

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1»

Конспект тренингового занятия для матерей одаренных детей
«Цветущие сады для мамы»

Автор: педагог-психолог Погудо А.Н.

Оборудование: столы, стулья, ноутбук, экран, проектор, колонки, цветные карандаши, фломастеры, цветная и белая бумага, ножницы, клей, вырезанные шаблоны лепестков, листьев и серединок цветов, бабочек, малярный скотч.

Ход мероприятия.

Участницы рассаживаются за общим столом по кругу.

Психолог представляет себя, формулирует тему тренингового занятия и его цели. Предлагает всем познакомиться, для этого необходимо на бейджике, сделанном из кусочка малярного скотча, подписать свое имя. Бейджик с именем прикрепить на видное место на одежде.

Психологом оговариваются принципы работы в группе: поддержка, принятие, отсутствие осуждения и обсуждения эмоциональных состояний в группе, не распространение информации о состояниях и проявлениях участников группы, после проведения тренинга.

Упражнение «Мне нравится цветок»

Цель: познакомить участниц группы поближе друг с другом, сплочение группы.

Каждая участница, начиная с психолога, рассказывает о том цветке (комнатном, садовом, дикорастущем на выбор), который она любит больше всего. Делится впечатлениями о том, почему ее выбор пал на данное растение.

После того, как выскажутся все участницы тренинга, психолог подводит итог упражнения.

Психолог предлагает посмотреть *видео прочтение стихотворения Дементьева «Дарите женщинам цветы»*.

Ссылка на видео:
<https://www.youtube.com/watch?v=is-Kms4ZdSg&list=PL3M6IVyyNGHFpokMcWw7ZESZ7PQ-nhMr&index=4>

Тест «Цветок – тайна женственности»

Психолог предлагает выбрать тот цветок из изображений, представленных на слайде, который участницам понравился больше всего. При этом можно не сообщать всем, что выбрала. Затем зачитывается интерпретация теста.

Какая женщина не любит цветы? Во всем разнообразии цветов всегда найдутся те, которые покоряют женское сердце. Кто-то любит цветы в букетах, а кому-то больше нравятся в горшках, но тем не менее у каждой женщины поднимается настроение, если любимый мужчина приходит с цветами. Однако, то, какие мы цветы предпочитаем-совсем не случайно. Этот выбор зависит от проявления и раскрытия наших женских качеств характера.



Цветок № 1 Ваша женственность всегда проявляется ярко и привлекает внимание. Где бы вы не появились-вы всегда являетесь предметом обсуждения и притягиваете большое количество пристальных взглядов. Мужчины просто откровенно любуются вами, а женщины иногда очень сильно завидуют вам. Однако, вас не очень волнуют чужие оценки и взгляды. Вы знаете себе цену и у вас есть небольшой круг близких людей, мнение которых вам важно. Вам тяжело довериться другим людям, но если уж вы доверяете, то способны горы свернуть для этого человека.

Цветок № 2 Милая, романтичная, нежная девочка, вы как раз и являетесь тем идеалом женщины, о котором мечтают многие мужчины. Вы позволяете им за собой ухаживать, с удовольствием принимаете подарки и другие знаки внимания. Ваша непосредственная искренность и теплая мягкость очаровывает многих. Женщины стараются подружиться с вами, а мужчины завоевать ваше расположение. Как мотыльки, люди слетаются на ваш ровный и мягкий свет. Однако, под всей этой мягкостью скрывается стальной стержень. Вы всегда точно знаете, чего хотите и получаете это практически всегда.

Цветок № 3 У вас так много положительных качеств, что даже сложно выбрать основные. Вы честная, искренняя, скромная, умеющая поддержать в трудную минуту. Вы stoически выдерживаете испытания жизни и с верой в лучшее преодолеваете самые тяжелые трудности. На такой, как вы мечтает

жениться любой мужчина. Ухоженная, умеющая вкусно готовить, создавать уют в доме, верная и скромная... Чего еще может хотеть мужчина? Однако, вам почему-то не сразу везет встретить того самого мужчину, женщины-ромашечки часто обжигаются на своих первых влюбленностях. Стоит чуть-чуть подождать и обязательно находится тот, кто оценивает их по достоинству и стремится беречь их всю жизнь. Этим женщинам при всей их силе так необходима мужская забота!

Цветок № 4 Ходячий позитивчик, солнышко, энерджайзер-вот те слова, которые вы часто слышите о себе. Ваша улыбка способна растопить сердце любого, даже самого холодного мужчины. Вы обожаете мужское внимание, часто дружите с мужчинами, но дружба эта обычно заканчивается тем, что они в вас влюбляются. Или подружились с вами, потому что изначально были влюблены в вас. Вы очаровываете мужчин, но редко кого подпускаете к себе близко. Однако, тот, кто все таки смог приблизиться к вам-получит лучшую в своей жизни женщину и последнюю любовь.

Цветок № 5 Чаще всего вы с детства знаете о вашей красоте. Еще когда мама гуляла с вами маленькой, то часто слышала комплименты по поводу вашей внешности от незнакомых людей. Скорее всего именно она научила вас не зазнаваться и оценивать людей не по их внешним данным, а по внутренним качествам. Вы прекрасно разбираетесь в людях, знаете, что они скрывают, ничто не ускользнет от вашего взгляда. Многие ваши подруги часто приходят к вам за советом, как к психологу. Конечно, мужчины просто липнут к вам. Однако, вы сами выбираете себе будущего мужа. Каким-то шестым чувством вы определяете его и узнаете из тысячи.

Цветок № 6 Вы очень необычная женщина. В вас сочетаются противоположные качества, лёд и пламень... При внешней холодности и спокойствии в вас бушуют просто жгучие страсти. И тот мужчина, который сумеет раскрыть это-будет действительно счастлив и сделает вас счастливой. Вашему терпению могут позавидовать ангелы. Однако, если уже что-то довело вас до точки кипения, а такое бывает очень и очень редко, то вы снесете все на своем пути. Вы привлекаете мужчин, но часто сами об этом и не подозреваете. Все дело в том, что мужчины не решаются подойти к вам.

(Информационный источник:
<https://www.livemaster.ru/topic/2254787-tsvetochnyj-test-pro-zhenstvennost>)

Упражнение «Я – цветок»

Цель: формировать у участниц умение принимать себя, видеть свои положительные качества.

Психолог предлагает поэтапно нарисовать или создать с помощью аппликации цветок, который будет олицетворять участницу. Работа выполняется индивидуально.

1 этап. «Создание серцевинки цветка»

Участница рисует или приклеивает из шаблонов или сама вырезывает серединку цветка, размещает ее на листе А4. В сердцевине психолог предлагает написать букву «Я», которая поможет отождествить себя с создаваемым цветком.

2 этап «Создание стебля-основы»

Психолог предлагает нарисовать (или сделать аппликацию) стебля цветка. Стебель может быть разной формы, цвета. Участницы изображают. Делятся впечатлениями по желанию от получившихся изображений. Поясняют, почему их стебли такие.

3 этап. «Лепестки»

Психолог предлагает дорисовать или сделать аппликацию лепестков цветка. На каждый лепесток после создания предлагает написать свою характеристику. Например творческая, красивая, умная и т.п.

В завершении этапа участницы рассказывают о своих цветах, делятся своими характеристиками по желанию.

4 этап «Листочек»

Психолог предлагает прикрепить к стеблю своего цветка листок или несколько. На этом листе написать обращение к себе, которое они любят. Например: Леночка, мамочка ит.п.

В завершении этапа упражнения участницы рассказывают, как бы они хотели, чтобы их называли.

Психолог подводит итог упражнения «Я-цветок»

Рефлексия по упражнению

Упражнение «Бабочка-ресурс»

Психолог сообщает, что каждый цветок привлекает ярких бабочек. И около цветов участниц тоже должны появиться бабочки. Это бабочки, на крыльях которых участницы пишут те ресурсы, которые они могут получить из вне. Например: общение с подругой, посещение театра и т.п.

Участницы прикрепляют и подписывают бабочек. Рассказывают о своих ресурсах участникам группы.

Психолог подводит итог упражнения.

Упражнение «Ты такая прекрасная, я желаю тебе..»

Психолог предлагает участникам группы передавать созданные цветы по кругу, при этом каждая из участниц пишет на всех листах по очереди пожелания для каждой из участниц тренинга.

Сейчас мы с вами напишем друг другу теплые слова-пожелания. Переверните свой лист с цветком и передайте соседке справа. Запишите такую фразу: «Ты такая прекрасная, я желаю тебе..». Теперь подпишите, что вы желаете вашей соседке. По прошествии 1 минуты мы снова передадим все

листы соседке справа и на новом листе снова напишем пожелания. Так будем передавать до тех пор, пока к вам не вернется ваш цветок.

Таким образом каждая участница тренинга напишет всем участникам добрые пожелания.

По окончании упражнения проводится рефлексия от полученных в ходе упражнения слов и эмоциональных состояний.

Видеопросмотр стихотворения Натальи Щербинкиной «Ты никогда не видела насколько ты прекрасна».

Ссылка на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=EqKY8j9m6Oc>

Завершение мероприятия. Рефлексия по мероприятию.