

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 21 города Пензы «Колосок»  
(МБДОУ детский сад № 21 г. Пензы)**

**Тренинговая программа:  
«Родительская любовь»**

Составила: педагог – психолог  
Хаметова Гульнара Рафиковна

## Пояснительная записка

Каждому из нас необходима родительская любовь. Это тот особый случай, когда в проявлении нежных чувств самых близких и родных людей нуждается любой человек, независимо от возраста, социального статуса и финансовых возможностей. Младенец, который еще не может справиться со страхом к неизведанному и большому миру. Подросток, пытающийся разобраться в соблазнах и перспективах будущей взрослой жизни. Старик, который прошел долгий жизненный путь. Банкир, разнорабочий, бизнесмен и профессор – все нуждаются в проявлениях любви своих родителей.

Каждый ребенок растет и воспитывается в семье. При этом численность этой ячейки общества никак не меняет ее определение. Будь то многодетная семья, у которой есть множество любящих и дружных родственников, или мать-одиночка, которая не представляет своей жизни без единственного чада. Следовательно, люди, которые проживают с ребенком и занимаются его обеспечением, воспитанием и образованием, являются его семьей.

С первых дней жизни малыш видит и чувствует не только эмоциональное отношение к нему, но и взаимоотношения близких родственников, а также их общение с другими людьми.

От того, насколько благополучны и психологически приемлемы будут эти отношения, зависит (и здесь нет никакого преувеличения) будущее малыша. Речь идет не только о психологическом комфорте (хотя это очень важный аспект), но и физическом и интеллектуальном развитии.

Поэтому в жизни ребенка необходима родительская любовь, ведь «заряд» родительской любви, который малыш чувствует ежеминутно, позволяет ему быстро развиваться, с каждым днем становясь увереннее в своих силах и возможностях.

**Цель тренинговой программы:** способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия.

**Задачи тренинговой программы:** показать родителям степень понимания своего ребенка, помочь глубже осознать свои отношения с детьми и эмоционально обогатить их.

Данное тренинговое занятие рассчитано на группу родителей детей дошкольного возраста, предполагает единоразовое занятие в течение 1 час 40 минут.

Методы и приемы работы, содержащиеся в данной тренинговой программе – ролевая игра, психогимнастика, арт-терапия, дискуссия.

## Содержание программы

Цель: способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия.

Этап	t (мин.)	Содержание заданий	Задачи	Материал	Примечания
Организационный	5	Знакомство. Обмен чувствами	Отрефлексировать собственное эмоциональное состояние. Знакомство	-	-
	10	«Доброе тепло»	Содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы	-	-
	5	«Найди пару»	Сплочение группы, установление тесных эмоциональных связей	Спокойная мелодия	-
Работа по теме	10	«Мои ожидания»	Определение ожиданий участников от работы в группе	Чистые листы А4, цветные карандаши	-
	10	«Путешествие»	Рефлексия	Тихая, легкая музыка	-
	15	«Ролевые игры»	Возможность взглянуть на ситуацию с обеих сторон	-	-
	10	«Ассоциации»	Анализ групповой деятельности,	Ручки, чистые	-

			групповая дискуссия	листы А4	
Завершающий	10	«Недетские запреты»	Анализ собственных запретов каких-либо действий ребенка, пути их устранения	Ленты	-
	10	«Запрещаем – разрешаем»	Групповая работа для достижения общего мнения касаясь свободы и запретов действий ребенка	Листы А4 зеленого, желтого и красного цвета, маркеры	-
	10	«Солнце любви»	Выделение положительных качеств ребенка, установление тесных эмоциональных связей между родителем и ребенком	Листы А4, цветные карандаши	-
	5	Рефлексия	Рефлексия собственного эмоционального состояния.	-	-

### Описание упражнений

Упражнение 1. «Знакомство. Обмен чувствами» (5 мин.)

Описание упражнения.

«Назовите свое имя и попытайтесь проанализировать свои чувства и эмоции, которые у Вас преобладают на данный момент. Опишите их».

Психологический смысл упражнения.

Рефлексия собственного эмоционального состояния, знакомство.

Упражнение 2. «Доброе тепло» (10 мин.)

Описание упражнения.

«Встаньте в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо (влево) пойдет «тепло», то есть я легонько прикоснусь своим плечом к плечу соседа, вспоминая, как ласково называли меня в детстве, мой сосед так же – к следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает».

Психологический смысл упражнения.

Содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы.

Обсуждение.

Сложно было выполнять задание? Почему? Каковы ваши ощущения после выполнения задания?

Упражнение 3. «Найди пару» (5 мин.)

Описание упражнения.

«Давайте пофантазируем: Теплая осень, листва опадает, разноцветные листья лежат на земле. Вы гуляете по лесу, листва шуршит под вашими ногами. Перед вами красивейшее озеро, вода блестит, и вам хочется поплыть

на лодке и насладиться запахом леса, воды и этой красотой. Обручи – это лодки. Под музыку вы будете ходить по берегу замечательного озера, вокруг которого осенний разноцветный лес, когда мелодия перестаёт звучать, необходимо выбрать себе лодку, их количество ограничено. Никто не должен остаться на берегу».

Психологический смысл упражнения.

Сплочение группы, установление тесных эмоциональных связей.

Обсуждение.

Что вы почувствовали, играя в эту игру? Какое настроение у вас?

Упражнение 4. «Мои ожидания» (10 мин.)

Описание упражнения.

«Уважаемые родители. Перед вами лежат чистые листы и карандаши. Вам необходимо нарисовать сердце, любое, какое хотите. На одной стороне нарисуйте символ, который характеризует вашу семью, а на другой стороне запишите свои надежды и ожидания от нашей встречи. Вырежете это сердце. Озвучьте то, что у вас получилось и прикрепите на ватман».

Психологический смысл упражнения.

Определение ожиданий участников от работы в группе.

Обсуждение.

Легко ли вам было сделать это задание? На что ориентировались, когда создавали свой символ?

Упражнение 5. «Путешествие» (10 мин.)

Описание упражнения.

«Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя

помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза».

Рефлексия

– Удалось ли окунуться в детство?

– Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?

– Что для вас значит «надежное плечо»?

– Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?

– Что хотелось сделать?

Упражнение 6. «Ролевые игры» (10 мин.)

Описание упражнения.

Участники делятся на две группы.

Задание для группы №1.

Выбирается родитель и ребенок.

«От имени ребёнка расскажите, как умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже, в тот момент, когда мама разговорилась с неожиданно подошедшей подругой. Подсказка: рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей.

И реакция мамы, когда она увидела промокшего ребенка...»



Напоминание об этой возможности взрослых – проникать в мир детей, поможет грамотнее организовывать процесс воспитания, плодотворнее построить взаимодействие в семье.

Задание для группы №2.

Выбирается родитель и ребенок.

«Уважаемые родители! Вы очень спешите, прибежали в детский сад за своим ребёнком. На улице Вас ждёт машина, а дочь (сын) капризничает, не хочет одеваться.

Ваша реакция, действия и т.д.?»

Данные ролевые игры не только иллюстрируют возможные ситуации, но и позволяют задуматься каждому, а как бы я поступил, реагируя на поведение моего ребёнка, чему бы я смог его научить.

Психологический смысл упражнения.

Возможность взглянуть на ситуацию с обеих сторон.

Обсуждение.

Было ли сложно играть роль ребенка? Для чего данное упражнение? Как может понадобиться оно в жизни?

Упражнение 7. «Ассоциации» (10 мин.)

Описание упражнения.

«Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто может воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Группа делится на 2 команды.

1 команда: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово "счастливый ребёнок".

2 команда: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «эффективный родитель»».

Психологический смысл упражнения.

Анализ групповой деятельности, групповая дискуссия.

Обсуждение.

Какой вывод вы можете сделать для себя, исходя из этого упражнения?

Упражнение 8. «Недетские запреты» (10 мин.)

Описание упражнения.

«Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно»».

Психологический смысл упражнения.

Анализ собственных запретов каких-либо действий ребенка, пути их устранения.

Обсуждение.

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

– Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

– Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

– Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

– Что хотелось развязать в первую очередь?

– Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

– Что вам хотелось сделать?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

Упражнение 9. «Запрещаем – разрешаем» (10 мин.)

Описание упражнения.

На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.

- зеленый символизирует зону «Полная свобода»;
- желтый – зону «Относительная свобода»;
- красный – зону «Запрещено».

Участникам тренинга предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам. Полученные варианты анализируются: родители совместно с психологом прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.

Психологический смысл упражнения.

Групповая работа для достижения общего мнения касательно свободы и запретов действий ребенка.

Обсуждение.

Легко ли было вам придумывать составляющие для каждой зоны?  
Сложно ли вам было это делать?

Упражнение 10. «Солнце любви» (10 мин.)

Описание упражнения.

«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.

«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».

Психологический смысл упражнения.

Выделение положительных качеств ребенка, установление тесных эмоциональных связей между родителем и ребенком.

Рефлексия (5 минут).

Описание упражнения.

«Подумайте и ответьте, какие эмоции и чувства у Вас преобладают к концу нашего тренингового занятия. Озвучьте их».

Психологический смысл.

Рефлексия собственного эмоционального состояния.