**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно -речевого развития детей №6 «Чебурашка»**

357600Ставропольский край г.Ессентуки ,ул.Энгельса,25

Тел./факс(887934 )6-26-28, E-mail: detskiy\_sad6 @mail.ru

ОКПО 51997756, ОГРН1022601224370  
ИНН2626026231 КПП262601001

**Тренинг для родителей и детей:**

**«Мы счастливая семья»**

Подготовила

педагог-психолог

первой кв.кат.:

Балобанова Н.Н.

Ессентуки, 2021 г.

Актуальность.

Часто неправильное воспитание ребенка в семье приводит к очень тяжелым

последствиям, ребенок может замкнуться в себе, плохо учиться, не выполнять пожелания

взрослых, мало того, у него могут появиться невротические отклонения, вплоть до

заболевания неврозом.

Повышенная эмоциональность ребенка, склонность к беспокойству,

беззащитность, ранимость и уязвимость при противоречивых, не всегда обоснованных

требованиях родителей, легко может травмировать ребенка и привести как к нервным

срывам или полному непослушанию.

Для полноценного психического развития детей нужно понимание и

эмоциональная поддержка взрослых, признание в семье и в среде сверстников. В общении

с другими многим детям не хватает непосредственности, уверенности в себе,

непринужденности в отношениях, бодрости и настроения — многое из перечисленного

воспитывается в семье

В последние годы одним из наиболее распространенных поводов для обращения

родителей за помощью к психологу является потеря взаимопонимания с детьми.

Основная причина такого рода беспокойства родителей:

• отношение с собственными детьми стали формальными, т.е. переросли в межличностные взаимодействия типа «мать-дочь, отец-сын», но не более того, исчезли

обыкновенное взаимопонимание, теплота отношений и радость общения.

Взаимодействие ребенка с родителями является первым опытом взаимодействия с

окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведе-

ния с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение. Родителями

создается определенная атмосфера общения в семье, где с первых дней жизни малыша

происходит становление его личности. Контакты со взрослыми решающим образом

определяют направление и темпы развития ребенка.

Между поведением родителей и поведением детей прослеживается определенная

зависимость:

• «принятие и любовь» порождают в ребенке чувство безопасности и

способствуют гармоничному развитию личности, «явное отвержение» ведет к

агрессивности и эмоциональному недоразвитию.

Традиционно психологическая помощь семье оказывается в рамках

индивидуальной психологической консультации. Однако в последнее время групповые

методы работы с семьей завоевывают все большую популярность. Групповые эффекты

дают возможность снять ощущение единственности и уникальности собственных

трудностей. Позволяют получить обратную связь (от взрослых и от детей), взглянуть на

свою семью с иной точки зрения.

О важности проведения психологической работы с семьей свидетельствует и тот

факт, что большинство родителей в настоящей социальной ситуации не имеют воз-

можности уделять достаточно времени общению со своим ребенком, соответственно, и

культура семейного общения постепенно сужается, что не может не сказываться на ка-

честве детско-родительских отношений и, соответственно на развитии ребенка.

Выявлены основные трудности, с которыми сталкиваются родители, это:

1) нехватка времени на общение с ребенком

2) недостаточность психических знаний об особенностях детского развития;

3) непонимание причин того или иного поведения ребенка;

4) затруднения в выборе эффективных средств воспитательного воздействия;

Таким образом, необходимо направить свою деятельность на оптимизацию детско-

родительских отношений, посредством организации работы детско-родительской группы.

Взаимосвязь детско-родительских отношений проявляется через:

— расширение возможностей понимания своего ребенка;

— совместную деятельность;

— проживание опыта в группе;

— рефлексию и возможность получения обратной связи.

Цель:

Установление доверительных отношений между родителями и детьми

Задачи:

1. усиление способности родителей к пониманию эмоционального мира своего

ребенка;

2. изменение неадекватных родительских позиций;

3. оптимизация форм родительского воздействия в процессе

воспитания детей.

Формы:

1. Арт – терапия;

2. Мини - тренинг;

3. Дискуссии, анализ конкретной ситуации;

4. Игры – активаторы;

5. Ролевая игра;

6. Релаксация;

7. Упражнения с телесным контактом;

8. Рефлексия.

**Тематический план № 1 «Давайте познакомимся».**

1. Знакомство друг с другом (5 минут) – Волшебный клубочек;

2. Упражнение «Ласковое имя» (5 минут);

3. Игра «Веселый колокольчик» (5 минут);

4. Упражнение «Угадай ребенка» (10 минут);

5. Упражнение «Цветочный луг» (15 – 20 минут);

6. Упражнение «Ива на ветру» (10 минут);

7. Рефлексия – Эстафета дружбы(5 минут).

1. Знакомство друг с другом.

Группа детей работает с одним из тренеров, в то же время взрослые работают отдельно с

другим ведущем.

Взрослые решают вопрос о том, как их будут называть дети в ходе занятий. Тренер

может предложить варианты:

1. называть родителей по имени-отчеству;

2. по именам;

3. неформальные обращения, например, «тетя Таня, папа Сережа»

Могут предложены другие варианты обращений на усмотрение участников группы.

В это время дети играют в игру «Волшебный клубочек».

Цель: активизация внимания участников группы и познакомится друг с другом. Дети

стоят в кругу. Педагог передает клубочек ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и

при этом говорит свое имя и передает клубок следующему ребенку.

2. Упражнение «Ласковое имя».

Цель: данное упражнение позволяет детям и родителям запомнить имена друг друга и

установить контакт.

Инструкция: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу

мячик. И тот, к кому мячик попадает, называет одно или несколько своих ласковых имен.

Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети и

родители назовут ласково свои имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно

постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто первый раз бросил вам, а, кроме того,

произнести его ласковое имя».

3. Игра «Веселый колокольчик».

Цель: игра развивает слуховое восприятие, создает настрой на дальнейшую работу.

Все садятся в круг. По желанию группы выбирается водящий, однако если

желающих водить нет, то роль водящего выполняет тренер. Водящему завязывают глаза, а

колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком.

Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

4. Упражнение «Угадай меня».

(«Исследование лица»), маму, папу.

Цель: развитее тактильных ощущений, формирования выдержки, способствует

доверительным отношения друг с другом.

Дети поочередно с закрытыми глазами ощупывают лица других участников (по

сигналу ведущего один из детей или родителей молча подходит к водящему). Найдя

своего ребенка (или маму), водящий должен назвать его имя и снять повязку с глаз.

Родитель угадывает ребенка по рукам (с закрытыми глазами). Родитель в данном

случае ощупывает руки детей с завязанными глазами, пытаясь узнать своего ребенка.

5. Упражнение «Цветочный луг» (арт-терапия).

Цель: коррекция взаимоотношений с окружающими при помощи проекции

внутреннего мира человека средствами изобразительного искусства.

Оборудование: карандаши, фломастеры, бумага, ластик.

Этюд «Цветок». Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка

проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце,

подставляет солнышку лепестки и поворачивает голову за солнышком. Тренер

говорит текст, а участники сопровождают его выразительными движениями. Вот у нас

выросли самые красивые цветы и сейчас мы их зарисуем.

Маме и ребенку выдается один лист бумаги на двоих и одна упаковка фломастеров.

Инструкция: «Сейчас вы попытаетесь понять друг друга без слов. По моему

сигналу один из вас начнет рисовать то, цветок (предварительно родитель и ребенок

должны договориться о том, кто из них начнет первый). Второй, молча наблюдает и

пытается угадать какой цветок рисует партнер. По второму сигналу необходимо

поменяться и дорисовать неоконченный рисунок». По окончании обсуждаются результаты

и степень удовлетворенности совместной работой.

На втором этапе нужно нарисовать на листе бумаги луг и представить себе, что луг

– это жизнь.

6. Упражнение «Ива на ветру».

Цель: способствует доверию и снимает напряжение.

Инструкция. «Вообразите теплую летнюю ночь. Стрекочут сверчки, легкий ветер

раскачивают чуткие ветви ивы».

Ход игры: группа становится в тесный кружок, плечом к плечу, а в центре один ребенок –

«ива». Легкие движения рук вперед изображают ласковые прикосновения ветра, слегка

раскачивающего иву. У ребенка – «ивы» ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза

закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, но совершенно

расслабленным, ива отдает себя на волю, раскачиваясь из стороны в сторону, вперед и

назад. Те, кто стоит по кругу, поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Ветерки,

раскачивая иву, поют ей колыбельную на какой- нибудь нежный мотив. Каждый из

участников должен побывать ивой.

7. РЕФЛЕКСИЯ, ПРОЩАНИЕ.

- «Эстафета дружбы» ;

Цель: Закрепить положительный эмоциональный фон.

Взяться за руки и передавать,как эстафету, рукопожатие. Начинает тренер: «Я передаю,

вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, Мише т.д. Пусть на Вас не покидает и греет.

**Тематический план № 2 «Мы команда».**

1. Приветствие «Дружба начинаются с улыбки»;

2. Упражнение «Комплименты»;

3. Игра «Найди себе пару»;

4. Игра – активатор «Займи свой домик»;

5. Арт-терапия «Рисунок по кругу».

6. Ролевая игра «Вот так ситуация»;

6. Релаксационное упражнение «Из семечка — в дерево»;

7. Рефлексия;

8. Прощание «Круг друзей».

1. Приветствие « Дружба начинается с улыбки»

Стоящие в кругу участники берутся за руки, смотрят в глаза и молча улыбаются друг

другу.

2. Упражнение «Комплементы».

Всем играющим предлагается по очереди говорить приятное друг другу.

Комплименты могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

3. Игра «Найди себе пару».

Ведущий раздает заранее приготовленные листочки с написанными на них

названиями животных каждому участнику (если дети маленькие, то надо незаметно

сказать на ушко название животного). Поскольку все названия парные, каждый может

найти себе пару после команды ведущего. После того как каждый нашел себе «свое»

животное, ведущий опрашивает «Кто вы?».

4. Игра – активатор «Займи свой домик».

Мамы с детьми садятся на стульчики, расположенные по кругу, «поросята»

прячутся в свои домики. Но им очень хочется погулять, порезвиться и похрюкать. По

сигналу взрослого «поросята» выбегают и веселятся. Но наступает время возвращаться

домой. По сигналу участники возвращаются в свои «домики». Пока «поросята» играли,

ветер унес чей-то соломенный домик (психолог незаметно убирает один стульчик во

время веселья). Но шустрый «поросенок» занимает домик своего соседа, и кто-то остается

без домика.

5. Арт-терапия «Рисунок по кругу».

Каждый участник начинает рисовать на свободную тему на своем листе бумаги. По

сигналу ведущего все передают свои рисунки соседу слева и продолжают рисовать.

Передача рисунков по кругу осуществляется каждые 2—3 минуты. Работа продолжается

до тех пор, пока рисунки не вернутся с своим хозяевам.

6. Ролевая игра «Вот так ситуация».

Цель: отработка и решение жизненных ситуаций.

Родители, вообразите, что вы стали детьми. Вы должны ощутить себя другими.

Закройте глаза и представьте, что вы делаете, как вы живете, о чем думаете, и чего вам

очень хочется. А дети стали родителями. Закройте глаза и представьте, что вы делаете, как

вы живете, о чем думаете, и чего вам очень хочется. Раздаются карточки различными

ситуациями. Необходимо разыграть эти ситуации.

Девочки рассказывают о своих впечатлениях.

7. Релаксационное упражнение «Из семечка — в дерево»

Цель: обучение выразительным движениям, релаксация.

Ход игры: дети стоят в кругу. Ведущий стоит в центре и предлагает детям

превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову

и закрыть ее руками). Взрослый – садовник – очень бережно относиться к семенам,

поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком

семечко начинает, медленно расти (дети – семечки медленно поднимаются). У него

раскрываются листочки, (руки поднимаются), растет стебелек (вытягивается тело),

появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный

момент – бутоны лопаются (резко резко разжимаются кулачки), и росток превращается в

прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любуется собой

(осмотреть себя), улыбается цветами - соседям, кланяемся им, слегка дотрагивается до них

своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей). Но вот подул ветер,

пришла осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивания

руками, головой, телом), сгибается, клониться к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но

вот пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на

полу). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно

оживет. Ведущий ходит между детьми и показывает им движения. После того как дети

«Сворачиваются» на полу, взрослый подходит к каждому ребенку, гладит его.

8. РЕФЛЕКСИЯ, ПРОЩАНИЕ. «Круг друзей»

Стоя в кругу, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть на всех.

Список использованной литературы:

1. В основе программы лежит книга «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми»

комплексная программа Е.К. Лютова, Г.Б. Монина Издательство «Речь» Санкт-Петербург

2003 г.

2. Использовались игры и упражнения из книг:

• Л.В. Чернецкая «Психологические игры и тренинги» Издательство «Феникс Ростов

– Дону 2005г;

• И.Желдан «Практикум по групповой психотерапии детей и подростков с

коррекцией семейного воспитания» Издательство «Речь» Санкт – Петербург 2004 г;

• Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько «Практикум для детского психолога» Издательство

«Феникс» Ростов – на Дону 2005г;

• программа «Я и мой ребенок» Е.В. Карпова, Е.К. Лютова Журнал «Психолог в

детском саду» № 3 2004 г.

3.Р.Р. Калинина «Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения.»

- Спб.: Ихдательство «Речь», 2004 г.

4.К.Фопель «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры» -М.Гнезис, 2003 г