

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Сивинский детский сад №1 «Малышок»**

Психологический тренинг «Как любить своего ребенка?»

Разработала: педагог-психолог
Григорьева Анастасия Васильевна

с.Сива, 2024г.

Цель тренинга: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

1. Содействовать сплочению участников в группе, созданию доброжелательной атмосферы;
2. Способствовать осознанию и осмыслению любви к ребенку;
3. Обучить участников тренинга разным навыкам проявления любви;
4. Формировать у каждого из участников тренинга чувства эмпатии;
5. Формировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей.

Ход тренинга.

1 этап. Организационный.

Педагог-психолог: Здравствуйте, уважаемые родители и дети! Я рада вас приветствовать, и благодарю, что нашли возможность прийти вместе. Сегодня мы окунёмся в тему родительской любви. А чтобы наша встреча была интересной и полезной, прошу вас проявлять активность, смелость, выполнять задания, помогать друг другу при необходимости, обращаться друг к другу можно по имени. Согласны? Хорошо, тогда начнём. Для начала предлагаю представиться друг другу.

2 этап. Мотивационный.

Упражнение «Знакомство»

Педагог-психолог: Сейчас я предлагаю вам познакомиться друг с другом. Встаньте в круг. Каждый из вас придумайте любое движение-приветствие. Я начну, например, поздороваюсь локтем и назову, как меня зовут. Можно использовать любые движения – дай пять, здороваться коленками, спиной, ушами и т.д.

Сложно было выполнять задание? Почему? Каковы ваши ощущения после выполнения задания?

Игра «Ветер дует»

По команде ведущего участники меняются местами по различным признакам:

- Кто только в платье.
- покружитесь все, кто любит мороженое;
- поднимите руки вверх те, кто любит плавать;
- У кого один ребенок.
- скажите «*бии*» те, кто водит автомобиль;
- присядьте те, кто ложится спать вовремя;
- громко скажите «*Я*» все, кто убирает игрушки на место;
- покружитесь все, у кого есть сестра;
- У кого двое детей.
- подпрыгните те, у кого есть брат;
- У кого только дочери.

- У кого только сыновья.
- надуйте щеки те, кто не умеет дружить;
- крикните «Ура!» все, у кого есть друзья.

3 этап. Практический.

Игра «Зеркало любви»

Педагог-психолог: Ребята, как вы думаете, любят ли вас родители? Конечно да! Посмотрите, в эту коробку я положила фото тех детей, которых любят. Хотите узнать, кого из вас любят мамы и папы? Выходите ко мне и постройтесь в колонну. Далее вы по очереди будете заглядывать в коробку и увидите, кого любят, только это секрет и о нём мы расскажем, когда все ребята найдут своё фото. Договорились?

Педагог-психолог: Чаше всего родители воспитывают своих детей через требования, соблюдение каких-либо правил, дисциплины, забывая о проявлении своих теплых чувств, которые так необходимы ребенку.

Главное понять, 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, и ребенок должен не просто это видеть, но и чувствовать.

Упражнение «Волшебный мешочек».

Материал: Мешочек с игрушками, предметами

Выполнение: каждый участник по очереди достает из мешочка предмет, и рассказывает, чем похожа его семья на этот предмет.

Например, я вытащила шарик. Наша **семья похожа на шарик** тем, что она очень дружная, все проблемы решаются, а работы делаются вместе. Как и у шарика, в нашей **семье нет «острых углов»**, все дружны между собой.

Психолог: Итак, теперь, когда мы с вами рассказали о своих **семьях**, мы увидели, какие все-таки они дружные, любящие детей. **НО! Давайте зададим себе вопрос:** достаточно ли мы любим своих детей? Как правильно проявлять свою любовь? Как научиться безусловно и полностью принять и полюбить своего **ребенка**?

Упражнение «Что значит любить своего ребенка?»

Педагог-психолог: Родители, скажите, а что значит, в вашем понимании, любить своего ребенка?

Возможные ответы: забота о ребенке, интересоваться его жизнью, возить его отдыхать, покупать ему вещи и еду, говорить: «Я тебя люблю».

Педагог-психолог: Да, именно слова «Я тебя люблю» хочет слышать ребенок из уст своих самых близких людей. Это очень важные слова, они питают все существование ребенка. Их необходимо слышать каждому человеку в своей жизни, и не раз. Давайте скажем, друг другу эти нужные три слова **Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ**. (Родители и дети говорят друг другу).

Педагог-психолог: Дети по-разному чувствуют любовь, но она нужна каждому малышу. Есть несколько основных способов, которыми родители показывают свою любовь к ребенку:

1. **Физический контакт:** поглаживания, объятия, поцелуи, коленотерапия (проводится упражнение «Объятия»);

Педагог-психолог: Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.

Упражнение «Объятия»

Предлагаю подарить друг другу объятия, обнимите друг друга. А теперь выстроимся в два круга – внешний – родители, внутренний – дети. И подарим, друг другу ещё больше прикосновений (под музыку переходят).

Итог: Говорят, что руку ребенка надо держать до тех пор, пока он ее сам не отнимет. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении.

Домашнее задание. Я вам сегодня даю домашнее задание - обнять всех, кто живет с вами в доме, и проследить за реакцией домашних, а также за своими чувствами. Можно что-нибудь сказать, если захочется.

2. **Пристальное внимание.** Пристальное внимание требует времени и проявляется в том, что вы готовы выслушать ребенка наедине, столько времени, сколько необходимо вашему ребенку.

Пристальное внимание предполагает возможность полностью сосредоточиться на ребенке, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы в такие моменты ребенок почувствовал себя особенным, единственным в своем роде.

3. **Контакт глаз.** «Любовь начинается с глаз. Глазами влюбляются». Контакт глаз - это возможность проявить теплые чувства друг к другу. Учёными доказано, что дети, лишённые любящего взгляда матери чаще болеют и хуже развиваются.

Поэтому, уважаемые родители не лишайте своего ребёнка ласкового взгляда, даже если вы прибегаете к какому-либо наказанию, ребёнок должен в ваших глазах видеть любовь, а не злобу.

Упражнение «Нежный взгляд».

Давайте разделимся на пары. В течение 20-30 секунд каждая пара будет смотреть друг другу в глаза строго, можно сказать, осуждающе. Затем, в течение 20-30 секунд смотреть с любовью, добротой. В конце упражнения поделиться впечатлениями, какой взгляд понравился больше. А какой вызывал дискомфорт.

4. **Слова поощрения** (опрос «Как можно похвалить ребенка, маму?»);
5. **Время;**

6. Помощь, подарки.

Упражнение «Ролевые игры»

Педагог-психолог:

Задание для 1 семьи: Выбирается родитель и ребенок. От имени ребёнка расскажите, как умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже, в тот момент, когда мама разговорилась с неожиданно подошедшей подругой.

Подсказка: рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей. И реакция мамы, когда она увидела промокшего ребенка...

Педагог-психолог: Я думаю, напоминание об этой возможности взрослых – проникать в мир детей, поможет грамотнее организовывать процесс воспитания, плодотворнее построить взаимодействие в семье.

Задание для 2 семьи: Выбирается родитель и ребенок. Уважаемые родители! Вы очень спешите, прибежали в детский сад за своим ребёнком. На улице Вас ждёт машина, а дочь (сын) капризничает, не хочет одеваться. Ваша реакция, действия и т.д.?

Педагог-психолог: Данные ролевые игры не только иллюстрируют возможные ситуации, но и позволяют задуматься каждому, а как бы я поступил, реагируя на поведение моего ребёнка, чему бы я смог его научить.

Задание для 3 семьи: К вам пришли гости, время укладывать ребёнка спать, ребёнок не хочет. Ваши действия.

Упражнение «Совместный рисунок»

Материал: лист бумаги А4, карандаши, восковые мелки.

Педагог-психолог: Сейчас я вам предлагаю объединить три способа проявления любви: уделить время ребёнку, оказать ему помощь и сделать совместный подарок. Ваша задача нарисовать совместный рисунок на тему «любовь», но при этом нельзя разговаривать. Внимательно посмотрите друг другу в глаза, выберите цвет мелков и затем спонтанно начинайте рисовать. Старайтесь выразить свои чувства. Посмотрите, что получилось, обсудите сам процесс рисования, как вам друг с другом без слов.

групповое обсуждение

1. Что вы нарисовали?
2. Как вы решали, кто будет лидировать?
3. Какие эмоции испытали, когда рисовали?

4 этап. Рефлексивный.

Психолог: Дети подобны чашам. Когда эти чаши полны любви, тогда они сами готовы отдать свою любовь, тогда они будут любящими детьми. Но когда их чаши пусты, им нечего отдать. Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется подарить всем участникам хорошее воспоминание о сегодняшней встрече. Ребята подойдите пожалуйста ко мне. (им выдаются

буквы ЛЮБИТЕ НАС). Постройтесь по порядку и давайте скажем нашим родителям, что важно делать: хором говорим, ЛЮБИТЕ НАС.

А теперь предлагаю сделать совместное фото.

Педагог-психолог: Я желаю, чтобы ваши дети были наполнены вашей любовью. Любите вы и будьте любимы!

Памятка «Способы проявления любви».

ОБЩЕНИЕ. Очень важно уметь общаться, семья - это место общения. Чтобы действительно оно было, нужно выделить время для разговора друг с другом просто потому, что мы любим друг друга. Всем членам семьи нужно уметь разговаривать.

ТОН И СЛОВА. Как мы говорим? Есть ли в тоне голоса любовь?

КРИК. Если мы хотим, чтобы в нашей семье была атмосфера любви, нельзя кричать.

МОЛЧАНИЕ. Молчание в семье - это очень печальные отношения.

ЧТО СКАЗАНО ЗА СПИНОЙ. Об отсутствии любви свидетельствует и то, что мы говорим друг о друге за глаза, когда дети говорят плохо о своих родителях. И наоборот.

ДУХ СЕМЬИ. Какой дух в вашей семье? Вечное недовольство, осуждения?

ПРИВЯЗАННОСТЬ. Как мы должны любить друг друга в семье? Все ли члены семьи одинаково? К чему мы должны стремиться?

МОЕ Я. Большая проблема в семьях - это наш эгоизм. Если я хочу, чтобы меня любили, я сам должен полюбить.

УВАЖЕНИЕ. Вежливость, добрые слова: спасибо, пожалуйста, будьте добры и т. д.

ПОНИМАНИЕ БЕЗ СЛОВ. Это такое состояние, когда мы понимаем, друг друга без слов и действуем правильно.

ДОВЕРИЕ, взаимная уверенность друг в друге.

ПРИКОСНОВЕНИЕ.

