МКДОУ ТОГУЧИНСКОГО РАЙОНА
 «ТОГУЧИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №7»

**План-конспект тренинга с родителями**

Составил: педагог-психолог Ищенко Е.С.

**Тогучин, 2018**

**Пояснительная записка**

Современная жизнь диктует новые условия работы с родителями. В настоящее время главной задачей родительского просвещения становится непосредственное участие родителя в предлагаемом мероприятии.

Хочется отметить, что в настоящее время не все родители готовы открыто общаться, предпочитая «по старинке» прийти на собрание, послушать речь педагога и со спокойной совестью уйти домой, ничего не меняя в своём отношении и восприятии окружающей действительности. А ведь сейчас всё больше и больше нарастают внутрисемейные проблемы, связанные с непониманием и неприятием своего ребёнка.

В настоящее время в дошкольных и школьных учреждениях стало увеличиваться количество детей с проблемным поведением.

Существует множество факторов, способствующих возникновению у ребёнка агрессивности, конфликтности, тревожности, неуверенности в себе. Но одним из главных факторов являются погрешности в семейном воспитании. Родители или не хотят, или не могут, в силу своей непросвещённости в вопросах развития и воспитания детей, понимать природу и истинные причины «плохого» поведения ребёнка.

Поэтому важными задачами психолога учреждения - научить родителей правильно себя вести в тех или иных ситуациях, вызвать потребность понять своего ребёнка, наладить внутрисемейный климат. Своевременная работа с семьёй будет хорошей профилактикой проблем в личности ребёнка.

Тренинг – одна из форм работы с родителями, когда они являются непосредственными участниками мероприятия, где уже начинают происходить изменения в личности самого родителя.

**План-конспект тренинга с родителями:**

**Цель:** гармонизация детско-родительских отношений, через понимание своего собственного внутреннего состояния и внутреннего мира ребёнка.

**Задачи тренинга:**

1. Установление дружеских, партнерских взаимоотношений между родителями.
2. Снятие эмоционального и мышечного напряжения у участников тренинга.
3. Формирование положительных установок в семейном воспитании.
4. Повышение родительской компетентности в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка дошкольного возраста.

Продолжительность тренинга 1,5 часа.

Материалы: краски, кисти, бумага, ручки.

Во время тренинга звучит спокойная музыка.

***Ожидаемые результаты:***

Родители смогут расслабится, общение станет непринужденным, родители узнают способы расслабления и снятия мышечного напряжения, через воспоминания себя в детстве смогут немного больше понять поступки своего ребёнка.

**План тренинга:**

1. Знакомство.
2. Разминка.
3. Основная часть:
* Упражнение «Расслабление всего тела»
* Упражнение «Идеальный пейзаж»
* Упражнение «Портрет современного ребёнка»
* Игра «Мир глазами ребёнка»
* Медитация «Мир глазами ребёнка»
1. Рефлексия.

**Ход тренинга:**

**Приветствие**

(Все участники тренинга садятся в круг.)

- Здравствуйте уважаемые родители! Наша встреча сегодня пройдёт в форме тренинга. Чтобы наша встреча была продуктивной, и каждый извлёк максимум пользы, предлагаю соблюдать 2 правила: первое - быть активным участником и второе - стремиться к партнёрскому общению.

- Давайте познакомимся друг с другом.

Первый участник берёт за руку соседа справа и говорит, как его зовут, называет любое слово, которое может его охарактеризовать.

Например: «Меня зовут Оля - добрая и т.д.»

Следующий участник должен повторить предыдущего и назвать себя.

-Молодцы, теперь мы кое-что узнали друг о друге и у нас образовался круг доверительного общения – «Круг доверия».

**Разминка:**

- А теперь давайте с вами немного пофантазируем.

Возьмите краски, бумагу, кисточки. Расслабьтесь…

Глубокий вдох-выдох (3раза) Представьте, что вам очень легко, ваше тело невесомо. Теперь попробуйте нарисовать левой рукой свое состояние в тот момент, когда мир казался вам прекрасным, когда вы испытывали чувство влюблённости и летали на крыльях.

**Основная часть:**

1. ***Упражнение «Расслабление всего тела»***

Все справились, а теперь предлагаю вам выполнить следующее упражнение «Расслабление своего тела»:

Сядьте на стул, дышите спокойно. Обратите внимание на лицо: поднимите брови вверх, насколько это возможно. Затем медленно возвращайтесь в обычное состояние. Вы должны почувствовать приятное расслабление. Надавите аккуратно на глаза, чтобы почувствовать напряжение в висках и на переносице. Снимите пальцы с глаз и наслаждайтесь расслаблением. Продолжайте упражняться, поочерёдно напрягая разные части тела, придайте рту широкий оскал, крепко стиснув зубы. Постарайтесь выдвинуть вперёд нижнюю челюсть. Медленно поднимите плечи так высоко, как это возможно. Медленно поворачивайте голову вправо, влево, пока не почувствуете напряжение шейных мускулов. Поднимите руки на высоту плеч, широко разведите пальцы, сожмите их в кулаки. Напрягите мышцы спины, прогнитесь. Втяните живот. Напрягите ягодичные мышцы, затем ноги. После каждой фазы упражнения расслабляйте мускулы на несколько секунд. Все движения совершайте плавно и медленно.

1. ***Упражнение «Идеальный пейзаж»***

Каждый из нас в мечтах хотел бы оказаться в каком-нибудь месте, где он раньше никогда не был.

 Закройте глаза. Представьте мысленно прохладу тихого озера, или аллею, уходящую вдаль, или шумный летний лес. Запах травы, цветов…Совершите путешествие в пространство «Идеального пейзажа».

1. ***Упражнение «Портрет современного ребёнка»***

- А вы задумывались о чём мечтают наши дети?

Чтобы нам легче было ответить на этот вопрос, давайте вспомним о чём мечтали мы-взрослые когда были детьми.

Подумайте и запишите свои мысли на листочке. (Поочереди зачитываются ответы)

А о чём всё-таки мечтают современные дети? Для начала предлагаю разделиться на группы и составить список тех качеств, которые присущи современному ребёнку. (Зачитываются ответы и обсуждаются)

1. ***Игра «Мир глазами ребёнка»***

–Давайте посмотрим на Мир глазами наших детей.

В нашей жизни, как в одной детской игре, на один вопрос можно ответить по-разному. Давайте подумаем, чтобы наши дети ответили на такие вопросы:

* Когда я вырасту, я буду…
* Мне скучно, когда…
* Взрослые любят больше всего…
* Мне интереснее всего…
* Меня ругают, когда я себя веду так…
* Меня хвалят, когда я себя веду так…
* Мама довольна, когда…
* Я мечтаю о…

- Молодцы мы стали на шаг ближе к своим детям, вы ощущаете это?

***5. Медитация «Встреча с ребёнком внутри себя»***

*Предлагаю «Встретиться с ребёнком внутри себя»*

Начинаем с расслабления.

Примите удобную позу.

Ваше тело расслаблено.

Глаза закрыты.

Сделаем несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тёплом и уютном месте. Может это светлая роща ранним утром: слышите, как звонко поют птицы? Может это будет меленький песчаный пляж на берегу тёплого ласкового моря, мягко освещённого закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку…попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, в 3, 4, 5 лет…

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив.»

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко-крепко.

Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда останется с ним: «Я всегда с тобой! Я люблю тебя!»

Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощанье рукой.

Постепенно выходим из релаксации, делаем глубокий вдох-выдох, открываем глаза.

Скажем себе «Я совершенна. Я принимаю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью.»

**Рефлексия:**

Все участники по очереди делятся впечатлениями от тренинга.

Изменилось ли настроение, какие эмоции испытывали, что больше всего понравилось…

**Список используемой литературы:**

1. Дерманова И.Б, Сидоренко Е.В. «Психологический практикум. Межличностные отношения». СПБ,2001
2. Джонсон Д.У. «Тренинг общения и развития». М., «Прогресс»,2000
3. Козлов Н.Н. «Лучшие психологические игры и упражнения». Екатеринбург,1997
4. Захаров В.П. «Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга: методические указания.» ЛГТУ,1990

5. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. «Социально-психологический тренинг: учебное пособие». Л., изд. ЛГУ,1989