ГБОУ Школа № 2065, СП детский сад корпус № 10.

**Тренинг детско-родительский в подготовительной группе**

Разработанный цикл коррекционно-развивающей работы состоит из групповой консультации с родителями детей, проявляющих агрессию, и трех групповых занятий с участием детей и родителей.

**Цель тренинга** – снижение проявлений агрессии у детей, содействие детям и родителям в обучении навыкам конструктивного взаимодействия, гармонизация детско-родительских отношений.

В состав тренинга входят игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, снижение агрессивности, развитие коммуникативных навыков, обучение участников навыкам выражения и распознавания чувств и эмоций, навыков контроля над своими эмоциями и поведением, а также на развитие внимания, памяти, мелкой моторики, творческого подхода к делу, развитию сплоченности в группе.

На групповых занятиях родители имеют возможность посмотреть на поведение своего ребенка со стороны, увидеть модели взаимодействия в других семьях, узнать о новых играх и упражнениях для развития детей и коррекции их поведения, которые можно применить в будущем.

Список использованной литературы при разработке тренинга:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика для детей, имеющих трудности в поведении. М.: ТЦ Сфера, 2003г.

2. Бенилова С. Ю. Доброжелательные взгляды на общение с детьми. Москва.: Книголюб, 2002.

3. Синягина Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. Москва: Владос, 2001.

4. Стародубцева И.В., Завьялова Т.П. Игровые занятия по развитию памяти, внимания, мышления и воображения у дошкольников. М.: АРКТИ, 2010г.

5. Уханова А.В. Развитие эмоций и навыков общения у ребёнка. СПб: Речь, 2011г.

**Консультация для родителей.**

**Организация детско-родительского тренинга для всестороннего развития детей.**

Участвуя в совместных детско-родительских занятиях в атмосфере доверия и поддержки, родители получают возможность посмотреть на своего ребенка со стороны, в незнакомой для них ситуации, увидеть модели взаимодействия в других семьях, проанализировать полученный опыт и применить его в будущем. Высокая эффективность групповой работы достигается благодаря активному вовлечению участников в общий процесс, поддержанию благоприятной атмосферы в коллективе, внутренней проработке чувств. Основная идея тренинга – превратить группу в своеобразное объёмное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время разнообразных проявлений, лучше узнать свои личностные особенности.

Каждое занятие тренинга включает в себя игры и упражнения, направленные на самопознание, обучение участников навыкам выражения чувств и эмоций, развитие коммуникативных навыков, снятие психоэмоционального напряжения.

**Правила работы в группе:**

1. Каждая детско-родительская пара работает в группе от начала до конца тренинга, не опаздывает на занятия.

2. Всё, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует самораскрытию. Возможны необычные моменты в поведении детей, необходимо терпимо относиться к ним.

3. Каждому члену группы надо постараться быть активным участником всех предлагаемых игр, упражнений и заданий. Ведь от этого зависит эффективность работы.

4. Каждый член группы должен быть искренним. Если сведения сообщаются, то они должны быть достоверными.  
  
5. Каждый участник говорит от своего имени. Необходимо избегать безличных речевых оборотов, дающих возможность скрывать свои переживания и уходить от ответственности.

6. Недопустимо делать кому-либо замечания, давать негативную оценку работе или высказываниям других участников. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия.

7. Общение по принципу «здесь и теперь». Не нужно уходить в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся ранее или с другими людьми. Говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит в группе.

**Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников тренинга:**

1. Атмосфера взаимной поддержки и доверия придает человеку уверенность, повышает чувство собственной значимости, способствует позитивной переоценке отношения к себе и к другим.

2. Возможность свободного выражения эмоций позволяет снять психоэмоциональное напряжение, способствует раскрытию и переработке личностных проблем.

3. В ситуации тренинга участники более подготовлены к конструктивному восприятию обратной связи, которая позволяет взглянуть на себя со стороны.

4. Активное участие в работе группы позволяет участнику выйти на осмысление собственного опыта и поведения, мотивов и эмоционального реагирования, своей роли в конфликтах и других особенностей своего поведения.

**Занятие 1.**

**1. Знакомство.**

Цель: знакомство участников друг с другом, снятие эмоционального напряжения.

Все участники сидят в кругу. Участникам предлагается назвать своё имя и прилагательное, начинающееся на туже букву, что и имя, наиболее максимально характеризующее участника (родители помогают детям).

**2. Закончи предложение.**

Цель: повышение уверенности в себе, в своих силах.

Ведущий. Вы все такие замечательные! Очень хочется узнать о вас побольше. Каждый участник достаёт из мешочка или коробочки бумажку с началом фразы, которую нужно закончить, по очереди (при необходимости родители помогают детям). Примеры: Я хочу…, Я умею…, Я добьюсь…, Я люблю…, Я смогу…, Я постараюсь…, Я не люблю…, Я не хочу…, Я не умею…, Я не смогу...

**3. Передай по кругу.**

Цель: наладить контакт между участниками, настроить на эмоционально-образное взаимодействие.   
  
Сидя в круге, ведущий (пантомимикой) передает по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, бусинку, котенка, тяжелый чемодан, розу, маленького зверька, муху и т.д., не называя его. Важно показать предмет так, чтобы остальные участники могли догадаться, что передано, и этот предмет вернулся бы обратно к ведущему, не изменившись (пантомимика не должна измениться).

Ведущий. Главное условие игры — молчание. Только в конце круга вы сможете сказать, что передавали друг другу.   
  
Обсуждаем, что понравилось в упражнении, что и кому было трудно/легко выполнять.

Цели: Включить каждого участника в общий процесс. Также упражнение учит детей быть внимательными, аккуратными, развивает координацию движений, память.

**4. Поменяться местами.**

Цель: настроить на активное взаимодействие.   
  
Ведущий. Поменяйтесь местами те, у кого голубые глаза… кудрявые волосы… у кого есть красное (или другой цвет) в одежде… кто сегодня завтракал… и т.д.

**5. Игра «Маски».**  
Цель: учить сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.   
  
Ведущий. У каждого из вас наверняка есть хорошие друзья. А для друга очень важно, чтобы его понимали без слов. Я предлагаю игру, в которой вы постараетесь увидеть и понять, какие чувства испытывает ваш друг.   
  
Участникам по очереди даётся задание: выразить с помощью мимики какую-либо эмоцию: горе, радость, боль, страх, удивление, обиду, скуку, злость, спокойствие, удовольствие. Остальные должны определить представленное чувство.

**6. Игра «Нарисуем гнев».**

Цель: снять состояние агрессии, понять своё эмоциональное состояние, учить выражать свои эмоции с помощью рисунка, говорить о них,а также создавать модели конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Предложить участникам нарисовать (или слепить из пластилина) гнев или человека в момент агрессии. Можно вспомнить ситуацию, в которой ребёнок испытывал чувство гнева, и нарисовать ее.

Когда задание выполнено, все участники обсуждают рисунки и предлагают свои способы выхода из ситуации без проявления агрессии.

**7. Игра «Волшебный мешочек».**  
  
Цель: осознать свое эмоциональное состояние и освободиться от негативных эмоций.  
  
Участникам предлагается сложить свои отрицательные эмоции (какие?) в черный мешочек, чтобы потом выбросить, а из красного взять себе положительные эмоции (какие?).

**8. Релаксационное упражнение «Звери отдыхают».**

Дети становятся в круг, родители наблюдают за ними в стороне.

Ведущий. Звери-детёныши хотят показать, что они сегодня делали.

Упражнение выполняется под спокойную музыку. Дети показывают, как звери умываются, греют лапы, чешут уши, питаются, виляют хвостом и т.д.

Ведущий. Вечером все звери-мамы укладывают малышей спать.

Звучит колыбельная. Дети подходят к своим мамам, которые изображают, как они укладывают их спать.

**9. Рефлексия.**

Говорим о самочувствии, настроении, о понравившихся упражнениях, о трудностях.

**Занятие 2.**

**1. Наши имена.**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Все участники сидят в кругу. Участникам предлагается назвать своё имя и прилагательное, начинающееся на туже букву, что и имя, наиболее максимально характеризующее участника (родители помогают детям).

Затем обсуждаем домашнее задание (дорисовка смайликов).

**2. Упражнение «Мои хорошие качества».**

Цель: преодолеть застенчивость, осознать свои положительные качества.

Каждый ребенок в течение нескольких минут должен вспомнить свои лучшие качества. Затем все участники, сидя в круге, по очереди рассказывают о себе. Каждый участник должен высказаться.

**3. Поменяться местами.**

Цель: настроить на активное взаимодействие.   
  
Ведущий. Поменяйтесь местами те, у кого голубые глаза… кудрявые волосы… у кого есть красное (или другой цвет) в одежде… кто сегодня завтракал… и т.д.

**4. Упражнение «Найди своих родителей».**

Цель: настроить на активное взаимодействие, способствовать развитию тактильных ощущений.

Инструкция: ребенку завязываются шарфом глаза. Родители и другие дети садятся на стулья в ряд. Ребенок, обходя ряд, на ощупь должен найти своего родителя. Играют все участники. Можно предложить родителям с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

**5. Разминка «Замри».**

Цель: развитие волевой регуляции.

В этой игре участникам необходимо быть внимательными и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия. Игра проводится под танцевальную музыку. Пока она звучит, участники могут прыгать, кружиться, танцевать. Но как только выключается звук, игроки должны замереть на месте в той позе, в которой их застала тишина.

**6. Упражнение «Роботы и бабочки».**

Цель: развитие эмоционального восприятия мелодии, волевой регуляции.

Упражнение проводится под соответствующее музыкальное сопровождение. Во время мелодии «роботы» мальчики выполняют соответствующие движения, девочки – стоят на месте. Как только мелодия меняется на «бабочек» - мальчики должны замереть, а девочки – изображают полёт бабочки.

**7. Упражнение «Создание радости».**

Цель: развитие эмоциональной сферы, творческих способностей.

Участники работают в парах родитель + ребёнок. С помощью цветной бумаги, ножниц, клея участникам нужно создать черты лица (глаза, нос, рот, брови) человека, испытывающего радость, и приклеить их на заранее подготовленный шаблон. Полученные работы демонстрируются и обсуждаются.

**7. Релаксационное упражнение «Маленькая птичка».**

Цель: развитие чувства эмпатии, релаксация.   
  
Звучит релаксационная музыка.   
  
Ведущий. Положите руки на колени, соединив ладони вместе. Закройте глаза. Представьте, что вы держите в ладонях маленькую птичку (коснуться рук каждого участника перышком). Она такая крохотная, что легко помещается у вас в ладонях… Она засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движения, чтобы не разбудить её. Если кому-то хочется погладить свою птичку, сделайте это осторожно, легким движением… Мысленно успокойте её. Возможно, она испугалась коршуна… Скажите ей что-нибудь ласковое, улыбнитесь ей. Почувствуйте, как её дыхание становится ровным, спокойным, медленным. Она в безопасности… Улыбнитесь ей ещё раз и тихонько положите на теплое одеяльце… Теперь можете открыть глаза.   
  
Дается информация об использовании данного упражнения с целью мышечного контроля.

**8. Игра «Волшебный мешочек».**  
  
Цель: сплочение участников.  
  
Участникам предлагается по очереди достать из волшебного мешочка бумажные бантики. Те, у кого бантики окажутся одинакового цвета, должны приклеить их друг другу на одежду.

**9. Рефлексия.**

Говорим о самочувствии, настроении, о понравившихся упражнениях, о трудностях.

**Занятие 3.**

**1. Приветствие.**

Дети здороваются с мамами: ладошками, щёчками, ступнями, коленями, плечиком. А затем также друг с другом.

Затем обсуждаем домашнее задание (создание весёлого лица).

**2. Упражнение «Говори по сигналу».**

Цель: развитие волевой регуляции.

Ведущий. Сейчас родители будут задавать вопросы детям, которые они достанут из мешочка. Отвечать на них вам нужно не сразу, а только когда увидите условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали свой вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

Вопросы: Что ты делал вчера перед сном? С кем ты дружишь? Во что ты любишь играть с мамой? Кем ты хочешь стать, когда вырастешь? О чём бы ты попросил доброго волшебника? Кто твой любимый сказочный герой? Что тебе больше всего нравится в детском саду? Что ты больше всего любишь делать?

**3. Поменяться местами.**

Цель: настроить на активное взаимодействие.   
  
Ведущий. Поменяйтесь местами те, у кого голубые глаза… кудрявые волосы… у кого есть красное (или другой цвет) в одежде… кто сегодня завтракал… и т.д.

**4. Упражнение «Найди своих родителей».**

Цель: настроить на активное взаимодействие, способствовать развитию тактильных ощущений.

Инструкция: ребенку завязываются шарфом глаза. Родители и другие дети садятся на стулья в ряд. Ребенок, обходя ряд, на ощупь должен найти своего родителя. Играют все участники. Можно предложить родителям с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

**5. Подвижная музыкальная игра «Дети и родители».**

Цель: развитие эмоционального восприятия мелодии, волевой регуляции.

Дети становятся в круг, родители образуют внешний круг. Упражнение проводится под соответствующее музыкальное сопровождение. Во время мелодии «дети» - мальчики выполняют движения марша по кругу, родители – стоят на месте, наблюдая за детьми, и хлопают в ладоши. Как только мелодия меняется на «родителей» - дети должны остановиться и хлопать в ладоши, наблюдая за родителями, а родители в это время – идут по кругу на носочках, руками изображают полёт.

**6. Релаксационное упражнение «Дождь в лесу».**

Цель: релаксация, развитие чувства эмпатии.

Дети становятся в круг, друг за другом — они «превращаются» в деревья в лесу. Взрослый читает текст, дети выполняют действия. «В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся, дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами.

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

**7. Творческое задание «Радость».**

Цель: развитие эмоциональной сферы, творческих способностей.

Участники работают в парах родитель + ребёнок. Каждой паре даётся индивидуальное задание: собрать из кусочков картинку (то, что доставляет радость), приклеить её на заранее подготовленный шаблон и раскрасить. Полученные работы демонстрируются и обсуждаются.

**8. Игра «Волшебный мешочек».**  
  
Цель: сплочение участников.  
  
Участникам предлагается по очереди достать из волшебного мешочка конфеты. Подводим итог тренинга, благодарим участников.

**9. Рефлексия.**

Говорим о самочувствии, настроении, о понравившихся упражнениях, о трудностях.

Педагог-психолог Громова К.А.