

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 60 «Крепышок» города Ставрополя**

**Тренинг для родителей
«Я и мой ребёнок».**

**разработала педагог-психолог
МБДОУ д/с № 60 «Крепышок»
Щеглова Ю.Ю.**

Ставрополь, 2025 г.

Психологический тренинг-практикум для родителей:

«Я и мой ребёнок»

Цель: обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи: - Оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания.

- Формирование у родителей навыков психологической поддержки детей.

-Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания дошкольников.

ХОД:

1.«Оргмомент, психонастрой».

«Здравствуйте, дорогие родители! Искренне рада видеть вас. Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению. Мы сегодня собрались с вами для интересной и познавательной работы, которая поможет нам лучше узнать и понять наших детей».

2. «Правила работы в группе».

Активность, открытость, доброжелательность, конфиденциальность, уважение к говорящему.

3. Упражнение «У кого...».

Необходимо встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком;

- те, у кого дома есть кошка (собака);
- те, кто любит ходить в кино;
- те, у кого один ребенок;
- те, кто любит танцевать;
- те, у кого в семье есть мальчик и девочка;
- те, у кого двое детей (трое);
- у кого хорошие отношения с детьми.

II. Основная часть

Психолог. Сегодня мы будем обсуждать секреты эффективного общения родителей с детьми. И прежде чем перейти к основному содержанию занятия, отмечу три важных момента, которые стоит помнить.

Во-первых, идеальных родителей не бывает. Родители не боги, а живые люди со своими слабостями, настроениями, интересами. Во-вторых, какой бы выдающийся психолог и педагог не работал с нами, положительные изменения наступят лишь тогда, когда мы начнем действовать, использовать теорию на практике. В-третьих, наше занятие не случайно так называется, ведь без творческого подхода и чувства сердцем общение с детьми будет не эффективным.

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 «Губка»

Эксперимент. Прозрачная ёмкость с водой. Это – мы родители. В каждом из нас есть что-то хорошее, чем мы можем гордиться (добавляем в воду яркую краску) и что-то плохое, о чем нам не очень хочется говорить (добавляем темную краску). Это смесь наших качеств. Губка - это ребенок. Опускаем, и он впитывает все подряд хорошее и плохое. Обсуждение.

3. Упражнение «Живой дом»

Цель: диагностика субъективного восприятия психологического пространства семейных отношений.

Перед участниками лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена 7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов.

Фундамент – положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.

Стены – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.

Окна – будущее, люди от которых родина ждет, на кого возлагает надежды (в норме – дети).

Крыша – человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.

Чердак – символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения.

Дымоход – человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.

Двери – информационный портал, тот кто учил строить отношения с миром.

Порог – человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.

Выводы. Методика дает возможность за короткое время определить роль автора рисунка и каждого члена семьи.

4. 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.

5. 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.

6. Упражнение «Душа ребенка»

Психолог. Эта чаша – душа ребенка. Какой бы Вы хотели видеть своего ребенка? Какими чертами характера он должен обладать? Какими качествами вы хотели бы наделить своего ребенка?

Задача: родители на «сердцах» должны написать качества, которыми бы хотели наделить своего ребенка, затем кладут их в чашу.

Психолог. Посмотрите, какую красочную, многогранную душу мы хотим видеть в ребенке.

Рефлексия. Какие ощущения у вас вызвало это упражнение?

7. Упражнение «Солнышко»

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 «Солнышко».

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

Вывод: Посмотрите, какая у нас получилось ласковая и доброе солнышко! Может быть, некоторые качества у вас и совпали.

Рефлексия:

- Было трудно?

- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?

- Легко ли Вам было заполнять? Почему?

8. Информационные буклеты для родителей «Пять путей к сердцу ребенка»

Психолог: Уважаемые родители! Дети по-разному чувствуют любовь, но она нужна каждому малышу. Есть 5 основных способов, которыми родители показывают свою любовь к ребенку (психолог раздает рекомендации):

- прикосновение;
- слова поощрения;
- время;
- помощь;
- подарки.

Поэтому дарите своим детям любовь и подарки, а моим подарком для вас в преддверии праздника День матери станет п «Притча об Ангеле».

«За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:

- Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и незащищен?

Бог ответил:

- Я подарю тебе Ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.

Ребенок задумался, затем сказал снова:

- Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.

Бог ответил:

- Твой Ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.

Затем ребенок спросил:

- Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?

- Твой Ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.

- Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...

- Твой Ангел расскажет тебе обо мне и я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке спросил:

- Боже, скажи же мне, как зовут моего Ангела?
 - Его имя не имеет значения. Ты будешь называть его просто Мама...
- Любите своих детей, будьте всегда для них Ангелами-хранителями...»

9. Упражнение «Осуществление ожиданий»

Цель: определение, оправдались ли ожидания участников.

Уважаемые родители, обратите внимание на аиста. Аист несет в клюве младенца. Младенец ассоциируется с новой жизнью, чем-то удивительным, светлым, обязательно счастливым. Поэтому предлагаю вам написать на звездочках пожелания себе или группе и прикрепить их на изображение одеяла, в которое завернут младенец.