**Тренинговое занятие для родителей**

***Как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду***

**Цель:** способствовать повышению психологической культуры родителей.

**Задачи:**

1. Формирования чувства принятия и понимания собственного ребенка

 2. Расширение поведенческого репертуара родителей.

1. Активизация творческого потенциала родителей.

 **Материалы и оборудование**: игрушка «Солнышко», набор метафорических карт «Дерево», резинка для одежды 40 см ( 8 штук ), листы бумаги, ножницы, ручки, коробка для мусора, буклеты, доска, фломастеры, магнитофон, релаксационная музыка.

**Ход занятия**

1. ***Знакомство.***

- Назовите свое имя и имя своего ребенка. Например, меня зовут Светлана, и я вот такая ( показ жестами и движениями). Мою дочь зовут Катарина, и она вот такая ( показ жестами и движениями).

1. ***Обсуждение правил работы в группе.***

***3.Объявление темы занятия.***

***4.******Разминка.***

Передача по кругу игрушки и продолжение фразы: «Когда я была маленькой, я любила… »

***Основная часть***

**Упражнение «Мой ребенок»**

Выберите из карточек (набор метафорических карт «Дерево») рисунок дерева, который бы отвечал образу вашего ребенка в будущем. Расскажите, почему выбрали эту карту.

***Рефлексия.***

- Что вы чувствовали, когда рассказывали о своем ребенке?

- Какие мысли возникали, когда слушали о других детях?

**Упражнение «Пуповина»**

Женщина носит 9 месяцев ребенка, при этом связана с ним пуповиной. Ребенок рождается, пуповину отрезают. Проходит время, малыш растет. И вот ему уже 2-3 года. Мама связана с ним уже воображаемой пуповиной. Меняется жизненная ситуация. Нужно отдавать малыша в детский сад. Что же чувствует при этом ребенок? Мама? Давайте попробуем это почувствовать.

Разбейтесь на пары: один человек в паре – «ребенок», второй –«мама». «Ребенок» становится спиной к «маме». «Мама» должна набросить на «ребенка» резинку – «пуповину» и держать ее двумя руками. «Ребенок» начинает двигаться вперед медленно, а «мама» стоит на месте, она остается дома или на работе. Прислушайтесь к собственным ощущениям. Отпустите резинку и вновь прислушайтесь к собственным ощущениям. Поменяйтесь местами.

***Рефлексия.***

- Что вы чувствовали, когда были ребенком? Мамой?

- Чем полезен опыт, полученный в результате выполнения упражнения?

**Упражнение «Ребенок в детском саду»**

Работа в подгруппах.

Для выполнения данного упражнения разобьемся на подгруппы по 3 – 4 человека.

 Итак, ребенок остался в детском саду, где незнакомые дети, взрослые. Напишите, какие эмоции, по вашему мнению, испытывает ребенок.

Давайте зачитаем и напишем общий список.

**Упражнение «Мусорное ведро»**

Разделите лист пополам. В левой части напишите, какие действия родителей неприемлемы по отношению к ребенку, когда он испытывает те эмоции и чувства из нашего общего списка, а в правой, какие действия родителей будут приемлемы.

Зачитайте левую часть, правую часть. Давайте отрежем левую часть ее и выбросим в мусорное. А правую часть оставьте себе.

**Упражнение «Обсуждение проблем воспитания детей»**

Психолог предлагает обсудить с мамами трудные случаи воспитания ребенка.

**Заключительная часть**

**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.

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.

**Рефлексия**

- Что важного вы услышали на нашем занятии?

- Что понравилось?

- Какие пожелания?

* ***Презентация буклета с рекомендациями «Как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду».***
* ***Прощание***