

Принять, признать, понять

Тренинг для родителей

Цель: создание условий для оптимизации детско-родительских отношений через тренинговую форму взаимодействия в группе.

Задачи:

1. Способствовать повышению уровня психолого-педагогической компетентности родителей.
2. Формировать атмосферу взаимной поддержки и позитивного настроения.
3. Обогащать родителей знаниями о культуре воспитания и детской субкультуре.

Оборудование: стулья по числу участников, листы белой бумаги, цветные и простые карандаши, краски, кисти, ватман, доска, ленты разного размера, релаксационная музыка.

Методы и приемы: использование игровых и рисуночных техник, визуализация, психогимнастика. **Место проведения:** музыкальный зал

Форма проведения: тренинг.

Участники: родители детей подготовительной группы.

Ведущий: старший воспитатель (педагог-психолог) **Литература:**

Жёлтикова И.А. «Лаборатория педагогического мастерства: мастер-классы, проекты, семинар-практикум. – Учитель, 2013.

Материалы сайта «Практический психолог».

1. Приветствие.

Психогимнастическое упражнение «Здравствуйте» Участники тренинга сидят в кругу.

Ведущий: Начнем сегодняшнюю встречу с того, что поприветствуем друг друга. Для этого мы сейчас встанем и поздороваемся с каждым, никого не пропуская. Главное – со всеми поздороваться. Время ограничено.

Обсуждение:

- Какое у вас настроение?
- Что почувствовали, здороваясь друг с другом?
- Сколько успели пожать рук?

Объявление целей, принципа работы. - правило 3п: принятие, признание, понимание; - стремление к сотрудничеству.

Правила работы в группе:

- открытое общение;
- активность;
- безоценочные суждения; - здесь и сейчас.

2. Разминка.

Упражнение «История имени ребенка»

Родителям предлагается назвать имя своего ребенка, охарактеризовать его по первой букве имени с помощью прилагательного и добавить ласковое обращение к ребенку. Например: Илья – интеллигентный, любимочка моя.

Упражнение «Поменяйтесь местами»

- те, у кого один ребенок;
- хорошие отношения с детьми;
- у кого только сыновья;
- кто часто играет с ребенком;
- у кого двое детей;
- у кого только дочери.

3. Основная часть.

1-й этап. Упражнение «Руки».

Один из участников встает в круг, закрывает глаза. Остальные участники подходят к нему и кладут свои руки на его ладони. Задача водящего- определить по рукам на основе тактильных ощущений, какой родитель- мягкий или строгий...Таким образом формируются две группы.

Вопросы водящему:

- На какие признаки вы ориентировались?
- Совпали ли ваши тактильные ощущения с образом увиденного человека?

Вопросы к участникам. Согласны ли вы с мнением водящего?

2-й этап. Работа по подгруппам.

Добро пожаловать в группу «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Интернет-магазин для педагогов и родителей: <https://yavosp.ru/>

Обсуждение вопроса: что нужного в воспитании и общении с ребенком вы хотели бы позаимствовать от мягких и строгих родителей.

Упражнение дает участникам возможность получить обратную связь: какими родителями их воспринимают по первому впечатлению.

Упражнение «В гостях у сказки» - сказка по кругу.

Родителям предлагается продолжить сказку.

В одной коробке с карандашами родился маленький карандашик. Взрослые карандаши-мама, папа, бабушка и дедушка – были цветными. Причем у каждого из них был свой цвет. Маленький карандашик еще не имел своего цвета, ему только предстояло стать цветным.

Каждый день синяя мама учила его, как быть синим. Красный папа- как окраситься в красный цвет, потому что его выбирают чаще всего, рисуя прекрасные картины. Желтый дед спорил со всеми, говоря о важности желтого цвета, а зеленая бабушка брала внука за руку, и на какое-то время он зеленел. Так проходил день- за днем, и вот...

Обсуждение: о чем необходимо помнить взрослым, воспитывая ребенка в семье

Упражнение «Недетские запреты».

Родителям раздаются бумага и карандаши. Ведущий просит честно записать перечень запретов, адресованных своему ребенку.

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и зачитывают то, что они запрещают ему делать. При этом ведущий атласной лентой завязывает ту часть тела, которой касается запрет. После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Если он этого сделать не может, его необходимо развязать. Для этого каждый участник снимает свой запрет, заменяя его тем, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается, меняется его форма.

Например: «Не кричи- говори спокойно».

4.Рефлексия.

1) Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

- Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?
- Ограничение движения какой части тела вы почувствовали особенно остро?
- Какие чувства вы испытали, когда вам предложили встать?
- Что хотелось развязать в первую очередь?
- Что вы чувствуете сейчас?

2) Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

- Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного «ребенка»?

- Что вам хотелось сделать?
- Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?
- Какие чувства вы испытываете сейчас?

3) Погружение в детство- визуализация.

Ведущий: Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит Вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам тричетыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете за руку и чувствуете его тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идёте дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло. И он говорит вам слова поддержки, любви...Эти слова вы до сих пор помните. Скажите эти слова еще раз себе.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, открывайте глаза.

Обсуждение:

- Удалось ли окунуться в детство?
- Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?
- Какие чувства вы испытывали, когда потеряли поддержку?

Что хотелось сделать?

- Какие слова самого близкого человека для вас важны.

4) Арт-терапия.

Родители делятся на подгруппы по гендерному признаку: родители мальчиков и родители девочек.

Необходимо создать коллаж «Счастливый малыш» или «Счастливое детство»

5. Завершение встречи.

Упражнение «Птица Благодарности»

Ведущий: Представьте, что на землю прилетела необычная птица. Это птица Благодарности. Она залетает в окно к тем, кто забыл поблагодарить за что-либо своих родителей, друзей, знакомых, детей. Она залетает и напоминает об этом. И сегодня эта птица залетела к нам (в руках у ведущего модель птицы). Вспомните всех, кого вы забыли поблагодарить. Передавая ее по кругу, скажите слова благодарности...

Добро пожаловать в группу «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Интернет-магазин для педагогов и родителей: <https://yavosp.ru/>

Если вы хотите, чтобы эти слова никто не услышал, то произнесите их мысленно и передайте другому.

Всего доброго и успехов в воспитании ваших детей!