**Тренинг для родителей "Тропинкой родительской любви" .**

**Участники:** группа родителей дошкольного возраста 8-12 человек.

**Оборудование:** магнитная доска, мультимедийная установка, магнитофон, музыкальные записи, бумага формата А4, карандаши (фломастеры).

**Время:** 1 час.

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Целью тренинга является:** способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия.

**Задача** – показать родителям степень понимания своего ребенка, помочь глубже осознать свои отношения с детьми и эмоционально обогатить их.

**Ход тренинга.**

*Звучит легкая музыка. Родители рассаживаются по кругу.*

**Тема сегодняшнего тренинга:** «Тропинкой родительской любви».

**Знакомство.**

**Упражнение «Доброе тепло»**.

Сейчас я предлагаю вам познакомиться друг с другом. От меня вправо пойдет «тепло свечи», я передаю зажженную свечу соседу, называя своё имя, лучшее качество и ожидания от тренинга.

**Продолжаем наше знакомство:**

***Упражнение «Найди пару».***

Давайте пофантазируем: Теплая весна. Вы гуляете по весеннему лесу. Перед вами красивейшее озеро, вода блестит, и вам хочется поплыть на лодке и насладиться запахом леса, воды и этой красотой. Обручи – это лодки. Под музыку вы будете ходить по берегу замечательного озера, вокруг которого осенний разноцветный лес, когда мелодия перестаёт звучать, необходимо выбрать себе лодку, их количество ограничено. Никто не должен остаться на берегу.

Вопросы: Что вы почувствовали, играя в эту игру? Какое настроение у вас?

**Основная часть.**

**Ведущий:**

Вот в такой доброй и теплой атмосфере следует поговорить о самом важном в жизни каждого человека – о родительской любви. Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно – как мы проявляем это чувство. «Счастье – это когда тебя любят и понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться. Итак, давайте пойдем с вами по тропинке родительской любви.

**Упражнение «Погружение в детство»**

*Звучит тихая, легкая музыка.*

**Ведущий:** 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. Почувствуйте 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.

**Рефлексия** .

– 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?

**Я предлагаю вашему вниманию посмотреть видеоролик «Счастье – это просто»**

**Рефлексия.**

* Что вы чувствуете сейчас?
* Какие чувства вы испытывали во время просмотра видеоролика?
* Захотелось что-нибудь сделать?
* Изменили ли вы мнение о своих отношениях со своим ребенком?

**Ведущий:** Зачастую родители, делая замечания малышам в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо. В результате слова взрослого провоцируют его делать наоборот (Например. Что будет делать ребенок на слова: «Не подходи к телевизору!»).

**Обращение к ребенку должно быть позитивным, т.е. предполагать ответное действие, а не бездействие.**

**Упражнение «Недетские запреты»** .

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 лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги , «Не подходи близко к телевизору» - завязываются глаза, « Не разбрасывай игрушки» - завязываются руки, «Не рисуй на стене» и т. д.

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».

***Рефлексия***

*Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:*

– Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

– Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

– Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

– Что хотелось развязать в первую очередь?

– Что вы чувствуете сейчас?

*Рефлексия участников, игравших роль взрослого:*

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

– Что вам хотелось сделать?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

**Ведущий:** Очень часто мы с вами торопимся и у нас совершенно нет времени, чтобы остановиться и подумать над той или иной фразой сказанной ребенку. Не хватает времени на общение с ним, а ведь мы все нуждаемся во внимании со стороны окружающих людей и не хотим чувствовать себя "пустым местом". Дети тем более, так как им необходимо осознавать свою значимость. А чтобы убедить ребенка в этом - родители обязаны сделать детство своего чада счастливым, а чтобы воспоминания о детстве были яркими надо вместе с ребенком:

Сделать брызгалки из бутылок и устроить сражение. Закапываться в песок. Пускать мыльные пузыри. Устроить жилище в коробке от холодильника. Запускать воздушного змея. Трясти ветку дерева, когда ребенок стоит под ней и устраивать дождик.

Петь хором, играть на ложках. Надеть на ребенка свою одежду . Сочинять сказки . Лепить из глины и пластилина. Играть в футбол. Играть в догонялки. И ещё много, много чего.

**Ведущий:** А сейчас у нас будет «Волшебная минута». Для этого нужно мысленно перенестись на 20 лет вперед. Какими Вы видите своих детей? (Музыкальное сопровождение). Участники по желанию рассказывают, какими они представляют своих детей. В завершении рассказа участникам задается вопрос: «Что вы будете предпринимать для того, чтобы ваша мечта сбылась?»

**Ведущий:** Считается, что наши мысли и слова материализуются, так будем считать, что установку на светлое будущее ваших детей Вы уже дали.

**Ведущий:** Мы с вами потратили много сил , работая на сегодняшнем тренинге, предлагаю вам восстановит их, чтобы снять напряжение.

**Релаксация «Заброшенный сад».**

***Ведущий:*** — Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому поместью. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь…
Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал. Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.

- Вы начинаете наводить порядок в окружающей Вас части сада. Возможно, Вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья, пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте все, что, как Вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок…

- Когда Вы устанете, и Вам понадобится источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую Вы уже привели в порядок, и сравните с той, которой Ваша рука еще не касалась. Теперь скажите саду «До свидания!» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

**Ведущий:** Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, не произошло бы, если участники умели сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не дается матерью- природой. Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это **дефицит ласки**. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинуясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

**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.

**Просмотр видеофильма « Переменная облачность».**

**Рефлексия**

**Ведущий.** Наша встреча завершается, поэтому давайте определим, сбылись наши ожидания. Путь по тропинке родительской любви не заканчивается, шагайте вместе со своими детьми с любовью, заботой и надеждами. Счастливого пути!