МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР « ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА№202»

**Н.Л. ЛЕВЧЕНКО**

**Друг другу навстречу**

тренинг

для детско-родительских групп



Краснодар 2016

**Содержание**

|  |
| --- |
| Занятие 1 |
| Занятие 2 |
| Занятие 3 |
| Занятие 4 |
| Занятие 5 |
| Занятие 6 |
| Литература |

**Занятие 1.**

***Приветствие по кругу.***

***Ласковое имя:***

«Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, назовите одно или несколько своих ласковых имен. Важно запоминать, кто вам бросил мячик и повторить его ласковое имя».

***Неоконченные предложения.***

Родителям предлагается закончить предложение: «Мой сын (дочь) …в соответствии с собственным контекстом.

Прослушивание аудиозаписи высказываний детей: «Моя мама…».

***Арт-альбом.***

***Скульптура.***

Родителям в парах со своими детьми предлагается придумать и изобразить пантомимически скульптуру, которая отражала бы характер их взаимоотношений.

***Рисование в парах.***

Один лист бумаги и одна упаковка фломастеров. Договоритесь, кто начнет рисовать первым.

«Сейчас вы попытаетесь понять друг друга без слов. По моему сигналу один из вас начнет рисовать то, что ему хочется. Второй, молча наблюдает и пытается угадать замысел партнера. По второму сигналу необходимо поменяться и дорисовать незаконченный рисунок».

По окончании обсуждаются результаты и степень удовлетворенности совместной работой.

***Общий круг.***

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

***Домашнее задание.***

Анкета для родителей.

***Прощание.***

**Занятие 2.**

***Приветствие по кругу.***

***Передай настроение***.

Все становятся в круг и закрывают глаза. Ведущий, находясь в общем кругу, придумывает настроение, затем «будит» своего соседа и показывает настроение ему. Когда передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий.

***Упражнение «Если бы я была мамой».***

Упражнение проводится по кругу. Тренер обращается сначала ко всем взрослым и просит их немного пофантазировать: что было бы, если бы они на миг стали детьми — дочками и сыновьями, а их дети, которые присутствуют на занятии, стали бы их родителями. Затем он передает мяч по кругу и просит взрослых по очереди сказать буквально по одному предложению, что бы они хотели делать в этой ситуации или иметь и т.д., например: «Если бы я была дочкой, я бы читала книги целый день». Если сидящий рядом ребенок захочет спросить маму о чем-либо, он может это сделать, например: «И ночью?» Мама отвечает одним предложением.

Затем тренер просит детей ответить на вопрос, что было бы, если бы они стали мамами или папами. Дети по очереди отвечают на этот вопрос.

Данное упражнение не требует особых комментариев и обобщений в течение занятия. Для детей это просто игра, а взрослые иногда начинают задумываться над стилем их семейного воспитания или какими-либо другими вопросами, а иногда с радостью осознают, что их взаимоотношения с ребенком ничуть не хуже, чем в других семьях.

***Арт альбом.***

*Особенности взаимоотношений родителя и ребенка. Анализ стиля взаимоотношения с ребенком.*

***Конкурс «Собери цветик-семицветик».***

«На поляне росли цветы с семью лепестками. Подул сильный ветер, и лепестки разлетелись в разные стороны. Надо найти и собрать лепестки каждого цветика-семицветика».

Можно загадать каждому по 3 желания ребенок для взрослого, взрослый для ребенка. Одно желание совместное.

***Общий круг.***

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

***Домашнее задание.***

Что меня радует в моем ребенке. Что меня огорчает в моем ребенке.

***Прощание***

**Занятие 3.**

***Приветствие по кругу.***

***Игра «Поменяемся местами»***

 Участникам предлагается вставать в круг.

Ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто:

- вместе читают книжки;

- любят лето;

- помогают маме мыть посуду;

 -у кого есть брат или сестра;

- вместе путешествуют.

Если к участникам это относится, то они меняются местами между собой.

***Арт альбом.***

*Уровень доверия в отношениях родителя и ребенка. Выбор цвета как показатель эмоционального состояния ребенка в момент выполнения задания.*

Рассмотрите Ваши руки. Выберите цвет, который вам нравится сейчас, и раскрасьте свою ладонь. Оставьте отпечаток на листе взрослые –ребенка, дети – мамы или папы.

Это задание выполняется гуашью.

***Упражнение “Зеркало”***

Цель*: научить воспринимать другого человека. Выполняется в парах.*

Участники договариваются: кто “зеркало”, а кто человек. Человек смотрит в зеркало и выполняет какие-то действия. Зеркало повторяет. Затем роли меняются. Повторить 2 раза.

Обсуждение:

Какую роль было легче играть?

Какую труднее?

Как вы думаете, почему?

***День рождения***

Давай поиграем с тобой в твой день рождения. Большой круг будет у нас столом, на котором стоит праздничный пирог со свечками. Свечек столько, сколько тебе будет лет. Мы их нарисуем. Вокруг стола расположены маленькие кружочки – это что? Конечно, стулья!

***Общий круг.***

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

***Прощание.***

**Занятие 4.**

***Приветствие по кругу.***

***Упражнение на доверие.***

Завязать родителям глаза. Ребенок водит своего родителя за руку по залу.

***Арт альбом.***

*Образ «Я» ребенка и родителя. Самооценка ребенка. Полоролевая идентификация. Родитель глазами ребенка, ребенок глазами родителя.*

***Игра “Похвалилки”***

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка.

 Каждому ребенку предлагается рассказать, как однажды он здорово что-то сделал, или совершил какой-то поступок. На обдумывание дается несколько минут. Свой рассказ надо начинать словами: “Однажды я…” Родители выслушивают и высказываются, начиная со слов: “Я рада…” и/или “Мне приятно…” Ребенку задают вопрос: нравится ли ему такая похвала?   
В заключение подводится итог:

Легко ли было хвалить?

Часто ли вы хвалите своих детей?

Можно ли перехвалить своего ребенка при существующем дефиците времени для общения?

***Игра «Кто пришел в гости?***

*Задача* – умение работать в паре, используя только невербальные средства общения(мимику. жесты и т.д), эмоциональное сближение взрослых и детей, развитие взаимопонимания.

Дети и родители по очереди предлагают друг другу картинки с изображениями литературных героев: Чипполино, Бабы Яги и др.Увидевший персонажа сказки изображают на своем лице состояние радости, разочарования, грусти, удивления – в зависимости от того, кто «пришел в гости».

***Общий круг.***

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

***Прощание.***

**Занятие 5.**

***Приветствие по кругу.***

***Упражнение «Необычное приветствие»***

*Цель: чтобы чувствовать себя комфортно взрослым и детям сказать о себе на «одном языке».*

Взрослым и детям назвать свое настроение в одной из следующих вариаций: в виде сладости, фрукта, цветка, запаха и т.д.

***Арт альбом.***

Проблематика выбранной темы, анализ рисунка (цветовое решение, размер рисунка, расположение элементов в пространстве листа и т.д).

***Упражнение «Минное поле»***

*Цель: обратить внимание на смысл невербальных посланий.*

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии друг от друга. Взрослый отворачивается, ведущий указывает ребенку, где находится «мина» (либо воображаемая, либо какой-то предмет, который будет ее символизировать). Ребенок должен без слов, только мимикой остановить взрослого, чтобы он не наступил и не зашел дальше мины. В процессе игры участники могут поменяться ролями.

***Упражнение «Семейные порядки»***

*Цель: помочь родителям и детям заметить отношение друг друга к правилам и порядкам семьи.*

Поговорить в паре о том, как родители хвалят детей, как укладывают спать, как дети будят родителей. Важно, чтобы эти ритуалы были описаны, а также, чтобы родители заметили свое отношение, свои чувства, которые в этих ситуациях актуализируются, и обратили внимание на чувства детей, на их отношение к этим ритуалам.

В групповом обсуждении поделитесь тем, что интересного, нового про свои отношения вы узнали. Какие ритуалы есть в ваших семьях?

***Общий круг.***

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

***Прощание.***

**Занятие 6**

***Приветствие по кругу.***

***Упражнение «Загадай желание»***

*Цель****:*** *развитие сотрудничества*

Каждый загадывает по 3 желания, далее обсуждают вместе.

***Арт альбом.***

***Упражнение «Минное поле»***

*Цель: обратить внимание на смысл невербальных посланий.*

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии друг от друга. Взрослый отворачивается, ведущий указывает ребенку, где находится «мина» (либо воображаемая, либо какой-то предмет, который будет ее символизировать). Ребенок должен подавать сигналы голосом, тогда взрослый закрывает глаза и ориентируется только на звуки, тем самым остановить взрослого, чтобы он не наступил и не зашел дальше мины. В процессе игры участники могут поменяться ролями.

***Игра*** “Кто быстрее?

Цель: отреагирование скрытой негативной энергии.   
Каждой паре дается газета, которую необходимо порвать на мелкие кусочки (“снег”) в течение 1 минуты.

***Общий круг.***

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

1. ***Прощание.***

..

**Литература**

1. Васина Е. Н. ,Барыбина А. А. «Я + я»., «я + Я» - арт-альбомы для семейного консультирования. Комплект (2 арт-альбома + методическое пособие). – 2-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 28 с. +12 с.:ил.