ш.

**Цель тренинга:** создание условий для гармонизации детско-родительских отношений.

**Задачи:** формирование позитивных жизненных установок, способствующих коррекции родительского поведения;

формирование навыков конструктивного взаимодействия родителей с ребенком;

развитие у детей и родителей коммуникативных и игровых навыков в ходе совместной деятельности;

способствовать эмоциональному сближению ребенка и родителя.

**Критерии достижения:** положительная динамика в эмоциональном состоянии у детей;

применение родителями приобретенных навыков в повседневной жизни;

уменьшение конфликтных ситуаций между родителями с детьми.  
**Материалы и оборудование:** ватман, правила группы, краски, кисточки, фломастеры, карандаши, притча «Час времени».

**Продолжительность занятия:** 1-1, 5 часа.

**Участники тренинга:** родители и дети – 5–6 пар.

**Ход ведения**

**Психолог:** Здравствуйте, дорогие друзья! Искренне рада видеть вас. Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению. Предлагаю вам сегодня сделать шаг к познанию своего ребенка, а так же к укреплению отношений в вашей семье.

**1. Чтение притчи «Час времени»**

**Психолог:** У вас есть уникальная возможность уделить время своим детям. Я предлагаю вам поздороваться друг с другом

**2. Ритуал приветствия «Поздоровайся без слов».**

Участникам предлагается поприветствовать друг друга жестами, без использования языковых средств общения.

**3. Определения правил работы группы**.

Психолог знакомит родителей с основными правилами, которых будет придерживаться группа.

Правила функционирования группы определяются путем совместного выбора наиболее приемлемых для данной группы участников правил. Могут обсуждаться, дополняться, корректироваться. Правила принимаются всей группой вместе с психологом.   
**Правила работы группы:**

*1. Правило здесь и теперь*.

На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт не обсуждается и не может предъявляться в качестве аргумента

*2. Правило эмоциональной открытости.*

Если участник что-то думает или чувствует здесь и сейчас, то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства.

*3. Правило стоп.*

Каждый имеет право сказать: У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно.  
*4. Правило искренности.*

Говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые его бы успокоили, оправдали или обидели.

*5. Правило Я-высказывания.*

Каждый говорит любую фразу только от своего имени.

*6. Правило конфиденциальности.*

Рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, - не приемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны осуждаться в группе, а не за ее пределами.

*7. Правило активности.*

Каждая детско-родительская пара работает в группе от начала до конца тренинга. Необходимо быть активным участником всех предлагаемых игр, упражнений и заданий.  
**4. Игра «Стихии»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, повышение позитивного настроя и сплоченности группы.

Участники стоят произвольно. Если звучит слово «земля» - мама обнимает ребенка; если слово «вода» - ребенок обнимает маму; если слово «воздух» - обнимают друг друга; если слово «огонь» - мама обнимает другого ребенка. Повторить 3-4 раза.

**Обсуждение.** Что вы чувствуете сейчас? Менялись ли у вас чувства на протяжении игры? Почему?

**5. Упражнение «Самый-самый»**

**Психолог.** Для более близкого знакомства предлагаю поиграть в игру «Самый-самый…» Каждый родитель позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего ребенка: «Я самый…, мой ребенок самый …». Группа отвечает участнику: «Мы рады за тебя!»

**6. Упражнение «Черепахи»**

**Цель:** снятие мышечных зажимов, налаживание физического контакта между родителями и детьми, осознание чувства безопасности.

Родители встают на четвереньки дети сверху обнимают – ложатся на них, как панцирь. Нужно проползти так по залу. Потом меняются местами. Ребенок встает на четвереньки, а родитель сверху «накрывает» ребенка. Нужно также проползти по залу.

**Обсуждение.** Трудно ли было выполнить задание? Почему? Что показалось наиболее интересным?

**7. Игра «Я иду искать»**

Дети образуют круг, родители стоят в центре круга с закрытыми глазами. Под веселую музыку дети идут по кругу, а мамы должны на ощупь найти своего ребенка. Образовавшиеся детско-родительские пары рассаживаются на места.  
Обсуждение. Сразу удалось найти своего ребенка? Что помогло выполнить задание?

**8. Арт-терапия.** Рисование в парах «мама-ребенок» одной кистью на двоих. «Мы вместе».  
**Психолог:** Сегодня мы будем рисовать совместный рисунок своих чувств. Возможно спонтанное произвольное рисование. Мама начинает красками и кистью рисовать первой, затем по сигналу рисунки с кистью передаются другому участнику пары «ребенок-мама». В полученный от участника рисунок другой участник вносит свою лепту: что-то исправляет, дорисовывает. Затем опять по сигналу рисунок и кисть передаются маме для продолжения создания коллективного образа «семейные чувства». Рисунками обмениваются несколько раз, до тех пор, пока каждый участник не сочтет рисунок завершенным.

По окончании работы психолог проводит обсуждение и высказывает свое мнение.  
Презентация рисунков. Родители рассказывают:

- Как называется рисунок, какие чувства изображены?

- Кто был инициатором идеи?

- Кто что рисовал?

- Удобно ли было рисовать вдвоем?

- Какие чувства испытывали?

**9. Упражнение «Пирамида любви»**

**Психолог:** Каждый из нас что-то или кого-то любит, всем нам присуще это чувство, но все мы по-разному его выражаем. Сейчас мы с вами построим «пирамиду любви» из наших рук.

**10. Рефлексия**

**Подведение итогов занятия**

**Психолог.** По вашему мнению:

– Что больше всего понравилось?

– Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему?

– Что хотелось бы себе пожелать

11. Упражнение «Цвет моего настроения».

По кругу участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение в конце занятия. Психолог поясняет (ассоциации, значение, выводы и пр.).   
  
Психолог. Вот и подошло к концу наше занятие. Мы благодарим вас за участие и хотим закончить наше занятие такими словами:

Берегите друг друга!

Добротой согревайте,

Берегите друг друга!

Обижать не давайте!

Берегите друг друга!

Суету позабудьте

И в минуту досуга

Рядом вместе побудьте!

/О. Высотская/

Любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях!