**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №1 «Золотой ключик»**

**Тренинг для родителей**

**«Я - самый лучший родитель»**

**Подготовила**

**педагог-психолог**

**Кремнева Ю.С.**

**Мордово**

**2017**

**Цель:** создание условий для оптимизации детско–родительских отношений через тренинговую форму взаимодействия в группе.

**Задачи:**

1. Способствовать повышению уровня психолого–педагогической компетенции родителей.
2. Формировать в группе атмосферу взаимной поддержки и позитивного настроения.
3. Обогащать родителей знаниями о культуре воспитания и детской субкультуре.
4. Направить родителей на поиск ресурсов воспитания в собственном детстве.

**Оборудование:** стулья по числу участников, листы белой бумаги, цветные и простые карандаши, краски, кисти, ватман, проектор, релаксационная музыка.

**Методы и приемы:**

Телесно – ориентированная терапия, психогимнастика, игровая терапия, визуализация, рисуночная арт – терапия.

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Продолжительность:** 1 час.

**Форма проведения:** тренинг.

**Участники встречи:** родители детей подготовительной группы.

**Ведущая:** педагог – психолог.

**Общая структура тренинга:**

1. Приветствие.
2. Обсуждение правил тренинга.
3. Разминка.
4. Основная часть.
5. Рефлексия.
6. Завершение встречи.

**1. Приветствие:**

**Ведущий:** Добрый день, уважаемые участники встречи! Перед тем, как мы начнем наш тренинг, предлагаю вам обсудить правила, по которым мы будем общаться и работать в течение этого часа.

**2.Принципы тренинга:**

-Обращение по имени, и на ты.

-Не давать друг другу оценок, никого не обсуждать.

-Слушать, не перебивать.

-Конфиденциальность.

- Правило участия – я принимаю участие в играх.

-Правило спасательного круга – если мне трудно во время тренинга, я могу взять паузу (\_\_раз).

-Правило хорошего настроения.

**3. Разминка**

Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и, по возможности, содержать преувеличение, например: «Магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис»

**4. Основная часть**

**Ведущий:** тема нашей сегодняшней встречи - эффективное взаимодействие с ребенком. Предлагаю вам послушать одну очень старую притчу и на секундочку задуматься над ней.

**4.1. Притча «Все в твоих руках!»**

Был в древности один мудрец. У него было много последователей, многие у него учились. И вот как-то раз, два его ученика поспорили между собой. Один утверждал, что сможет задать мудрецу такой вопрос, который поставит его в тупик. Второй сказал, что это невозможно.

Ранним утром первый ученик пошел в поле и поймал там прекрасную маленькую бабочку. Зажал ее в ладонях так, чтобы не было ее видно. Придумал он хитростью одолеть учителя: "Я спрошу у него, жива ли бабочка, что в моих ладонях. Если он скажет нет, то я разожму ладони и она взлетит. Если же скажет да, то я раздавлю ее и открыв ладони, он увидит лишь ее безжизненное тельце. Так он попадет в неловкую ситуацию, а я выиграю спор".

Пришел к своему мудрецу-учителю ученик и в присутствии всех спросил его:

- Учитель, мертва или жива бабочка в моих ладонях? (ЧТО ОТВЕТИЛ?!)

- Все в твоих руках...

Порой в жизни нам кажется, что окружающие нас люди, происходящие события и прочее - все это либо черное, либо белое. Но реальный мир многоцветен. Учитесь видеть в людях и своей жизни нюансы, которые с такой легкостью могут все изменить для вас.

Воспитание наших детей – дело наших собственных рук.

**4.2. Упражнение «не кричи на меня»**

Автор текста и упражнения - детский и семейный психолог Екатерина Кес.

Родители разбиваются по парам. Один участник пары должен стоять и кричать на другого по какому-то придуманному поводу, а другой участник, в свою очередь, должен присесть на корточки или встать на колени, чтобы быть намного меньше ростом и говорить только одну фразу „Я МАЛЕНЬКИЙ И Я ПРОСТО ХОЧУ, ЧТОБЫ МЕНЯ ЛЮБИЛИ“.

**Ведущий:** Да, как часто мы, взрослые, жалуемся что нам тяжело с детьми… И мало кто задумается- насколько им тяжело с нами. Ведь дети любят своих родителей безусловной, безоговорочной, абсолютной любовью; ведь мы, родители- их маленький мир, и ругань, крики, наказания- это, я думаю, как для нас землетрясение, тайфун, цунами… Это растерянность, страх, беззащитность. …

Наверное, все слышали эту мудрость: «Воспитывать детей честно, любовно и бережно. Дитя — гость в доме, его надо любить и уважать, но не властвовать над ним, ибо оно принадлежит Богу".

Я предлагаю вашему вниманию посмотреть видеоролик

**4.3.«Счастье – это просто»**, (автор видеоролика А. Пашкова.) <https://youtu.be/KZWVAQBYh2o>

Рефлексия.

Что вы чувствуете сейчас?

Какие чувства вы испытывали во время просмотра видеоролика?

Захотелось что-нибудь сделать?

Изменили ли вы мнение о своих отношениях со своим ребенком?

Зачастую родители, делая замечания детям в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо.

В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот. (Например - что будет делать ребенок на слова: «Не подходи к телевизору!»).

Обращение к ребенку должно быть позитивным, т.е. предполагать ответное действие, а не бездействие.

**4.4. Упражнение «Конфликтные ситуации»**

**Ведущий:** используя свой личный опыт и полученные сейчас сведения, давайте попробуем представить себе некоторые ситуации, которые возникают в нашей повседневной жизни и подобрать, по вашему мнению, самые эффективные и грамотные способы разрешения этих конфликтных ситуаций.

**Ситуация 1.«Хочу и буду».**

Двое родителей- «дети», остальные-«родители». Дети сидят на полу и рвут бумагу, родители по очереди уговаривают их этого не делать. Дети на все уговоры отвечают- «Хочу и буду». Задача родителей сказать или сделать нечто такое, чтобы дети прекратили это занятие.

**Ситуация 2. «Все и сразу»**

Один из родителей – «ребенок», в «магазине» требует купить то одно, то другое, то все сразу. Задача родителей- отвлечь ребенка, сказать или сделать нечто такое что поможет справиться с непомерным «аппетитом».

(Проигрывая различные ситуации, психолог помогает родителям посмотреть на мир глазами ребенка, найти с ним общий язык, избежать конфликта.)

**4.5**. **Упражнение «Солнце любви»**

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

**Ведущий**:

Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

**4.6**.**Упражнение для релаксации**

Ведущий произносит текст: «Устройтесь поудобнее. Закройте глаза. Дышите спокойно и ровно. Дайте ногам и рукам отдохнуть, вытяните и расслабьте их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг… Прислушайтесь к своему дыханию… Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… Послушайте, что я хочу вам рассказать.

Теплое летнее утро. Вы находитесь в лесу в очень красивом месте. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши руки становятся теплыми, ноги становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги… Тепло… (имя), тепло… (имя). С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась — она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

**5.Рефлексия:**

У нас с вами сегодня получился очень насыщенный разговор. Вы понимаете, что очень многие темы мы просто с вами не затронули. Я попрошу вас оценить сегодняшнюю нашу работу. Будьте добры, напишите ответы на несколько предложений:

Закончите предложения:

- Во время тренинга я понял (а), что…

- Самым полезным для меня было…

- На тренинге мне не понравилось…

- От работы в тренинге я приобрел (а)…

- Я хотел (а) бы сказать ведущим…

- Степень моей включенности 0 1 2 3 4 5 (обведите кружком соответствующий балл).

**6. Завершение встречи.**

**Упражнение «Аплодисменты».**

(цель - снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения)

Уважаемые родители сегодня мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

До новых встреч!

**Список литературы:**

1. Рудольф Дрейкурс, Вики Золц «Манифест счастливого детства».

2. К. Кволс «Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания».

3. http://www.slovonevorobei.ru/aforizm/tema\_aforizm\_141\_1.shtml - афоризмы и высказывания о воспитании.

4. <https://youtu.be/KZWVAQBYh2o> Видеоролик «Счастье-это просто». А.Пашкова