

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

**Тренинговая программа:**

**«Гармония в детско-родительских отношениях»**

Составила: педагог – психолог  
Хаметова Гульнара Рафиковна.

## Пояснительная записка

Появление ребенка в семье является серьезным испытанием для родителей. Освоение и формирование роли отца или матери – важнейшая задача личностного развития в период взросления и проверка на прочность семейных отношений.

Социализация ребёнка проходит в тесном контакте с воспитывающими взрослыми, от качества общения зависит полноценное развитие личности ребёнка и его положительное эмоциональное самочувствие.

Часть родителей более или менее осознает, в чем именно заключается "правильное" воспитание. Что для сохранения психического, физического и эмоционального здоровья ребенка им необходимо:

- создать для ребенка атмосферу безопасности;
- понимать и принимать мир ребенка;
- поощрять выражение эмоционального мира ребенка;
- создать ощущение дозволенности (это не означает, что дозволено абсолютно все; просто необходимо предоставить ребенку возможность самому делать выбор, лишь в сложных случаях облегчая ребенку принятие решений, но не в коем случае не решая все за него);
- обеспечить ребенку возможность принимать на себя ответственность и развивать чувство контроля.

Но на практике эти родители испытывают значительные трудности. Поэтому одним из существенных аспектов психологического просвещения родителей является ознакомление их со способами правильного общения с детьми (лекции, беседы, рассказы и т. д.), применение полученных знаний на практике – тренинговые занятия, которые и позволяют косвенно влиять на сферу детско-родительских отношений.

Неблагоприятные условия жизни в семье, занятость родителей, отсутствие психолого – педагогических знаний у воспитывающих взрослых

накладывает отпечаток на развитие эмоциональной сферы ребёнка и приводит к возникновению эмоционального неблагополучия у детей.

**Цель тренинговой программы:** улучшение детско – родительских отношений, гармонизация эмоциональных связей в семье.

**Задачи тренинговой программы:**

1. создать условия для эмоционального сближения членов семьи
2. обучить участников навыкам самовыражения чувств и эмоций;
3. Создание благоприятного психоэмоционального климата в семьях.

Данное тренинговое занятие рассчитано на родителей и детей старшего дошкольного возраста, предполагает единоразовое занятие в течение 2 часов.

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

## Содержание программы

Цель: улучшение детско – родительских отношений, гармонизация эмоциональных связей в семье.

Этап	t (мин.)	Содержание заданий	Задачи	Материал	Примечания
Организационный	5	Знакомство. Обмен чувствами	Отрефлексировать собственное эмоциональное состояние. Знакомство	-	-
	10	«Те кто...»	Разогрев группы, выявление общего между участниками	-	-
	15	«Морские обитатели»	Развитие воображения, ассоциаций, анализ собственных чувств	Релаксационная музыка	Индивидуальная работа
Работа по теме	10	«Возвращение в детство»	Эмоциональный отклик, анализ представлений	-	Участвуют только родители
	15	«Скульптура моей семьи»	Отслеживание своих чувств, возникающих в процессе выполнения какой-то роли, своих ощущений и желаний.	-	Работа в парах ребенок - родитель
	15	« Я в общении с	Анализ собственных представлений,	Лист А-4, цветные	Индивидуальная

		ребёнком/ родителем как символ»	установление теплых взаимоотношений между ребенком и родителем.	карандаши	работа
	15	«Сказочный мир, в котором живет моя семья»	Совместная деятельность, установление прочного эмоционального контакта.	-	Работа в парах ребенок - родитель
Завершающий	10	«Слепой и поводырь»	Установление доверительных отношений между детьми и родителями.	Платок	Работа в парах ребенок - родитель
	10	«Найди свою маму»	Установление яркого, тесного эмоционального контакта между участниками.	Платок	Работа в парах ребенок - родитель
	10	«Сосед»	Анализ поведения каждого из участника на протяжение всего тренинга.	-	-
	5	Рефлексия	Рефлексия собственного эмоционального состояния.	-	-

### Описание упражнений

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

Описание упражнения.

«Назовите свое имя и попытайтесь проанализировать свои чувства и эмоции, которые у Вас преобладают на данный момент. Опишите их. Аналогично поступает и ребенок (при необходимости родители помогают ребенку)».

Психологический смысл упражнения.

Рефлексия собственного эмоционального состояния, знакомство.

Упражнение 2. «Те кто...» (10 минут).

Описание упражнения.

(Встаньте и поменяйтесь местами те, кто...) Ведущий находится в центре. Игра начинается со слов ведущего: Поменяется местами тот.... И здесь предлагается любой вариант, который может подойти большинству игроков (для массовости и интереса проводимой игры). Например, Поменяется местами тот,

- кто любит мороженное;
- у кого в одежде присутствует белый цвет;
- кто любит утром поспать.... и т.д.

Все, кому подходит произносимое высказывание, должны встать со своего стула и занять другой стул на противоположной стороне круга. Пока участники перебегают со стула на стул, меняются местами, ведущий занимает освободившееся место. Тот, кому не досталось сиденья – становится следующим ведущим и начинает загадывать: Поменяется местами тот, кто ...

Психологический смысл упражнения.

Разогрев группы, выявление общего между участниками.

Обсуждение.

Упражнение 3. «Морские обитатели» (15 минут).

Описание упражнения.

Релаксационная музыка.

«Закройте глаза. Представьте себя обитателем моря. Посмотрите, вы один из обитателей моря. Какой ты? Как живёшь в этом огромном пространстве? Что ты там делаешь? Кто твои друзья? Как ты защищаешься от врагов? Кто твои враги? Ты – неотъемлемая часть огромного организма. Кто ты в этом море? Что ты там делаешь? Что ты чувствуешь? На счёт 5 вы откроете глаза».

Психолог просит их превратиться в того обитателя, которого они представили. Пожить его жизнью, отслеживая свои чувства, повстречаться с другими обитателями моря.

Психологический смысл.

Развитие воображения, ассоциаций, анализ собственных чувств.

Обсуждение.

Кем вы были? Как вам было? Чего хотелось? Чего не хотелось? Как это происходит в вашей реальной жизни? Что хотелось бы изменить? Как, по вашему мнению, это можно сделать?

Упражнение 4. «Возвращение в детство» (10 минут).

Описание упражнения.

Представьте себя маленьким, только что рождённым ребёнком. Вы новорожденный маленький ребёнок. Что говорят о вас окружающие? Что говорят вам ваши родители? Что вы чувствуете?

Шло время, и вот вам уже 3 года. Что теперь говорят о вас окружающие? Какой должна быть девочка? Что она должна делать, а что нет? Что вы чувствуете? О чём думаете сейчас?

Шло время, и вы девочка-подросток. Что вам говорят ваши родители о том, какой должна быть девушка? Что она должна делать, а что нет? Что вы чувствуете сейчас? О чём думаете? Чего хотите?

Вы выросли. И пришло время выбирать партнёра по браку. Что теперь вам говорят окружающие? Что об этом вам говорит ваш друг? Какой должна быть будущая жена? Что она должна делать, а что нет? Что вы чувствуете? О чём думаете сейчас? Чего вам хочется?

Сейчас вы мать, вы жена. Что вам говорит ваш муж и родители о том, какой должна быть мать, жена? Что вы чувствуете сейчас? О чём думаете? Чего хотите?

Вы мать. Вы жена. Что вы чувствуете сейчас? О чём думаете? Чего хотите?

Сейчас я досчитаю до 5, и вы откроете глаза.

Психологический смысл.

Эмоциональный отклик, анализ представлений.

Обсуждение.

Упражнение 5. «Скульптура моей семьи» (15 минут).

Описание упражнения.

«В парах со своими детьми вам необходимо создать живую скульптуру своей семьи, то есть придумать какую - либо позу. Семья может быть реальная или идеальная».

Психологический смысл.

Отслеживание своих чувств, возникающих в процессе выполнения какой-то роли, свои ощущений и желаний.

Обсуждение.

Упражнение 6. « Я в общении с ребёнком/с родителем как символ» (15 минут).

Описание упражнения.



Каждый участник тренинга должен нарисовать на листе бумаги образ (ассоциацию) себя и ребенка/родителя.

В процессе рисования озвучивают, отвечая на вопросы:

«Кто ты?

Что ты делаешь?

Что ты чувствуешь?

Сначала относительно себя, потом себя с ребёнком.

Например: Я... дерево, я расту, я радуюсь... Я дерево, он цветок, я укрываю его своими ветвями....

Психологический смысл.

Анализ собственных представлений, установление теплых взаимоотношений между ребенком и родителем.

Обсуждение.

Как ему там? Что он чувствует? Что ты чувствуешь? Как в реальной жизни?

Упражнение 7. «Сказочный мир, в котором живет моя семья» (15 мину).

Описание упражнения.

Необходимо в течение 8 минут придумать в паре со своим ребенком сказочный мир, в котором будет жить ваша семья. Название этого мира, как он выглядит, какие правила в нем, что можно, что нельзя, чем питаются, какие взаимоотношения и т.д.

После обсуждения, командам необходимо представить свой мир.

Психологический смысл.

Совместная деятельность, установление прочного эмоционального контакта.

Обсуждение.

### Упражнение 8. «Слепой и поводырь» (10 минут).

Описание упражнения.

Участвуют «родитель – ребёнок». Одному из участников по желанию завязывают глаза. Он «слепой». Вторым будет его водящим. Участие принимает каждый игрок.

Как только зазвучит музыка, «поводырь» бережно поведёт «слепого», давая ему потрогать различные вещи – большие и маленькие, гладкие, шероховатые, колючие, холодные. Можно также подвести «слепого» к какому – либо месту. Только ничего нельзя говорить при этом.

Когда через некоторое время музыка выключается, игроки меняются ролями.

Психологический смысл.

Установление доверительных отношений между детьми и родителями.

Обсуждение.

Что пережили во время прогулки? Какие эмоции и чувства преобладали?

### Упражнение 10. «Найди свою маму» (10 минут).

Описание упражнения.

Ребенку завязываются платком глаза. Мамы участницы садятся на стулья в ряд. Ребенок, постепенно обходя ряд, на ощупь должен найти свою маму. Играют все участники. Обратное можно предложить родителям—с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

Психологический смысл.

Установление яркого, тесного эмоционального контакта между участниками.

Обсуждение.

### Упражнение 11. «Сосед» (10 минут).

Описание упражнения.

Участники группы сидят по кругу. "Сосредоточьтесь на своем соседе слева. Вспомните все его проявления во время нашей работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку. После, решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, которое вы встречали в литературе или придуманное вами, соответствует вашим впечатлениям об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет своему соседу возникшее у него описание".

Психологический смысл.

Анализ поведения каждого из участника на протяжении всего тренинга.

12. 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.

## Список используемых источников

1. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы. Под ред. Запорожца А.В.Давыдова В.В. М.: Просвещение,- 1968. – 445с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.:1968. – 152с.
3. Ермолаева М.В., Миланович Л.Г. Методы работы психолога с детьми дошкольного возраста. – М.: Институт практической психологии. – 1996 – 104с.
4. Ермолаева М. Психологические методы развития языкового общения и эмоциональных состояний. \\Дошкольное воспитание 1995.№ 9
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира дошкольника: Популярное издание для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития 1996- 208с