**Цикл психологических занятий для родителей**

**«Психолого-педагогическое сопровождение**

**формирования педагогической культуры родителей**

**как условие эмоционального развития детей дошкольного возраста»**

*Автор:*

Малахова Алена Игоревна

педагог-психолог

Нижний Новгород

2015

**Тема** «Психолого-педагогическое сопровождение формирования педагогической культуры родителей как условие эмоционального развития детей дошкольного возраста»

**Исполнитель –** Малахова Алена Игоревна, педагог-психолог МБДОУ №12 г. Нижнего Новгорода.

**Цель** - формирование системы психолого-педагогических компетенций родителей по развитию эмоционального интеллекта их детей.

**Задачи**:

1. Организовать психолого-педагогическое просвещение родителей через систему мероприятий и индивидуальных консультаций;
2. Формировать у родителей информационную, коммуникативную, компетентности по развитию эмоционального интеллекта их детей через систему активных, практико-ориентированных технологий обучения;
3. Обогащать коммуникативные навыки и умения как компонентов психолого-педагогической культуры дошкольников;
4. Обучать родителей различным техникам экспресс-регуляции своего эмоционального состояния и эмоционального состояния ребенка;
5. Повышать психолого-педагогическую культуру родителей детей дошкольного возраста, обучая их навыкам эффективного взаимодействия с ребенком.

**Программа цикла психологических занятий для родителей**

 **«Психолого-педагогическое сопровождение**

**формирования педагогической культуры родителей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направление, мероприятия** | **Сроки** | **Ответственный** |
| I. | **Психологические игры по формированию коммуникативной компетентности:** упражнение «Солнце любви», деловая игра «Воспитание без насилия», упражнение «Эффективное взаимодействие», психологическая ролевая игра «Билль о правах и обязанностях», психологическая ролевая игра «Обмен ролями». | Сентябрь-октябрь | Педагог-психолог Малахова А.И. |
| II. | **Психогигиенические игры по преодолению семейных конфликтов:** упражнение «Снеговички», деловая игра «Что нужно делать, чтобы воспитать ужасного ребенка?», упражнение «Зебра», упражнение «Семья», упражнение «Символ семьи», упражнение «Законы семьи». | Ноябрь-декабрь | Педагог-психолог Малахова А.И. |
| III. | **Аутотренинги по овладению навыками быстрого устранения агрессивного поведения, страха, гнева:** п**роблемная ситуация «Вспомни что-нибудь неприятное», упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься», обучение способам управления дыханием, управление тонусом мышц, движения, упражнение «Лучик», упражнение «Передача энергии»,** психологический тренинг «Погружение в детство», упражнение «Маленькая птичка». | Январь, февраль  | Педагог-психолог Малахова А.И. |
| IV. | **Психологические ролевые игры по обучению навыкам эффективного взаимодействия с ребенком:** упражнения «Безоценочная коммуникация», «Принятие чувства», «Право выбора», «Активное слушание», «Прогулка вслепую», «Жмурки», «Зеркало». | Март-май | Педагог-психолог Малахова А.И. |

**как условие эмоционального развития детей дошкольного возраста»**

1. **Психологические игры по формированию коммуникативной компетентности**

**Цель –** формирование психолого-педагогической культуры родителей через обогащение коммуникативных навыков и умений.

**Форма проведения:** ролевая игра, представленная в виде 5 занятий

**Время проведения:** 20 – 25 мин.

**Гетерогенная группа:** муж. и жен.

**Способ набора группы:** добровольная.

**Специфическая характеристика группы:** родители детей дошкольного возраста

**Каждое занятие включает:**

* основную часть, направленную на реализацию поставленных задач;
* завершающую часть, направленную на рефлексию;

**Необходимые материалы:**

* стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, бланки, картинки.

ЗАНЯТИЕ 1.

**Упражнение «Солнце любви»**

**Задачи:**

**-** вырабатывать высокоэффективные поведенческие стратегии у родителей в конфликтных ситуациях;

**-** формировать у родителей установки на позитивное отношение к детям;

**-** развивать навыки безусловного принятия ребенка.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:** Дорогие родители! На этом листке бумаги нарисуйте, пожалуйста, солнце, в центре которого Вам нужно написать имя собственного ребенка. При этом на каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

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.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

- Легко ли было справиться с заданием? Получилось ли назвать только положительные черты ребенка?

- Какие эмоции возникли во время выполнения упражнения?

ЗАНЯТИЕ 2.

**Деловая игра «Воспитание без насилия»**

**Цель -** повышение психолого-педагогической культуры родителей через поиск ненасильственных методов воспитания.

**Форма проведения:** деловая игра

**Время проведения:** 20 – 25 мин.

**Гетерогенная группа:** муж. и жен.

**Способ набора группы:** добровольная.

**Специфическая характеристика группы:** родители детей дошкольного возраста

**Каждое занятие включает:**

* основную часть, направленную на реализацию поставленных задач;
* завершающую часть, направленную на рефлексию;

**Необходимые материалы:**

 стулья, капроновая лента, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).

**Вступление (5 мин.).**

***Психолог:*** *Дорогие родители!Пусть информация, которую вы получите в ходе этого занятия, не обидит вас и не создаст впе­чатление, что мы поучаем вас.*

*Знайте, что мы уважаем вас и понимаем, что родите­лей чаще обвиняют, чем оказывают помощь. Никто не учит нас быть родителями. Однако мы почему-то уве­рены, что умеем ими быть. Все дело в том, что каждый из нас имеет свою собственную модель семейного вос­питания, которую мы приносим из детства. Модель, часто пораженная ржавчиной какого-либо вида наси­лия (психического, физического, сексуального и др.), как матрица, переносится во вновь созданную семью и воспроизводится из поколения в поколение до тех пор, пока кто-либо из носителей данной модели не остано­вит эту эстафету зла.Что нужно для того, чтобы изменить эту модель?Как быть с требованиями, которые тоже необходимы?Как сделать так, чтобы жесткость не стала жес­токостью? Как определить границы дозволенного? На эти и многие другие вопросы сегодня мы будем стараться найти ответы вместе с вами.*

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

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 капроно­вой лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. 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».

**Заключительная часть (10 мин.).**

**Рефлексия.**

- Какие чувства или ощущения у вас вызвало это упражнение?

- Сложно ли было справиться с "ролью"?

- Происходит ли в ваших семьях подобные ситуации? Как вы из них выходите?

ЗАНЯТИЕ 3.

**Упражнение «Эффективное взаимодействие»**

**Задачи:**

***-*** формировать навыки конструктивного взаимодействия в диадах “родитель—ребенок”;

- расширять поведенческий репертуар в конфликтной ситуации.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:**Каждый участник выбирает себе какой-либо предмет или игрушку. Сначала один держит предмет в руках. Задача второго — уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями. Следующий шаг — упражнение выполняется с использованием только невербальных средств общения.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

— Когда было легче просить предмет?

— Почему вы решили все-таки расстаться со своим предметом? Какие слова или действия побудили вас к этому?

ЗАНЯТИЕ 4.

**Психологическая ролевая игра «Билль о правах и обязанностях»**

**Цель:** сформировать навыки конструктивного толерантного взаимодействия в диадах «ребенок – родитель»

**Форма проведения:** ролевая игра

**Значимые характеристики группы:**

**Возраст:** от 25 до 50 лет.

**Гетерогенная группа:** муж. и жен.

**Способ набора группы:** добровольная.

**Специфическая характеристика группы:** родители младшего школьного возраста

**Каждое занятие включает:**

* основную часть, направленную на реализацию поставленных задач;
* завершающую часть, направленную на рефлексию;

**Необходимые материалы:**

стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага.

**Время проведения:** 20 мин.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Родителям и детям необходимо разделиться на 2 группы по возрастному признаку. Обеим группам предлагается на основе собственного общения создать "Билль о правах и обязанностях" (родителям – для детей и наоборот). Затем ведущий предлагает к обсуждению "Билли", созданные в группах.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

- Какие чувства у вас вызвало это упражнение?

- Сложно ли было справиться с заданием?

- Какой список было проще составить: прав или обязанностей?

- Сложно ли было проявить качества, позволяющие установить диалоговое общение?

- Какие тезисы Биллей породили больше всего споров?

ЗАНЯТИЕ 5.

**Психологическая ролевая игра «Обмен ролями»**

**Цель:** сформировать навыки конструктивного толерантного взаимодействия в диадах «ребенок – родитель»

**Форма проведения:** ролевая игра

**Значимые характеристики группы:**

**Возраст:** от 25 до 50 лет.

**Гетерогенная группа:** муж. и жен.

**Способ набора группы:** добровольная.

**Специфическая характеристика группы:** родители детей младшего школьного возраста

**Каждое занятие включает:**

* основную часть, направленную на реализацию поставленных задач;
* завершающую часть, направленную на рефлексию;

**Необходимые материалы:**

стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага.

**Время проведения:** 20 мин.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Участникам предлагается объединиться в группы: в пары – один участник выполняет роль родителя, другой роль ребенка. Каждой группе предлагается установить диалог при разрешении проблемной ситуации. При этом необходимо придерживаться своей роли. Затем нужно поменяться ролями.

Пример ситуации:

* Просьба ребенка о покупке дорогостоящей вещи.
* Позднее возвращение ребенка домой и т.д.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.)**

- Какие чувства у вас вызвало это упражнение?

- Сложно ли было справиться с "ролью"?

-Сложно ли было проявить качества, позволяющие установить диалоговое общение?

- Происходит ли в ваших семьях подобные ситуации? Как вы из них выходите?

1. **Психогигиенические игры по преодолению семейных конфликтов**

**Цель –** психопрофилактика семейных конфликтов.

**Форма проведения:** ролевая игра, представленная в виде 6 занятий

**Время проведения:** 20 – 25 мин.

**Гетерогенная группа:** муж. и жен.

**Способ набора группы:** добровольная.

**Специфическая характеристика группы:** родители детей дошкольного возраста

**Каждое занятие включает:**

* основную часть, направленную на реализацию поставленных задач;
* завершающую часть, направленную на рефлексию;

**Необходимые материалы:**

* стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, бланки, картинки.

ЗАНЯТИЕ 1.

**Упражнение «Снеговички»**

**Задачи:**

*-* снять мышечное напряжение,

- добиться эмоциональной разрядки,

- развивать чувство эмпатии.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:** По просьбе ведущего родители “лепят” из своих детей “снеговичков”, стараясь передать с помощью мимики и пластики их характер. (Можно предложить родителям “лепить” активнее: слегка похлопать своих деток, пощипать, помять.) Затем родителям необходимо описать своего “снеговичка”:

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

— Какой он, ваш снеговичок? Что хотелось передать? Какова главная черта его характера?

— Что мешает, а что помогает в выполнении совместного задания, общего дела?

ЗАНЯТИЕ 2.

**Деловая игра**

**«Что нужно делать, чтобы воспитать ужасного ребенка?»**

**Цель -**  рассмотреть типичные ошибки в воспитании детей и вместе с родителями составить рекомендации по воспитанию социально одобряемого поведения ребенка.

**Форма проведения:** деловая игра

**Время проведения:** 20 – 25 мин.

**Гетерогенная группа:** муж. и жен.

**Способ набора группы:** добровольная.

**Специфическая характеристика группы:** родители детей дошкольного возраста

**Каждое занятие включает:**

* основную часть, направленную на реализацию поставленных задач;
* завершающую часть, направленную на рефлексию;

**Необходимые материалы:**

* стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).

**Вступление (5 мин.).**

***Психолог:*** *Дорогие родители!Родительский труд – очень тяжелый труд. Это пожалуй, самая трудная на свете душевная работа. Она требует сверхтерпения, самообуздания, пересиливания усталости. Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?*

 **Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Участникам предлагается разделиться на 2 группы и сесть в круг. Каждой группе предлагается ответить на вопрос: «Что нужно делать, чтобы воспитать ужасного ребенка?». При этом обе группы записывают на черновиках небольшие заготовки в виде рекомендаций по воспитанию ужасного ребенка. Ведущий делает акцент на том, что не стоит стесняться высказываться на эту тему и говорить то, что первое приходит на ум. К тому времени, как каждая из групп будет готова выступать, к доске или стене прикрепляется ватман, на котором уже нарисован красивый, счастливый ребенок. Из числа участников игры выбирается доброволец, который будет воплощать вредные советы на ватмане, манипулируя с фигурой ребенка.

**Заключительная часть (10 мин.).**

**Рефлексия.**

- Какие чувства или ощущения у вас вызвало это упражнение?

- Сложно ли было справиться с заданием? Почему?

- Происходит ли в ваших семьях подобные ситуации?

- Что нужно делать, чтобы воспитать прекрасного и счастливого ребенка?

ЗАНЯТИЕ 3.

**Упражнение «Зебра»**

**Инструкция:**

Родители объединяются в группы по 4-5 человек.

**Ход работы:**

Ведущий предлагает участникам группы написать пять своих отрицательных качеств, которые меша­ют воспитывать своего ребенка. Затем он просит переделать их в положительные. Например: заня­тый — не умеющий отказать.

**Рефлексия:**

Каждый из родителей по кругу называет 3–5 своих сильных сторон, которые помогают ему справляться с трудными ситуациями в воспитании.

ЗАНЯТИЕ 4.

**Упражнение «Семья»**

**Инструкция:**

Родители объединяются в группы по 4-5 человек. Командам необходимо придумать прилагательные к слову «семья»:

1. «С» - счастливая, славная, спортивная, современная, симпатичная, …

2. «Е» - единая, единственная, единомыслящая, ...

3. «М» - маленькая, милая, музыкальная, многодетная, мечтательная, ...
4. «Я» -ясная, языковедческая, яркая, ...

**Ход работы:**

Психолог просит родителей на­звать 10 качеств идеального родителя. Составляется пси­хологический портрет идеальной матери и идеального отца. Затем каждый из родителей на заранее выданных листочках оценивает у себя каждое из 10 записанных ра­нее качеств по 5-балльной системе, где 0 — качество со­всем отсутствует, а 5 — качество развито в полной мере.

**Рефлексия:**

Родители анализируют, насколько они близки к идеалу, чего им в их родительской роли не хватает, а какого ка­чества у них даже больше, чем надо.

ЗАНЯТИЕ 5.

**Упражнение «Символ семьи»**

**Инструкция:**

Родители объединяются в группы по 4-5 человек.

**Ход работы:**

***Психолог:*** *Семья — это та крепость, те стены, за ко­торыми наши дети чувствуют себя в безопасности. Если стены рушатся, то защищаться от невзгод и бурь жизни приходится под развалинами этих стен. Но стены долж­ны быть.*

*Каждый из вас, когда рассуждает о семье, вкладыва­ет в это свой собственный смысл, что-то личное, что-то важное для него. Сейчас каждой группе необходимо придумать и изобразить символ вашей новой, только что созданной «семьи», а также девиз. Время выполне­ния — 3-5 минут.*

**Рефлексия:**

По завершении каждая группа (семья) демонстрирует девиз и символ.

ЗАНЯТИЕ 6.

**Упражнение «Законы семьи»**

**Инструкция:**

Родители объединяются в группы по 4-5 человек.

**Ход работы:**

***Психолог:*** *Испокон веку в каждой семье существу­ют свои традиции, ритуалы, совместные праздники, атакже «законы» воспитания детей. Каждый из вас, если хочет, может рассказать о традициях и законах своей семьи. Все вместе мы можем их обсудить и решить, что является положительным, а что отрицательным.*

На карточках каждой группе (семье) предлагаются главные составляющие законов семьи: единство требо­ваний, значение похвалы, трудовое участие, разделение благ.

**Рефлексия:**

Каждая группа (семья) предлагает свой свод семей­ных законов

**III. Аутотренинги по овладению навыками быстрого устранения агрессивного поведения, страха, гнева**

**Цель:**

1. Обучающая – дать представление родителям об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем.
2. Практическая – развитие у родителей способностей регуляции эмоционального состояния, в том числе агрессии, страха и гнева, освоение способов саморегуляции.

**Задачи:**

* активизировать процесс самопознания;
* обучить родителей различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния;
* повысить самооценку и позитивное отношение к себе и своим возможностям;
* формировать навыки произвольного контроля за изменениями своего эмоционального фона.

**Форма проведения:** аутотренинг, состоящий из 5 занятий

**Гетерогенная группа:** муж. и жен.

**Способ набора группы:** добровольная.

**Специфическая характеристика группы:** родители детей дошкольного возраста

**Длительность аутогенной тренировки:** 1 – 1,5 часа.

**Режим работы группы**: 5 занятий по 15 – 25 минут.

**Кол-во участников:** до 15 человек;

**Каждое занятие включает:**

* основную часть, направленную на реализацию поставленных задач;
* завершающую часть, направленную на рефлексию;
* домашние задания, направленные на отработку и закрепление полученных навыков.

**Условия проведения тренинга:** просторное помещение.

**Необходимые материалы:**

* стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).

**Занятие 1.**

**Задачи:**

- познакомить и включитьучастников в тренинговую работу;

- познакомить родителей со способами саморегуляции.

**Время проведения:** 25 мин.

**Вступление (10 мин.)**

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, которое довольно часто сопровождает негативный эмоциональный фон, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу. Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма*.* Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.).

- Попробуйте задать себе вопросы:

* Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
* Что я могу использовать из выше перечисленного?

На доске составляется перечень этих способов.

- К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции,которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Прежде чем начать обучение, предлагаю вам встать в круг и представиться.

**Основная часть.**

**Проблемная ситуация “Вспомни что-нибудь неприятное” (5 мин.)**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

* какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
* какие ощущения были в мышцах?
* где больше всего чувствовалось напряжение?
* приятным было такое состояние?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

**Упражнение “Вспомни неприятную ситуацию и расслабься” (5 мин.)**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться.

После данного упражнения каждый участник рассказывает:

* насколько удалось расслабиться;
* какие ощущения возникли после расслабления;
* какое настроение сейчас;
* осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (5 мин)**

Каждый участник высказывает свое мнение о проведенном занятии, что понравилось, что нет; что изменилось в эмоциональном состоянии; какие ощущения в теле; какое настроение в данную минуту.

**Домашнее задание:**

Совершенствовать способность расслабления мышц в стрессовых ситуациях или при воспоминании о них.

**Занятие 2.**

**Задачи:**

- освоивать способы саморегуляции эмоционального состояния через управление дыханием и тонусом мышц.

**Время проведения:** 25 мин.

**Основная часть.**

**Обучение способам управления дыханием (10 мин.)**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

- Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1**

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Способ 2**

- Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

* глубоко выдохните;
* задержите дыхание так надолго, как сможете;
* сделайте несколько глубоких вдохов;
* снова задержите дыхание.

**Управление тонусом мышц, движения (10 мин.)**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

- под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

- сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

- сделайте это несколько раз.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (5 мин.)**

- Какие ощущения у вас появились после упражнения? Удалось или нет снять зажимы? Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное?

**Домашнее задание**:

Тренироваться в освоении способов саморегуляции для регуляции своего психоэмоционального состояния.

**Занятие 3.**

**Задачи:**

- повысить самооценкуродителей и уверенность в своих возможностях,

- обучить родителей приемам самовнушения.

**Время проведения:** 15 мин.

**Основная часть.**

**Упражнение “Лучик” (5 мин)**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

- Сидя, примите удобную для вас позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней части, возникает светлый луч, который медленно и постепенно освещает лицо, шею, плечи. Руки теплым ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей профессией. Заканчиваем упражнение словами: “Я стала новым человеком! Я стала спокойной! Я все буду делать хорошо!”

Второй раз выполнить упражнение самостоятельно – сверху вниз.

**Упражнение “Передача энергии” (5 мин)**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

1. Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, он дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.
2. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.
3. Поместите энергию справа. Ощутите ее воздействие на левую половину тела.
4. Вообразите источник энергии над головой. Почувствуйте, как энергия воздействует на голову.
5. Источник энергии под ногами. Почувствуйте, как энергией накаляются ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распределяется по вашему телу.

Вопросы к участникам:

* удалось вам представить источник вашей энергии?
* В каком виде вы ее представили?
* Чувствовали вы ее воздействие на ваше тело?
* Какие ощущение это вызвало у вас?

- Делайте это упражнение, когда вы ощущаете упадок сил и энергии.

**Заключительная часть**.

**Рефлексия (5 мин)**

Участникам предлагается нарисовать свое настроение. По окончании рисования каждый участник высказывает свое мнение о тренинге, что нового для себя открыл; что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию.

**Занятие 4.**

**Задачи:**

***-*** расширять возможности родителей в понимании своего ребенка;

- активизировать комму­никативные навыки;

- поиск ресурсов воспитания в собственном детстве;

- обменяться опытом воспитания детей.

**Материалы:**кассета с записью спокойной музы­ки, магнитофон, писчая бумага, ручки.

**Время проведения:** 25 мин.

**Основная часть.**

**Психологический тренинг «Погружение в детство»**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:** 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.

**Заключительная часть**.

**Рефлексия (5 мин)**

— 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?

**Занятие 5.**

**Упражнение «Маленькая птичка»**

**Задачи:**

*-* снять мышечное напряжение,

- добиться эмоциональной разрядки,

- развивать чувство эмпатии.

**Время проведения:** 25 мин.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:** Положите руки на колени, соединив ладони вместе. Закройте глаза. Представьте, что вы держите в ладонях маленького пушистого зверька или птичку (коснуться рук каждого участника перышком). Он такой крохотный, что легко помещается у вас в ладонях… Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движения, чтобы не разбудить его. Если кому-то хочется погладить своего зверька или птичку, сделайте это осторожно, легким движением… Мысленно успокойте зверька. Возможно, он испугался коршуна… Скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему. Почувствуйте, как его дыхание становится ровным, спокойным, медленным. Он в безопасности… Улыбнитесь ему еще раз и тихонько положите на теплое одеяльце… Теперь можете открыть глаза.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

— Как одним словом вы могли бы назвать сейчас свое состояние?

— Как, по-вашему, это состояние возникло?

— Хотели бы вы, чтобы такое состояние возникало у вас чаще? Что для этого необходимо?

# IV. Психологические ролевые игры по обучению навыкам эффективного взаимодействия с ребенком

**Цель -** повышение педагогической культуры родителей детей дошкольного возраста и обучение их навыкам эффективного взаимодействия с ребенком.

**Форма проведения:** ролевая игра, представленная в виде 7 занятий

**Время проведения:** 20 – 25 мин.

**Гетерогенная группа:** муж. и жен.

**Способ набора группы:** добровольная.

**Специфическая характеристика группы:** родители детей дошкольного возраста

**Каждое занятие включает:**

* основную часть, направленную на реализацию поставленных задач;
* завершающую часть, направленную на рефлексию;

**Необходимые материалы:**

* стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, бланки, картинки.

ЗАНЯТИЕ 1.

**Упражнение «Безоценочная коммуникация»**

**Задачи:**

**-** познакомить родителей с основными условиями личностного развития ребенка;

**-** обучить навыкам самоанализа и технике эффективного решения проблем и конфликтов без применения грубой силы и вербальной агрессии.

**Вступление (5 мин.).**

***Психолог:*** *Дорогие родители! Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Её удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такое сообщение содержится в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: “как хорошо, что ты у нас родился”, “Я рада тебя видеть”, “Ты мне нравишься”, “Я люблю, когда ты дома”, “Мне хорошо, когда мы вместе. . . ”. Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Поэтому отправная точка общения с ребенком это безусловное принятие или безоценочная коммуникация.Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник, и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!.*

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:** Уважаемые родители, отметьте, пожалуйста, фразы, которые вы употребляли в отношении своего ребенка и своих близкихи попытайтесь понять, что на самом деле стоит за этими высказываниями?

1. Горюшко ты мое.

2. Глаза бы мои на тебя не глядели.

3. За что мне такое наказание?

4. Ты не рассуждай, а делай, что тебе говорят.

5. Когда же ты, наконец, поумнеешь?

6. Пора бы уже стать самостоятель­ным, ведешь себя, как маленький.

7. Ты у меня слабенький.

8. Да что ты бьешься, у тебя все равно ничего не получится.

9. Тебе чего, больше всех надо?

10. Не высовывайся.

11. Мне не нужен такой плохой мальчик (девочка).

12. Сколько тревог и лишений ты мне принес?

13. Чтоб ты сквозь землю провалился!

14. Из-за тебя я замуж не вышла.

15. Из-за тебя я чего-то не достигла, не добилась в жизни.

16. Я все тебе отдала, из-за тебя я заболела.

17. Ты мне мешаешь жить!

18. Ты уже не ребенок, чтобы. . .

19. Ты уже большой, пора знать!

20. Ты моя единственная опора. . ,

21. Мама тебя никогда не бросит.

22. Не торопись взрослеть.

23. Ты еще мала, чтобы краситься.

24. Не умничай! Ишь чего выдумала!

25. Не думай об этом, забудь.

26. Как тебе не стыдно бояться собаку, она же не кусается.

27. Как ты смеешь злиться на учителя?

28. Не сахарный, не растаешь!

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

**-** Что на самом деле стоит за каждым из этих высказываний?

- Что на ваш взгляд эффективнее: оценивать поступок ребенка, навязывая ему чувство вины, либо констатировать факт произошедшего, называя то, что видим и слышим?

- Что происходит с ребенком, если мы обвиняем его?

- Как освободить ребенка от оценки и чувства вины?

ЗАНЯТИЕ 2.

**Упражнение «Принятие чувств»**

**Задачи:**

 **-** обучить родителей коммуникативной компетентности через принятие чувств ребенка.

**Вступление (5 мин.).**

На прошлом занятии мы познакомились с принципом, который можно считать основой взаимоотношений с ребенком – безоценочным, безусловным принятием. Попробуйте ответить еще на один вопрос: скажите, а почему важно слышать своего ребенка? Что чувствует человек, которого внимательно слушают? (что его пытаются понять, понять, что он переживает и чувствует). Оказывается, когда умеешь слушать другого человека, он чувствует себя значимым, ценным и принятым и относится к себе с тем же уважением. Правильное слушание гораздо более верный способ обрести друга, чем постоянное стремление показать себя в лучшем свете. У человека научившегося правильно слушать, появляется возможность испытывать то, что в психологии называется эмпатической связью между людьми.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:** Уважаемые родители, ознакомьтесь с ситуациями, в которых чаще всего взрослые делают ошибки, реагируя на высказывания детей, связанные с их переживаниями и попытайтесь найти правильное решение.

**Обычно бывает так:**

Перестань! Я куплю тебе другую черепаху

Ты ведешь себя, как маленький ребенок!

Не плачь. Это же только черепаха.

***Моя черепаха умерла! Она ещё утром была жива!***



***.***

Ты действительно много заботилась о ней

Вы здорово веселились вместе

О! Это большая потеря для тебя.

***Моя черепаха умерла! Она ещё утром была жива!***



***Я кормила её каждый день***

***Я обучала её всяким штукам***







 **Обычно бывает так:**

Перестань, ты ведешь себя как маленький!

Нельзя же быть таким неразумным. Где я тебе возьму воду

Но у меня нет здесь воды

Потерпи, дорогой, скоро приедем

***Я хочу, хочу пить. Я хочу пить…***





Потерпи, дорогой, скоро приедем

***А как насчет ванны сока?***

Я вижу: мальчик так хочет пить, что выпил бы сейчас целое ведро яблочного сока

***Я хочу пить***

Мне жаль, но у нас нет с собой воды. воды

***Я хочу пить***

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

- Что на самом деле стоит за каждым из этих высказываний? Почему мы так реагируем?

- Что дает принятие чувств?

ЗАНЯТИЕ 3.

**Упражнение «Право выбора»**

**Задачи:**

 **-** обучить родителей коммуникативной компетентности через предоставление ребенку право выбора.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:** Уважаемые родители, ознакомьтесь с ситуациями, происходящими в жизни ребенка и подумайте, какими словами вы покажите ребенку, что понимаете его чувства?

* Из-за какого-то маленького дождика училка сказала, что мы не пойдем в поход. Она идиотка!
* Катя пригласила меня в гости, но я не знаю пойти или нет.
* Я не понимаю, почему учителя нагружают нас так, что мы и в выходные должны работать.
* Мы сегодня играли в баскетбол, и я ни разу не забросил не одного мяча.
* Таня уехала в другой город, а она моя лучшая подруга.
* Кондуктор в автобусе кричал на меня, все ребята смеялись.

1. Попросите ребенка одним - двумя словами описать ситуацию, которая его расстроила.

2. Определите, какое чувство сильнее всего он испытывает, запишите его ответы.

3. Придумайте одну две фразы, которые показали бы ребенку, что вы понимаете его чувство.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

**-** Что дает ребенку предоставление права выбора?

- Какие чувства сильнее всего испытывает ребенок, когда расстраивается?

- С помощью каких фраз вы показали бы ребенку, что вы понимаете его чувство?

ЗАНЯТИЕ 4.

**Упражнение «Активное слушание»**

**Задачи:**

**-** обучить родителей навыкам активного слушания;

- сформировать здоровый жизненный стиль и высокоэффективные поведенческие стратегии у родителей.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:** Уважаемые родители! Представьте себе, что у вас на работе произошел серьезный конфликт с начальником. Вы пришли домой, и позвонили подруге или рассказали об этом близким.

Итак ваш друг или подруга:

**Отрицает чувства:** "Нет никаких причин, чтобы так рас­страиваться. Это глупо. Ты просто переутомилась и раз­дуваешь проблему из-за ерунды. Все не так плохо, как ты воображаешь. Давай-ка приди в себя, улыбнись. . . Ты выглядишь так замечательно, когда улыбаешься".

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дает философский ответ:** "Знаешь, жизнь такая. Не все происходит только так, как нам нравится. Мы должны принимать вещи такими, какие они есть. В этом мире все несовершенно".

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Советует**: "Ты знаешь, что, я думаю, тебе следует сде­лать? Ты завтра утром пойдешь к шефу и скажешь: "По­слушайте, я была неправа". Затем немедленно сядешь и закончишь работу, которую не сделала сегодня. И не позволяй себе отвлекаться ни на минуту. И если ты что-то соображаешь и не хочешь потерять работу, ты сдела­ешь все, чтобы подобная ситуация больше не повторя­лась".

**Ваша реакция**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задает вопросы**: "Что это были за обстоятельства, ко­торые заставили тебя забыть о специальном задании босса?"

"Разве ты не понимала, что он разозлится, если ты не сделаешь это дело немедленно?"

"Такое уже случалось раньше?" "Почему ты не пошла за ним, когда он вышел из комнаты, и не попыталась объяснить все снова?"

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Защищает "другую сторону**": "Я могу понять реакцию тво­его босса. Не исключено, что на него самого давят. Тебе ещё повезло, что он выходит из себя так редко"

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Жалеет:** "О, бедняжка! Какой ужас! Я так переживаю за тебя, я просто готов(а) расплакаться".

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Занимается любительским психоанализом**: "Тебе когда-ни­будь приходило в голову; что истинная причина, по ко­торой ты так расстраиваешься, в том, что твой начальник играет в твоей жизни роль отца? Когда ты была ребенком, ты беспокоилась о том, как бы угодить отцу, и теперь, когда твой босс ругает тебя, это возвращает назад, в твои давние страхи быть отвергнутой. Не правда ли?"

**Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Пытается настроиться на ваши чувства (эмпатический ответ):** "Знаешь, похоже, для тебя это жестокое испы­тание. Выдержать такую атаку, да еще при всех, особен­но в конце такого тяжелого дня, - это, наверное, чер­товски трудно!"

 **Ваша реакция:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

- Какой ответ эмоционально вы примите положительно, а какой отрицательно?

- Что вы почувствовали?

ЗАНЯТИЕ 5.

**Упражнение «Прогулка вслепую»**

**Задачи:**

**-** активизировать взаимодействиена эмоционально-телесном уровне;

- обучить доверию партнеру

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:**Выбираются два участника (родитель и ребенок). Одному завязывают глаза, вто­рой должен довести его до оп­ределенного места. Остальные участники группы на пути пере­движения воздвигают различныепрепятствия. Нужно их преодолеть, провести своего партнера по всему пути. Упражнение можно повто­рить с другими парами, либо поменяться ролями.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

*—* Какая роль удалась лучше, ведущего или ведо­мого?

— Была ли уверенность в партнере?

ЗАНЯТИЕ 6.

**Упражнение “Зеркало”**

**Задачи:**

**-** создать благоприятный эмоциональ­ный климат;

- обогатить родителей знаниями об особенностях общения с детьми;

*-* обучить восприятию другого человека.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Инструкция:** Выполняется в парах (родитель и ребенок). Участники договариваются: кто “зеркало”, а кто человек. Человек смотрит в зеркало и выполняет какие-то действия. Зеркало повторяет. Затем роли меняются. Повторить 2 раза.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

— Какую роль было легче играть? Какую труднее?

— Как вы думаете, почему?

ЗАНЯТИЕ 7.

**Упражнение “Жмурки”**

**Задачи:**

**-** формировать навыки конструктивного взаимодействия в диадах “родитель—ребенок”;

- активизировать взаимодействие на эмоционально-телесном уровне.

**Основная часть (10 мин.).**

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Дети образуют круг, родители стоят в центре круга с закрытыми глазами. Под веселую музыку дети идут по кругу, а мамы должны на ощупь найти своего ребенка. Образовавшиеся детско-родительские пары рассаживаются на места.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия (10 мин.).**

— Какую роль было легче играть? Какую труднее?

— Как вы думаете, почему?

**Задачи:**

- повысить уровень психолого-педагогической культуры родителей;

- обогатить родителей знаниями о культуре воспи­тания и детской субкультуре (понимание слов и их значение);

- укрепить веру родителей в себя как компетентных воспитателей.

**Материалы:** клубок ниток, скотч, готовые таб­лички с названием растений, деревьев, именами великих людей, писчая бумага, ручки, игрушечный микрофон.

**Литература:**

1. Запорожец А.В., Неверович Я.З., Кошелева А.Д., Стрелкова Л.П., Абрамян Л.А. Эмоциональное развитие дошкольника. – М.: Просвещение, 1985. – 176 с.
2. Князева О.Л. , Стеркина Р.Б. Учебно-методическое пособие по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста «Я, ты, мы». – М: Просвещение, 1999. – 179 с.
3. Короткова Л.Д. Сказкотерапия для дошкольников и младшего школьного возраста. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы. – М.: «ЦГЛ», 2003. – 246 с.
4. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
5. Малахова А.Н. Развитие личности ребенка. Психолого-педагогическая работа со сказкой. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015Ю – 224 с.
6. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры: Пособие для работников дошкольных учреждений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2003. – 48 с.
7. Никишина И.В. Диагностическая и методическая работа в дошкольных образовательных учреждениях. – Волгоград: Учитель, 2007. – 156 с.
8. Широкова Г.А. , Жадько Е.Г. Практикум для детского психолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 314 с.: ил. – (Психологический практикум).