**Введение**

**Цели тренинга:**

1.Способствовать улучшению детско-родительских отношений посредством развития коммуникативных особенностей общения «родитель-ребенок». 2.Продолжать формировать навыки эффективного взаимодействия.

**Задачи тренинга:**

1.Продолжать повышать родительскую компетентность в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка.

2.Способствовать выработке у родителей новых навыков взаимодействия с ребенком.

3.Продолжать формировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей с использованием арттерапевтических техник.

4.Создать условия для эмоционального сближения членов семьи.

5.Продолжать вовлекать родителей в жизнь детского сада.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Участники тренинга:** родители и дети подготовительной группы, воспитатель.

**Место проведения тренинга:** музыкальный зал ДОУ

**Материал и оборудование**: ноутбук,атрибуты для проведения игр и упражнений (кегли, столик, три стакана с водой, чайные ложки, золотой порошок, земля) дерево на подставке, зелёные листочки, шариковые ручки, цветной картон, ножницы, клей, скотч.

**Музыкальное сопровождение:** музыка для проведения упражнений «Друг к другу», «Слепой паровозик», релаксационная музыка для арттерапевтического упражнения «Волшебное дерево».

**Основная часть**

**Ход тренинга:**

**Воспитатель:** - Добрый день уважаемые родители и ребята! Мы благодарим Вас за то, что вы пришли сегодня на нашу встречу.

**Педагог- психолог:** - Наверное, ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственные дети. Как найти общий язык со своим ребенком, как сделать так, чтобы вы и ребенок понимали друг друга без слов. Об этом мы сегодня и поговори

**Воспитатель:** - Предлагаем Вам, поучаствовать в различных играх и упражнениях, в которых родители попробуют встать на место своего ребенка, а дети на место своих родителей.

**Педагог- психолог:** - Мы надеемся, что вы, уважаемые родители, после сегодняшней встречи еще лучше будете понимать своих детей, еще более трепетно будете относиться к переживаниям своего ребенка, еще больше будете понимать интересы друг друга.

**Педагог- психолог:** - Итак, начнем с приветствия друг друга.

**Разминка «Подари улыбку»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, повышение позитивного настроя и сплоченности группы.

**Содержание:**

**Педагог- психолог:** - Попрошу всех встать в круг, и взяться за руки. Каждый по очереди поворачиваясь, дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.



**Воспитатель:** - Молодцы! Быть родителем – ответственная и нелегкая задача. Что, по-вашему, быть родителем?

**Упражнение «Быть родителем – это…»**

**Цель:** познакомить родителей друг с другом, создать положительный эмоциональный настрой.

**Содержание:**

**Воспитатель:** - По кругу, называя свое имя, вы, уважаемые родители, заканчиваете фразу «Быть родителем – это…».

(выполнив упражнение, всем участникам предлагается занять свои места)

**Педагог- психолог:** - Мывыяснили, что значит быть родителем. Совершенно верно, быть родителем — это труд. И начинаться этот нелёгкий труд должен с работы над собой. И прежде чем мы продолжим, предлагаю обсудить правила работы нашей группы.

**Правила тренинга:**

Стараемся слушать и слышать друг друга.

Кратко и четко, высказываем свои мысли, не забываем об основной теме.

Обсуждаем проблему, а не личность.

Реализуем правило «здесь и сейчас».

Говорим только от своего имени.

**Воспитатель:** - А мы продолжаем знакомиться друг с другом и играть.

**Упражнение «Друг к другу»**

**Цель:** развитие взаимодействия участников тренинга друг с другом (детей и родителей); снятие эмоционального напряжения.

**Материал и оборудование:** музыкальное сопровождение

**Содержание:**

**Воспитатель:** -Под веселую музыку вы все свободно перемещаетесь по залу и выполняете мои команды. Когда я скажу «Друг к другу» - вы должны найти себе пару. Это может быть пара: «родитель – родитель», «ребёнок – ребёнок». А может это будет пара «ребёнок – родитель». После того, как вы найдете себе пару, я дам другое задание. Звучит веселая музыка, все свободно двигаются по залу. Звучит фраза: «Друг к другу». Затем участники выполняют задание:

- пожмите друг другу руки,

- прикоснитесь друг к другу – голова к голове, ухо к уху, щека к щеке.

**Педагог- психолог: -** Молодцы! Вы прекрасно справились с этим упражнением. Вы не устали? Тогда мы продолжаем играть!

**Упражнение «Слепой паровозик»**

**Цель:** формирование чувства близости между родителями и детьми, умения сопереживать, понимать чувства другого, доверять друг другу.

**Материал и оборудование:** музыкальное сопровождение, кегли.

**Содержание:**

**Педагог- психолог:** - Вы все разбиваетесь на 2 команды (по 4-6 человек) и встаёте «паровозиком», то есть друг за другом. Голова паровозика зрячая, остальные слепые – они закрывают глаза. Как только начинает звучать музыка, паровозики начинают своё движение. Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Как только звучит сигнал «Стоп» и перестаёт звучать музыка, меняются головы паровозиков.

Каждый из команды должен побывать на разных местах, в том числе головой паровозика.

(выполнив упражнение, всем участникам предлагается занять свои места)

 

**Воспитатель: -** Внимание! Я предлагаю всем отправиться в необычную лабораторию.

**Упражнение «Стаканы»** (совместнородительс ребенком)

**Цель:** с помощью метафоры обратить внимание родителей на необходимость гуманного отношения к воспитанию ребенка.

**Материал и оборудование:** столик, три стакана с водой, чайные ложки, блюдца с золотым порошком и землей, музыкальное сопровождение.

**Содержание:** (звучит спокойная музыка)

**Воспитатель:** - Перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них - это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, у которого еще не сформировались или только начинают формироваться взгляды на мир и представления о нем.

Итак, возьмем первый стакан и оставим его неизменным. Что происходит в

этом стакане? Ничего. Мы не знаем наверняка, что-то может в него попасть без нашего внимания.

Во второй стакан бросим кусочек земли и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.

В третьей стакан добавим золотой порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.

Вывод: Так происходит и в воспитании вашего ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении?

Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь» - крик, нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения, то ребенок начинает так же отвечать и нам в ответ.

Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, гармоничным развитием своей личности. И тогда жизнь начинает играть «золотыми искрами».

 

**Педагог- психолог:** - Одним из важных умений в общении является умение встать на место другого человека. К сожалению, так случается, что родители и дети, в силу разных причин, не хотят или не умеют этого делать. А здесь необходимо просто представить себя на месте другого. Наверное, каждому из нас хотелось вернуться в детство, или, наоборот, поскорее, повзрослеть. Сейчас у вас будет такая возможность. Предлагаю всем встать в круг.

**Упражнение «Взрослый – ребенок»**

**Цель**: развитие взаимодействия между членами группы, умения почувствовать друг друга, осознание своих индивидуальных качеств.

**Содержание:**

**Педагог- психолог:** - Ребята! Вы так мечтали о самостоятельности, о свободе действий, о снятии ограничений. Представьте, теперь вы – взрослые.

- Уважаемые родители! Вы наверняка устали от обыденности, от суеты, от проблем. Вам так хочется быть чуточку беззаботным, легким на подъем, осознавать, что вся жизнь еще впереди. Представьте, теперь вы – дети.

Скажите, что бы вы делали, если бы были взрослым (папой или мамой) или ребенком.

Свои  высказывания начинайте со слов: «Если бы я был родителем, то…», «Если бы я был ребенком, то…». Высказываемся по кругу.

(выполнив упражнение, всем участникам предлагается занять свои места)

**Воспитатель:** - Уважаемые родители, давайте представим, что наши дети – саженцы. Необходимо, чтобы они росли здоровыми, сильными, красивыми, гармоничными. Вы согласны? Что для этого нужно? (ответы родителей)

Верно: много тепла, заботы и любви.

**Арттерапевтическое упражнение «Волшебное дерево»**

**Цели:**

- развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия с использованием арттерапевтических техник (для детей);

- повышение родительской компетентности в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка (для родителей).

**Материал и оборудование:** дерево на подставке, зелёные листочки, шариковые ручки, цветной картон, ножницы, клей, скотч, музыкальное сопровождение (релаксационная музыка).

**Содержание:**

**Воспитатель:** - Перед вами дерево. Уважаемые родители! Предлагаю вам написать на зелёных листочках все, что вы можете и хотите дать своим детям на данный момент. Это могут быть чувства, эмоции, качества характера. Затем прикрепите листочки с пожеланиями на дерево.

- Ребята! Без чего не может расти дерево? Поможет ответить на этот вопрос загадка.

Светит и греет,

Радует и сверкает,

Всю землю оживляет. (ответы детей)

Правильно – это солнце!

- Солнце наше будет необычное, из чего, как вы думаете? (показать ладошки)

Всё верно! Из ладошек!

Но для начала нужно пальчики размять

**Пальчиковая гимнастика «Солнышко»**

Вот мои пальчики,

Как у солнца лучики.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем лучики считать.

(Сгибаем поочередно пальцы на 2 руках одновременно)

Утро ясное придет.

Солнце красное взойдет.

(Поднять ручки над головой)

Просыпайся детвора,

Солнышко спасать пора!

- Итак, давайте приступим к работе.

Этапы работы:

1.Обвести ладошку на желтом картоне и вырезать его,

2. Повторить действие ещё раз,

3.Приклеить вырезанные ладошки на заранее подготовленный круг.

(воспитатель напоминает детям  технику безопасности при работе с ножницами и клеем).

(дети и родители под релаксационную музыку выполняют упражнение; при необходимости воспитатель и педагог- психолог оказывают помощь детям (показом, словесной инструкцией )).



 

**Педагог- психолог:** - Посмотрите, какое дерево стало сильное, красивое, в нем есть все, что они в него вложили! Расскажите, что вы, уважаемые родители, пожелали своим детям. (рассказы родителей).

**Педагог- психолог:** - Когда это дерево наберет силу, вы сможете сами укрыться в тени его мощной листвы. Чтобы получить желаемое у вашего ребенка, воспитать положительные качества характера, ребенку нужны ваша любовь, доверие и внимание. Только тогда ребенок вырастет гармоничной личностью. А яркое солнышко будет всегда с вами!



**Педагог- психолог:** - Наша встреча подошла к концу, и хотелось бы услышать ответы на следующие вопросы.

**Рефлексия:**

1.С чем вы уходите с этой встречи (настроение, переживания, мысли)?

2.Что вы пожелаете себе и своим детям? (ответы родителей)

3. Что вам, ребята, понравилось сегодня больше всего?

4. Что пожелаете своим родителям? (ответы детей)

**Воспитатель:** - А мы хотим пожелать вам всем, любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях! Любите и берегите своих родных и близких!



**Список информационных источников:**

1.Борисенко М.Г. Наши пальчики играют. - Екатеринбург: Паритет, 2005. 2.Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника. Занятия, игры, упражнения. 2-е издание, переработанное и дополненное.СПб, издательство «РЕЧЬ», 2005.3.Клюева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультация, тренинг/ Н.В. Клюева. – Ярославль, 2002.

4.Метенова Н.М. Родителям о детях. Методические рекомендации. – Ярославль: ИПК «Индиго», 2011.

5.Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «ГНОМ и Д», 2010.

6.Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду. Ростов – на- Дону: ФЕНИКС, 2005.Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис B. B. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 1999.

7.<https://vk.com/wall-59899136_2672>

8.<https://педакадемия.рф/сагайдук-а-в-тренинг/>

9.https://bur-madou-11.tvoysadik.ru/site/pub?id=525

10. <https://cspsid-pechatniki.ru/roditel/roditelskij-trening-psixologicheskij-trening-dlya-roditelej-prezhde-vsego-my-roditeli.html>

11. <https://box.hitplayer.ru/?s=детская_танцевальная_музыка>

12. <https://ru.hitmotop.com/genre/91>

13. <https://lyamuzika.pro/search/детский%20релакс>

14. <https://box.hitplayer.ru/?s=детский%20релакс>