

Детско-родительский тренинг «Пять путей к сердцу друг друга»

Цель: гармонизация связи родитель-ребенок, создание условий для эмоционального сближения членов семьи.

Задачи:

- * создать условия для эмоционального сближения членов семьи;
- * обучить участников навыкам самовыражения чувств и эмоций;
- * способствовать снятию эмоционального напряжения;
- * формировать у каждого из участников тренинга чувства эмпатии;
- * формировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей.

Участники тренинга: пары родитель-ребенок

Продолжительность мероприятия: 1 час 20 мин. – 1 час 40 мин.

Ход тренинга

Вступительное слово:

Добрый день дорогие родители и дети. Мы рады приветствовать вас, на нашем занятии, которое называется «Пять путей к сердцу друг друга». Сегодня вам представится возможность посвятить время друг другу. Самые главные учителя для ребёнка - родители. И от того как мы общаемся со своим ребёнком, сколько времени уделяем ему зависит какие отношения будут у вас в дальнейшем, когда вырастут дети, а мы состаримся.

Сегодняшнее занятие, надеюсь, сблизит всех нас. Сегодня, в практической деятельности, с помощью игр и упражнений, мы протянем невидимую нить эмоционального контакта друг другу.

Упражнение 1: «Знакомство-клубок»

Родители и дети при помощи клубка ниток знакомятся друг с другом. Наматывают на палец нитку и передают другому участнику.

Упражнение 2: «Добрый взгляд – ласковое слово»

Добрый взгляд и ласковое слово иногда бывает более важным, чем признание в любви. Это своеобразный знак одобрения и поддержки со стороны взрослого, который помогает ребёнку понять, что он значим и на правильном пути. Как от свечи исходит тепло, так и от наших слов которые мы говорим, становится теплее.

Ребята встают в круг. Родители занимают место напротив ребёнка. Подумайте, какое ласковое слово вы скажите и ласковый взгляд. Родители, говоря комплименты по кругу.

Психологи говоря не торопись с наказанием, не опоздай с похвалой.

Упражнение 3: «Семейный герб»

Цель: формирование семейных ценностей.

Оборудование: бумага, фломастеры, карандаши.

Инструкция: паре родитель-ребенок предлагается нарисовать герб своей семьи. Это не обязательно должно быть что-то конкретное, это может быть сочетание цветов, линий, геометрических фигур и так далее.

После того, как рисунки будут закончены, необходимо предложить каждой паре рассказать о том, что символизирует их герб, какие чувства родитель и ребенок испытывали при его создании, хотелось бы им что-то изменить в рисунке.

Упражнение 4 «Сеанс междугородней связи».

Инструкция

- Встаньте в две шеренги, родители и ребята друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Повернитесь спиной друг другу.
- Уважаемые родители, представьте: вы находитесь в Междуреченске, а вы, ребята, Москве. Вам предоставлен, причем всем одновременно, сеанс междугородней связи в течение минуты. Попробуйте о чем -нибудь поговорить, расспросить друг друга.
- В течение минуты родители и дети пытаются разговаривать. (темы: погода, учеба, здоровье, настроение)

- Обсуждение. Кому удалось пообщаться, о чем? Что чувствовали в эту минуту разговора?

Комментарий психолога.

- Итак, вы чувствовали себя растерянно, неловко, дискомфортно, вам было неудобно общаться в такой форме. А тем не менее созданная ситуация в утрированном, обостренном варианте предаёт наше повседневное общение. Мы разговариваем, но слышим ли, понимаем ли мы друг друга?

Так и в повседневной жизни, мы что говорим детям, повышаем голос, кричим. А на самом деле не слышим друг друга. А через такие психологические упражнения мы постигаем законы детско-родительского общения.

Упражнение 5 “Неваляшка”

Необходимое количество участников трое, желательно, родители и ребёнок. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперёд. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему даётся команда: “Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!”.

Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперёд, там, где ребёнок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2 – 3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиться.

Предупреждение: дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

Упражнение 6 «Памятка для родителей»

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть
2. Развивайте в ребёнке положительные эмоции
3. Чаще хвалите, подбадривайте ребёнка
4. Поощряйте ребёнка за хорошие поступки

5. Постоянно проявляйте заинтересованность делами ребёнка
6. Ребёнок должен чувствовать вашу поддержку и заботу
7. Никогда не обманывайте детей, единожды обманув, вы можете на долго потерять доверие ребёнка
 - ✓ Когда ребёнок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.
 - ✓ Когда ребёнка поддерживают, он учится уважать и ценить себя.
 - ✓ Когда ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
 - ✓ Когда ребёнок живет в безопасности, он учится принимать других и верить в людей.
 - ✓ Когда ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
 - ✓ Когда хвалят, он учится быть благодарным.
 - ✓ Когда высмеивают, он учится быть замкнутым и озлобленным.
 - ✓ Когда ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.
 - ✓ Когда ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
 - ✓ Когда ребёнок живет во вражде, он учится агрессивности.

Упражнение 7. «Ой-ой-ой»

Подвижная игра на снятие эмоционального напряжения

Упражнение 8 “Ромашка из ладошек”

Материалы: ватман, фломастеры.

Обведите свою ладонь на ватмане и напишите в центре свое имя (детям помогают писать родители). Располагайте ладони на ватмане таким образом, чтобы из них получилась ромашка. В центре ладони напишите пожелание кому-либо из присутствующих.

Ритуал прощания «Свеча доверия»

Родители и дети встают в круг и говорят, что им понравилось больше всего. Благодарят друг друга.