

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 52

ТРЕНИНГ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ



Разработала и провела: Сапелкина А.Р. педагог-психолог

г. Армавир, 2018г.

Цель тренинга – гармонизация эмоциональных связей в семье.

Задачи, решаемые в ходе тренинга:

- создать условия для эмоционального сближения членов семьи;
- обучить участников навыкам самовыражения чувств и эмоций;
- научить участников тренинга способам снятия эмоционального напряжения, уметь находить выход негативных эмоций;
- формировать у каждого из участников тренинга чувства эмпатии;
- формировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей.

Упражнение «Представление»

Все участники становятся в круг (родители рядом со своими детьми).

Задача участников поздороваться со всеми и **представить свою семью, рассказав о том, какая их семья, что они любят и т.д.** Например: Мы семья Ивановых, меня зовут Марина, а это моя дочка Катя. Мы очень любим путешествовать.

Упражнение «Что ты обо мне знаешь?»

Психолог заранее задает вопросы детям:

- Какой твой любимый цвет?
- Что ты больше всего любишь кушать?
- Какой твой любимый мультфильм?
- Какая твоя любимая игрушка?

Все ответы записываются. На самом тренинге родителям раздаются карточки с такими же вопросами об их детях, на которые им нужно будет ответить. Далее проводится обсуждение того, у кого сколько ответов совпало. Делается вывод, что очень часто мы не замечаем тех мелочей, которые наполняют нашу жизнь и делают её ярче, поэтому надо быть внимательнее по отношению к себе и своим близким.

Упражнение «Ёжики»

Детям предлагается представить себе, что они ёжики, которые свернулись в клубок и закрылись от всего внешнего мира. Задача родителей найти способ привлечь своего ёжика, чтобы он выглянул из своего «домика». Далее проводится обсуждение:

- Легко ли было родителям привлечь своего ёжика?

- Что понравилось или не понравилось детям, когда родители их призвали.

Упражнение «Двое с одним мелком»

Родитель с ребенком садятся за стол. И дается следующая инструкция: положите на стол лист бумаги. Сейчас вы — одна команда, которая должна нарисовать картину на тему «Любовь». И рисовать вы должны одновременно одним и тем же мелком. При этом строго следуйте правилу, запрещающему говорить друг с другом. Вы не должны договариваться заранее о том, что будете рисовать. Оба человека в паре должны постоянно держать мелок в руке, не выпуская его ни на мгновение. Постарайтесь понимать друг друга без слов. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнера, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует и понять, что он хочет нарисовать. После завершения упражнения пары показывают получившиеся у них изображения и рассказывают о своих ощущениях.

Упражнение «Комплименты»

Участники становятся в два круга. Внутренний круг - дети, встают лицом к внешнему кругу — мамы. Детям предлагается сказать мамам что-нибудь хорошее, какой-нибудь комплимент. А в свою очередь должны сказать что-то приятное своим детям.

Рефлексия.