Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 комбинированного вида»

г. Петропавловск - Камчатский

**Тренинг для родителей**

**Тема. Тропинки родительской любви.**

**Подготовила Рыжкова Т.М.**

**Тренинг для родителей**

**Тема. Тропинки родительской любви.**

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

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

**Участники:**  родители.

**Оборудование:** доска, проектор, компьютер, колонки, бумага, карандаши (фломастеры).

**Время:** 45 - 60 мин.

**Ход тренинга**

Родители рассаживаются по кругу*.*

**Воспитатель.** Добрый день, дорогие родители. Я благодарю вас за то, что вы пришли на тренинг. Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу. Тренинг – это тренировка души, разума, тела. Я очень надеюсь, что Вы будите активными участниками.

Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил. Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать. Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости. Это позволит нам экспериментировать, не стесняясь ошибок.

 Давайте обсудим правила и выберем те, которые подходят нам для эффективного взаимодействия:

1. ***Правило единой формы обращения***

Обращение к друг другу на «ты» и по имени.

1. ***Правило «здесь и сейчас»***

В группе все находятся в равных условиях, вынесение чего-либо о происходящем за рамки группы недопустимо.

**3*.Правило искренности и уважительности***

Обратная связь должна быть искренней, но уважительной.

Вернемся к правилу №1. Я предлагаю вам взять листочки, написать имя, каким вы хотите, чтобы вас называли участники и иголочкой приколоть на грудь.

**Знакомство.**

***Упражнение 1. «Приветствие»***

Каждый участник обращается к стоящему справа – обращается… и представляется сам…Я… , а ты знаешь…ты мне очень нравишься, у тебя есть вкус. . .  и так каждый участник проводит свой диалог.

**Основная часть**

Вот в такой доброй и теплой атмосфере, наверное, и следует говорить о самом важном в жизни каждого человека – о родительской любви. Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Но детям важно еще одно – как мы проявляем это чувство в отношении к ним.

Если ребенок не ощущает чуткости и любви со стороны родителей, то у него возникает недоверчивое отношение к миру, а возможно и ощущение страха, которые могут сохраниться на всю жизнь. Взрослые должны понимать, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть, что она  проявляется в отношениях родителей не только к нему, но и друг к другу, окружающим.

Итак, я приглашаю Вас пройти по тропинке родительской любви.

***Упражнение 2.***  Представьте, что вы дома. Звонок в дверь – это ваш собственный ребенок, вот он приходит со школы, и вы показываете, что рады его видеть?

Представили?

А теперь представьте, на пороге ваша подруга или друг. Как вы показываете, что этот человек вам дорог, что вы рады ему?

Представили? В чем разница?

(Ответ родителей)

Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства? Всегда ли мы правильно понимаем их чувства?

Что получается? Мы сами не помогаем нашим детям общаться с нами……

Что необходимо включить в отношения с нашими детьми:

* Принятие
* Внимание
* Признание (уважение)
* Одобрение
* Теплые чувства

Ребенка нужно не только слушать, но и слышать.

**Разберем ситуации:**

1. Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее семилетний сын в слезах: «Он отнял мою машинку!».
2. Дочь возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос: «Что произошло?» отвечает: «Больше я туда не пойду!».
3. Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

(Выслушиваются ответы родителей)

Уважаемые родители, во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо, первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживаниях (или состоянии), «слышите» его.

Повторю сказанное короче. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка:

*СЫН: Он отнял мою машинку!
МАМА Я вижу, ты очень огорчен и рассержен на него, но
СЫН: Больше я туда не пойду!
ПАПА: Я вижу, ты больше не хочешь ходить в школу и на это, наверное, есть причины, которые мы с тобой сейчас разберем.*

 *ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!
МАМА: Я поняла, что тебе эта шапка не нравится, но…*

Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление (замечу, что не меньшее, а порой гораздо большее влияние оно оказывает и на самого родителя. Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах).

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

Я предлагаю вашему вниманию **посмотреть видеоролик** «Счастье – это просто»,автор видеоролика А. Пашкова.

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?

Зачастую родители, делая замечания детям 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 ребенок не получает нужной информации, а 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 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 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?

**Воспитатель** Уважаемые родители, мама – это, прежде всего сердечный человек. У нее доброе сердце. Тепло и любовь к другим исходит из сердца.

Положите руку на сердце. Послушайте, как бьётся ваше сердце… Оно полно жизни, добра, любви…

Посмотрите, вы видите одно большое сердце, сердце мамы, в котором каждому есть место. Давайте «раскрасим» его цветами любви, нежности, добра, ласки. А сделаем это так:

Перед вами лежат разноцветные сердечки, возьмите сердечко того цвета, который вам больше нравиться, напишите качества которыми должна обладать мама, что бы ее родные и близкие были счастливы.

*(Все сердечки с пожеланиями приклеиваются на большое сердце)*

**Воспитатель:** наше сердце очень любит слова: «Я люблю тебя». Любовь – большое тёплое слово, оно обнимает своими ласковыми руками весь мир. Любовью создана вся жизнь. Именно любовью вы подбираете волшебный ключик к каждому маленькому сердечку своего ребенка, заставляя их биться в унисон.

Любовь можно дарить не только тому, кто рядом с вами, но и тому, кто живёт в другом городе или другом конце нашей планеты, потому что у любви нет границ.

В заключение нашей встречи я предлагаю выполнить упражнение «Исцеляющий свет нашего сердца»

**Упражнение «Исцеляющий свет нашего сердца»**

(Музыка для релаксации)

Инструкция:

Положите свою руку в ладонь соседа. Закройте глаза и загляните вглубь своего сердца. Постарайтесь там разглядеть крошечный цветной огонёк. Его цвет восхитительно красив. Это источник вашей любви и исцеляющей энергии. Наблюдайте за тем, как огонёк начинает пульсировать, увеличиваясь и заполняя собой ваше сердце. Этот прекрасный свет пронизывает всё ваше тело. От вас исходит поразительное по красоте свечение. Это – ваша любовь и исцеляющая энергия.

(Пауза)

Позвольте прекрасному свету коснуться окружающих вас людей, каждого кто в ней нуждается.

(Пауза)

Давайте поместим в своё сердце всю планету. Посмотрите, на Земле воцаряются мир и покой. Знайте, в этом есть и ваша заслуга. Радуйтесь тому, что у вас есть возможность что-то сделать, для того, чтобы этот мир стал

счастливым. Вы прекрасный человек. Вы – чудесны. Знайте, что это – правда. Пусть всегда будет так.

(Зажигается свеча)

Откройте глаза.

Ваш внутренний тёплый свет зажёг огонёк, который объединил нас. Посмотрите, как красиво горит свеча, ведь в ней кусочек каждой вашей души, частичка вашей любви.

Будьте счастливы, излучайте любовь, и она возвратится к вам многократно умноженной.

Пусть каждый ощутит вашу любовь и будет её согрет.

Придите домой, и очень внимательно посмотрите на своих близких, ласково, нежно поцелуйте их, обнимите, улыбнитесь.

Пошлите им любовь своего сердца.