

# Тренинг для родителей на тему: «Если что, я с тобой!»

Разработала:  
Фельдман Екатерина Сергеевна  
педагог-психолог

2018-2019 учебный год

Психологический тренинг для родителей: «Если что, я с тобой!»

Цель: создание условий для актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.

Задачи:

1. Совершенствовать умение согласовывать свои действия с действиями своего ребенка;
2. Способствовать снижению эмоционального напряжения;
3. Овладение приемами взаимодействия с ребенком

Длительность тренинга: 25-30 мин

Материалы и оборудование: магнитная доска, карандаши, лепестки ромашки, заготовленные карточки с высказываниями, рисунок сердца (разрезанный на 4 части, лента, детские сказки.

Ход тренинга

Вступление

Добрый вечер уважаемые родители. Я благодарю Вас за то, что вы пришли на тренинг: «Если что, я с тобой!» Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу, ведь детский сад-это одна большая, дружная семья

Наверное, ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственные дети. Как найти общий язык со своим ребенком, как сделать так, чтобы вы и ребенок понимали друг друга без слов. Об этом мы сегодня и поговорим.

Предлагаю Вам, поучаствовать в играх; где-то порассуждаем, где-то попробуем встать на место своего ребенка.

Я надеюсь, что вы еще лучше будете понимать своего ребенка, еще более трепетно будете относиться к переживаниям своего ребенка, еще больше будете понимать интересы друг друга.

Итак, начнем с приветствия друг друга.

Разминка «Подари улыбку»

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

### 1. Упражнение “Слово – ассоциация”

Педагог-психолог: «Сейчас мы с вами проведем небольшую разминку, которая поможет настроиться на совместную работу”.

Всем вместе предлагает подобрать к слову “мороженое” слово – ассоциацию (например, “жара”). Далее к “жаре” – “море”.

Ведущий начинает игру, произнося слово “семья”, рядом стоящий участник берет массажный мяч и проговаривает свое слово – ассоциацию. Упражнение проводится по кругу.

### 2. Упражнение «Цветок»

Педагог-психолог.

Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка?

Помочь найти положительные качества своего ребенка Вам поможет игра «Цветок».

Инструкция: предлагаю сделать запись в лепестке. На нем вы пишете ласковое имя своего ребенка и его положительные качества.

Вывод: Посмотрите, какая у нас получилась ласковая и добрая ромашка! Может быть, некоторые качества у вас и совпали.

Рефлексия:

- Было трудно?
- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?
- Легко ли Вам было заполнять? Почему?

### 3. Упражнение «Как тебе лучше?»

Психолог: приглашаю родителей (6 человек) объединиться в пары и каждой паре преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагаю карточки с высказываниями, которыми вы будете сопровождать движение своего напарника - «ребенка»

Условия прохождения: один участник проходит по ленте, а другой в это время сопровождает его движение сначала словами:

- 1.«Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю»,
- 2.«Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься».

3. И последнее: «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Вывод: выполняя упражнение каждый из вас был в роли ребенка или в роли родителя, как вы себя чувствовали? В какой роли вы себя чувствовали комфортнее, в роли того ребенка, который шел, или того родителя, который сопровождал. Какие слова мешали Вам идти, какие наоборот помогли. Родители обсуждают свои чувства.

### 4. Упражнение «Чтение сказки»

Цель: показать родителям, насколько важен эмоциональный контакт с ребенком, и при беседе с ребенком, при чтении художественной литературы и т. д

Давайте посмотрим, как же мы общаемся с ребенком, насколько важен нам момент общения с нашими детьми.

Трем участникам предлагаются детские книжки со сказками, первый участник читает отрывок сказки, отвернувшись спиной к родителям, второй – лицом к родителям, но не отрывая взгляда от текста, а третий – рассказывает эмоционально, используя жесты и мимику, выразительно, практически не смотря в текст.

После прочтения предлагается ответить на вопросы: Что вы чувствовали, когда к вам сидели спиной? А когда совсем не смотрели на вас? И понравилось ли эмоционально выразительное чтение, глаза в глаза? Также происходит и при общении с нашими детьми.

### 5. Упражнение «Чего хотят дети?»

Примечание. Для упражнения понадобится рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику.

Слово педагога-психолога: «Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой». Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после чего зачитывают и анализируют написанное. Затем педагог-психолог предлагает из полученных частей собрать мозаику и делает вывод: «Чего на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки».

Заключительная часть.

Ну, вот и подошел к концу наш тренинг. Хотелось бы, чтобы он помог вам в воспитании ваших детей. В заключении я предлагаю упражнение «Аплодисменты». Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами. Уважаемые родители, наша встреча показала, какие вы находчивые, заботливые и любящие родители. Спасибо.

Рефлексия участников тренинга.