

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 52

ТРЕНИНГ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ



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

г. Армавир, 2017г.

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 1. «Представление»

Родители в паре со своими детьми должны рассказать всем присутствующим друг о друге (имя, работа, увлечения, характер и т.д.). Это поможет установлению контакта между родителями и детьми, а также в группе в целом.

Упражнение 2. «Угадай, чьи руки»

Кто это на ощупь? Эти игры проводятся с завязанными глазами. Сначала дети на ощупь определяют, какие из предложенных рук являются руками мамы. Затем родители находят с закрытыми (завязанными глазами) руки своего ребенка. Для родителей и детей это может быть очень значимая ситуация (найдет ли мама своего ребенка?).

Упражнение 3. «В магазине зеркал»

«В магазине много зеркал. Туда вошёл человек, на плече у которого сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и из зеркала ей тоже погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения»

Всем участникам нужно побывать в роли “обезьянки” и в роли “зеркала”.

Упражнение 4. «Ромашка»

Участники разбиваются на пары (ребенок, родитель) и выполняют совместный рисунок ромашки.

- На лепестках – ласкательные производные от имени или семейные прозвища.
- На стебельке – имя, которым мама обращается к ребенку, когда сердится.
- На Божьей коровке – имя, которое нравится ребенку.

Обсуждение рисунков:

- Какие чувства вы испытывали, когда выполняли работу?
- Кто что рисовал?
- Кто кому помогал?

- Кто выбирал цвета и имена?

Упражнение 5. «Пирамида»

Все садятся в круг. Ведущий говорит: “Каждый из нас что-то или кого-то любит, но все мы по-разному выражаем нашу любовь. Я люблю свою семью, своих детей, свою работу. Расскажите и вы, кого и что вы любите (следуют рассказы).

А теперь давайте построим “пирамиду любви” из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть то, что он любит и класть свою руку поверх моей (все участники выстраивают пирамиду). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно? Посмотрите, какая высокая пирамида получилась у нас. А все потому, что мы любимы и умеем любить сами”.

Рефлексия