

Совместный тренинг для детей и родителей: **«Когда мы вместе - мы одно целое»**

Цель: оптимизация детско-родительских отношений, установление атмосферы доверия и взаимопонимания между родителями и детьми.

Задачи:

- развитие у родителей уверенности в их педагогических способностях, а также умение занимать и понимать своих детей;
- создание условий для эмоционального единства в семье;
- обучение участников методам выражения своих чувств и эмоций;
- подготовка участников тренинга к техникам снятия эмоционального напряжения;
- формирование у каждого участника тренинга чувства сопереживания;
- развитие навыков эмоциональной поддержки как у детей, так и у родителей.

Участники: родители, дети.

Материалы и оборудование:

Листы цветной бумаги формата А4; ножницы; фломастеры, карандаши, мяч, платки (шарфы) для упражнения «Кокон», фотографии глаз детей, коробка, коробочки с надписями «Позитив» и «Негатив», смайлики грустные и веселые, ноутбук.

Предварительная работа: Распечатка фотографий глаз детей.

Ход занятия-тренинга:

Педагог-психолог: Добрый вечер, уважаемые родители, дети. Я очень рада вас видеть сегодня здесь. Сегодня мы проведем совместный тренинг дети-родители.

Педагог-психолог: отгадайте загадку:

Попрыгунчик еще тот,
Покоритель он высот,
Круглый, плотный, озорной,
Кто мне скажет, кто такой?...
Правильно – мячик!
Приглашаем всех в кружок.

Знакомство. А сейчас давайте познакомимся.

Передавая мяч, ребята говорят, как зовут маму, и сказать какая она, чем вы с ней занимаетесь. Например: Я Катя, мою маму зовут Марина, она самая лучшая и добрая...

Родители, получив мяч, называют своего ребенка и хвалят его.

1. Упражнение – разминка “Ладони”.

Педагог-психолог:

А сейчас мы поиграем с нашими ладошками. Встаньте напротив друг друга в паре или сядьте удобно так, чтобы ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По моей команде пусть ваши руки сначала найдут друг друга, затем поздороваются, подружатся, потанцуют, подерутся, помирятся, попрощаются.

Что вам больше понравилось, когда ваши ручки дружили, танцевали или когда они дрались?

1. Упражнение «Узнай по глазам»

Педагог-психолог:

На доске висят полоски-фотографии глаз детей. Задача родителей найти своих детей по глазам. Родители погружаются в процесс поиска. Это возможность задуматься о том, как глубоко они знают своих детей, какие эмоции и переживания могут скрываться за их взглядами. Родители начинают осознавать, что глаза - это отражение внутреннего мира ребенка и под этим взглядом могут скрываться мечты, страхи и радости. Это упражнение, учит чувствовать и понимать своих детей лучше. Кроме того, такая активность способствует обсуждению важных тем, таких, как уникальность каждого ребенка и важность эмоциональной поддержки.

2. Упражнение «Кокон». Для участия приглашается родитель.

Вы приходите домой, и ребенок хочет с вами поделиться впечатлениями о прошедшем дне. Вы говорите «не сейчас» (Завязывается рот «Ребенку»). Ребенок хочет помочь, Вы отказываетесь (Завязываются руки). Не зная, чем заняться, ребенок начинает бегать по комнате. Вы ругаете его за топот (Завязываются ноги). Ребенку ничего не остается делать, как сидеть и слушать разговор взрослых. Вы опять за это его ругаете (Завязываются уши). Ребенок начинает смотреть в телевизор или берет в руки гаджет. Вы заходите и говорите, что уже пора спать (Завязываются глаза).

Вывод: Посмотрите, на что похож ребенок - на «кокон». Гусеница в коконе развивается, превращается в красивую бабочку, а ваш малыш развивается? Подумайте. Как часто вы говорите ребенку слово «нет»?

А сейчас я предлагаю вам немного поиграть.

3. Игра «Насколько знаешь ты меня...»

Родитель отвечает на вопросы психолога про своих детей. После ответа, включается аудиозапись или видео с ответом ребенка на этот вопрос.

- Какой любимый цвет ребенка?
- Какой любимый день недели?
- Какое любимое время года?
- Любимый урок
- Любимое хобби
- Любимая страна
- Любимый певец и т.д. (можно подготовить каждому родителю какой-то свой вопрос, чтобы не повторяться)

4. Игра «Угадай, где мама»

Сейчас мы посмотрим, как хорошо вы знаете своих близких. Сейчас мы по очереди завяжем глаза ребятам. Вам нужно на ощупь узнать, где ваша мама.

А теперь наоборот, мамы будут угадывать, где их дети!

Вопрос родителям: «Что вы чувствовали, когда пытались определить по рукам, где ваш ребенок?»

Эта игра проводится с завязанными глазами. Сначала дети пытаются на ощупь угадать руки своей мамы. Затем родители пытаются угадать руки своего ребенка.

5. Педагог-психолог: Упражнение «Привет из далекого детства».

Ваша задача за одну минуту перевести как можно больше слов с детского языка на литературный. Слова будут представлены на листах или слайде презентации в первой колонке. Напоминаю, что дети создают свои слова, используя звукоподражание, могут просто менять порядок слогов, искажать буквы или объединять несколько слов в одно и т.д.

Приступаем:

1. кравантин (карантин),
2. хрумка (конфетка, леденец),
3. вымиралка(минеральная вода),
4. гамазин (магазин),
6. кукугай (попугай),
7. молокоот (молоток),
8. подметёр (дворник),
9. рвач (врач),
10. писучка (ручка),
11. вкуски (вкусные куски),
12. бибика(машина),
13. потиральце (полотенце),
14. паточки (тапочки),
15. кошолодка (шоколадка).....

6.Упражнение «Хорошо ли мы знаем друг друга».

Участвуют пары мама с ребенком. Задаются вопросы, а участники должны ответить.

Вопросы:

- 1.Что чаще всего у вас теряется в доме?
- 2.Какую сказку мама читала вам самой первой в детстве?
- 3.Вам подарили 10 тыс.руб. Что вы с ними сделаете?
- 4.Какую передачу (фильм) вы любите смотреть вместе?
- 5.Самое любимое семейное кушанье?
- 6.Закончите фразу «хорошие родители – это те, которые...»
- 7.Самая любимаяигрушка, предмет ребенка?
- 8.Какое качество ценит родитель в людях?
- 9.Что в первую очередь делает ребенок, когда приходит из школы?
- 10.Что может обрадовать ребенка больше всего?

7. Упражнение «Держи мяч».

Игра проводится в парах родитель – ребенок. Сначала необходимо, держа мяч двумя руками, донести его до цели. Затем задания усложняются: по команде приседать с мячом, прыгать на одной ножке, держать одной рукой, спинами и т.д.

8. Упражнение «Обнимашки».

Родители стоят во внешнем кругу, дети во внутреннем. Под музыку все ходят в противоположные стороны. Когда ведущий произносит слова: «Раз, два, три – маму (папу) обними», ребята бегут к своим родителям и обнимают их.

9. Упражнение "Оживи ладошки".

Педагог-психолог: Сегодня вы все сделали отличную работу. Теперь я хотела бы предложить вам объединить усилия. У меня есть большой лист настроения, который пока остается пустым. Чтобы заполнить его, предлагаю оставить отпечатки ваших ладошек, но не просто нарисовать их, а сделать это более креативно! Сначала родители обведут свою ладонь, а в ней ваш ребенок, после чего ребята оживят их добавят детали, такие как глазки, ротик и носик. Родители окажут помощь своим детям в этом процессе.

10. Рефлексия. Упражнение: «Позитив» и «Негатив».

Участники высказывают свои ощущения от встречи, положив свой смайлик в одну из коробочек.

Теперь я предлагаю всем вернуться на свои места и обсудить свои впечатления о сегодняшнем мероприятии. Темой нашего мероприятия стало взаимодействие между родителями и детьми. Родители, было ли вам приятно играть вместе с вашими детьми? А вам, дорогие ребята, понравилось играть с родителями? Какие ощущения вы испытывали, проводя это время вместе? Ну и в конце нашего тренинга хочется призвать вас проводить больше времени вместе: играть, читать, обсуждать новости и новинки, ходить в походы, в кинотеатры и на экскурсии. Уважать интересы другого, а главное любить. И если в семье будет царить любовь, то у вас все будет замечательно, и все проблемы будут обходить вас стороной!

Литература:

1. Справочник педагога-психолога № 6, 2013
2. Справочник педагога-психолога № 4, 2014
3. Школьный психолог, февраль 2013