

Игровой тренинг детско-родительских отношений:

«Навстречу друг другу»

Цель– профилактика неблагополучия детско-родительских отношений, гармонизация эмоциональных связей в семье.

Задачи:

- Снятие эмоционального и мышечного напряжения
- Формирование навыков эмоциональной поддержки родителей и детей.
- Повышение родительской активности в совместной деятельности с детьми.

Добрый день, дорогие родители и дети! Я очень рада приветствовать вас на нашем тренинге «Навстречу друг другу». Сегодня свое драгоценное время мамы и папы подарят своим детям, а дети своим родителям. Сегодня мы с вами будем играть, но не просто играть, а думать, рассуждать, прислушиваться к своим чувствам, ощущениям, делиться ими с другими участниками нашего тренинга.

Мы все очень любим своих детей, а дети любят нас и стараются быть похожими на нас. Природа запрограммировала умение ребенка сканировать состояние родителей и подстраиваться под нас. Если мы научаемся понимать и чувствовать друг друга в семье, то этот же опыт мы переносим и за её пределы. Качество взаимоотношений между людьми зависит от того насколько хорошо мы умеем чувствовать друг друга. Сегодня в этом умении мы с вами попробуем потренироваться.

В начале давайте договоримся о правилах которые будем соблюдать.

1. Оформление бэйджей

Материалы: заранее подготовленные карточки из плотной бумаги, фломастеры, скотч. Написать на карточке своё настоящее имя и рассказать о том, что оно означает.

2. Представление партнера.

Партнеры договариваются, как они будут представлять друг друга. Родитель представляет ребенка, ребенок родителя. Можно использовать следующий макет:

- Каким именем вы предпочитаете, чтобы вас называли?
- Чем вам нравится заниматься?
- Что бы вы хотели сообщить о себе группе?

3. Машины

Участники разбиваются на пары (родитель и ребёнок). Ребёнок в роли «машины», ребёнок в роли «мойщика». В течении пяти минут машину приводят в порядок: моют. Протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используя. Как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями. После игры можно спросить у детей, в какой роли им было приятнее.

4. Кнопка радости (телесное упражнение).

Не говоря партнеру, каждый придумывает песенку-шумелку (любой звук). Задумывает место на теле (кнопку), если к ней прикоснешься, включается эта песенка. Партнер по игре мягко прикасается к телу, ищет эту кнопку. Затем меняются ролями.

5. «Наш камень в ваш огород»

Для выполнения упражнения группу нужно разделить на две команды. Ведущий участвует в игре и просит членов своей подгруппы представить, что перед ними лежит большой, тяжелый камень. Тренер предлагает участникам поднять этот воображаемый камень и, поднатужившись, бросить его подальше, можно даже в сторону противников.

Нужно как можно красочнее продемонстрировать свою силу, но при этом нельзя забывать, что задание выполняется коллективно. Дальше ведущий и его группа побуждают вторую команду ответить каким-либо образом на их вызов. Группа может «бросить» камень обратно, выкинуть его в окно, сделать что-то еще. Выполняя задание, вторая команда также демонстрирует свою силу, боевой дух и согласованность действий.

6. Аукцион «Назови ласково».

Возьмите карточку с цифрой. Встаньте в круг.

Каждый из вас, называет ласковое обращение к ребёнку, быстро, как на аукционе, поднимает карточку и получает право на ответ.

И так начнём. Игра проводится в быстром темпе.

7. Упражнение - энергизатор “В магазине зеркал”

“В магазине много зеркал. Туда вошёл человек, на плече у которого сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и из зеркала ей тоже погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения”.

Всем участникам нужно побывать в роли “обезьянки” и в роли “зеркала”.

8. Упражнение “Круг общения”

Участники делятся считалкой: “Мамочки – детки” на два круга. Внутренний круг - “мамочки” - встают лицом к внешнему кругу – “детки”. “Детки” двигаются по часовой стрелке вокруг “Мамочек” и на сигнал останавливаются. Упражнение выполняется молча.

Задание:

1. Пообщайтесь друг с другом руками:

- *поздоровайтесь;*
- *потанцуйте;*
- *поборитесь;*
- *помиритесь;*
- *попрощайтесь.*

2. Перед вами маленький, плачущий ребёнок, который чем-то расстроен. Пожалейте его.

3. Вы встретили хорошего друга, которого давно не видели. Покажите, как вы рады его видеть.

9. Упражнение “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.

Заключительная часть

Ну, вот и подошел к концу наш тренинг. Хотелось бы, чтобы он помог нам в воспитании наших детей. В заключении я предлагаю

упражнение «Аплодисменты».

Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами.

Литература:

1. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. М.: Владос. 2001.
2. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. Санкт-Петербург; Речь.2005
3. Коммуникативный тренинг. Педагоги, психологи, родители. Санкт-Петербург; Речь.2013

1

2

3

4

5

6

Правила для участников тренинга:

1. Приходить вовремя

Приходите вовремя после перерывов, а лучше за несколько минут до окончания. К началу тренинга желательно приходить за 10-15 минут.

2. Отключить мобильный телефон

Желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим. В случае необходимости ответить на звонок участник тихо молча покидает аудиторию и также молча возвращается, стараясь не отвлекать своих коллег.

3. Правило активности

Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

4. Здесь и сейчас

Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

5. Правило круга

Это правило актуально для тех тренингов, в которых каким-то образом затрагиваются личные темы. Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

6. 1 микрофон

Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

7. Я-высказывания

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

8. Принцип доброжелательности

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.