

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Ирбинский детский сад № 2«Теремок»
комбинированного вида**

**Занятие – тренинг для родителей детей
средней группы комбинированной направленности №17 «Радуга»
в рамках Всероссийской Недели Психологии**

Разработала: Одинцова К.В.

**п. Большая Ирба
2024**

Тема: «Мир детский и мир взрослый. Понимание своих эмоций»

Цель: приобретение навыков анализа причин поведения ребёнка, исходя из позиции ребёнка. Понимание, осознание своих собственных эмоций.

Участники: воспитатели, родители детей, дети 4-5 лет

План:

Блок № 1. «Развитие навыков жизнестойкости»

Блок № 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия»

Ход тренинга:

Разминка.

Цель: подготовка к групповому взаимодействию, создание положительного настроения в группе.

Игра «Мне приятно Вам сказать...»

Ведущий: А играть мы будем вот каким образом, я начинаю фразу «Мне приятно Вам сказать, что я очень рада ... , что сегодня мы собрались все вместе и считаю, что этот год был очень интересным, насыщенным». Вам также предлагаю закончить фразу по своему усмотрению по цепочке.

Блок № 1. «Развитие навыков жизнестойкости»

Ведущий: «Часто кажется, что ребенок плохо себя ведет из-за стремления сделать назло родителю. Однако так бывает не всегда. В основе нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие причины:

- требование внимания к себе или комфорта;
- получение желаемого;
- избегание чего-то нежелательного и другие причины.

Взрослые часто считают, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является более воспитывающим, чем любые нравоучения. Для осознания, понимания разницы между «мирами» ребенка и взрослого предлагаю выполнить следующие упражнения».

Упражнение «Погружение в детство»

(звучит спокойная музыка)

Цель упражнения: создание условий для формирования родителями жизнестойкости детей через осознание разницы в восприятии мира ребенком и взрослым.

Ведущий: Сядьте по удобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. 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 5, 6 или 7 лет, 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 и рядом с

вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову 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 и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза».

Ведущий: «Проживание данной ситуации ценно тем, что оно позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в детском возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности ребенка в дальнейшей жизни».

Рефлексия: Что вы чувствовали в момент проведения упражнения?
(высказывания родителей)

Блок № 2. «Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия»

Упражнение «Рисование эмоций»

Цель упражнения: развитие способности к рефлексии, проявлению чувств, гармонизация эмоционального состояния.

Необходимые материалы: листы белой бумаги, цветные карандаши по числу .

Ведущий: «Уважаемые родители, прошу Вас выбрать эмоцию, которую Вы в последнее время испытываете чаще других (*карточки с эмоциями на доске*). На листе бумаги изобразите свою эмоцию. Возьмите цветной карандаш, закройте глаза и попробуйте отойти от правил рисования. Доверьтесь своей руке, она знает, что делать. Это называется спонтанным рисованием. Оно способствует проявлению чувств, самопознанию... Старайтесь отслеживать только свои эмоции в процессе рисования (*участники в течение 4-6 минут рисуют*).

Стоп...Заканчивайте свои рисунки... Прошу взять свои рисунки и сесть в круг для обсуждения. Вы можете, по желанию, показать свой рисунок группе, рассказать его историю, какие эмоции испытывали, какие образы приходили на ум. Остальные участники могут делиться своими эмоциями от впечатления рисунков друг друга. Если у вас появилось желание внести изменения в рисунок, обязательно сделайте это».

Рефлексия: «Расскажите о своих впечатлениях от упражнения. Легко ли вам было начать рисовать? Что помогло вам выполнить упражнение? Что было самым сложным?».

Упражнение «Цветик – семицветик»

Тест – игра «Знаете ли вы своего ребенка?»

Задание 1. Воспитатель заранее задаёт каждому ребёнку 7 вопросов и его ответы записывает на лепестках бумажной ромашки.

Во время занятия – тренинга на те же вопросы родители записывают ответы на лепестки своей ромашки, которые, по их мнению, дал ребёнок.

Задание 2. Раскрасьте центр ромашки тем цветом, которым, по их мнению, раскрасил ребёнок.

Вопросы:

- 1.Твой любимый праздник.
2. Имя твоего друга.
- 3.Твой любимый мультфильм.

4. Твоё любимое время года.
5. Твоё любимое блюдо.
6. Твоё любимое занятие.
7. Твоё заветное желание.

Приглашаются дети в группу со своими ромашками. Родители вместе с детьми сверяют ответы на вопросы. Выигрывает тот родитель, у кого больше совпадений с ответом ребёнка.

Упражнение – игра «Ледышки и Веснушки»

Цель упражнения: снятие эмоционального, мышечного напряжения.

Ведущий делит детей и родителей поровну на две команды, дает названия командам «Ледышки» и «Веснушки» и инструктирует их.

Ведущий: «Встаньте напротив друг друга и посмотрите внимательно друг на друга, чтобы запомнить членов своей команды. По моей команде «Начали!» все медленно и свободно перемещаются по комнате, не толкая друг друга. Затем, когда я хлопну в ладоши, «Ледышки» должны замереть на месте в той позе, которую они приняли в момент хлопка. «Веснушки» продолжают перемещаться по комнате. Когда я хлопну в ладоши два раза, замирают «Веснушки», двигаться начинают «Ледышки». Не перепутайте, следите за количеством хлопков: один – приводит в движение «Веснушек», а два – «Ледышек».

Заключение

Ведущий: «Молодцы, ребята и родители! Спасибо всем за участие! Как вы себя сейчас чувствуете после нашей подвижной игры? Предлагаю по очереди пожелать друг другу чего-то хорошего» (*высказывания ребят и родителей*)

Список литературы:

1. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.
2. Егорова, М.В. Развитие эмоциональной отзывчивости и навыков общения у детей 3-7 лет. Игры и упражнения. ФГОС ДО / М.В. Егорова. – Волгоград: Учитель, 2020., 67с
3. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 150 с.
4. Неделя психологии в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва: МГППУ, 2023. – 118 с. – ISBN 978-5-94051- 321-6.