

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №42»  
Изобильненского городского округа Ставропольского края

*Детско-родительский тренинг «Мы  
счастливая семья»  
средняя группа*



Выполнила: Н.А. Иванова  
Педагог-психолог  
1 квалификационная категория

с.Московское, 2019год

**Цель:** знакомство друг с другом, обогащение совместного эмоционального опыта, развитие коммуникативных навыков. Установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества «родитель-ребенок», формирование чувства близости между родителями и детьми.

**Психолог:** «Здравствуйте, дорогие родители! Искренне рада видеть вас. Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению. Сегодня мы с Вами пообщаемся и поиграем в тесном семейном кругу. Я надеюсь, наше занятие позволит лучше узнать и понять своих детей, установить доверительные взаимоотношения с ними.

**1. Приветствие «Паутина».** Цель: игра помогает познакомиться друг с другом и в ходе веселого и приятного общения, передавая клубок друг другу почувствовать сплочение группы.

Участникам предлагается сесть в один общий круг. У каждого есть возможность сообщить свое имя и рассказать о своей любимой игрушке (дети), о том, чем он любит заниматься в свободное время (взрослые).

А теперь я предлагаю родителям поздороваться со своими детками разными способами. Итак, поздоровайтесь с помощью рукопожатия (правая рука к правой руке), а теперь спинками (спинка к спинке), а теперь плечиками, а теперь ушками, а теперь носиками, пятками. Молодцы, здорово у вас получилось!



**2. Упражнение «Презентация».** Цель: поддержка членов семьи, научиться презентовать друг друга.

Каждый родитель позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего ребенка: «Я самый..., мой ребенок самый...». Группа отвечает участнику: «Мы рады за тебя!» (Передавая мячик друг другу)



Мне очень нравится сравнивать ребенка с рекой: веселой, стремительной и бурной или глубокой и медленной. Она плывет себе, куда ей вздумается, движется свободно и непринужденно. И каждое движение реки определяет ее русло, берега, которые мы называем родителями. Они всегда будто впереди, определяют основное направление ее движения. И вот сейчас я попрошу родителей стать берегами, давайте поделимся и встанем с вами в две колонны – вы берега. А дети это щепки, которые плывут по реке.

**3. Упражнение «Щепки плывут по реке»** Цель: снятие мышечных зажимов, налаживание физического контакта между родителями и детьми, осознание чувства безопасности. Участники встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник группы – щепка. Он медленно проплывает между берегами. Берега мягкими прикосновениями помогают щепке: гладят ее, говорят ей ласковые слова, называют по имени. Щепка сама выбирает, с какой скоростью ей плыть. Глаза щепке можно закрыть.

**4. Упражнение «Машины».** Цель: снижение психоэмоционального напряжения. Участники группы разбиваются на пары (родитель и ребёнок). Ребёнок в роли «машины», а родитель в роли «мойщика» машины. В течение 5 минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая свои действия, используют как можно больше ласковых



слов. После выполнения упражнения обязательно - обсуждение. Часто в отношениях между родителями и детьми не хватает поглаживаний, которые выражаются как в физическом прикосновении, так и вербальном.

**Психолог:** Все мы знаем, что хорошее настроение часто сменяется грустным и тогда нам хочется, чтобы рядом с нами был близкий человек, который бы поддержал, успокоил, вселил уверенность.

**5. Телесно-ориентированное упражнение.** Дорогие родители и дети я предлагаю вам побывать в таких ситуациях. Детки давайте представим как-будто вам грустно, присядьте на попу и обхватите руками свои коленки. А мамы должны проявить свое тепло и заботу. Для этого присядьте на корточки сзади и обнимите своих деток, согревая своим теплом и любовью. Отлично, молодцы! А теперь давайте поменяемся местами. Давайте теперь родители будут грустить, а дети будут щекотить своих мам до тех пор, пока они не перестанут грустить и рассмеются. Молодцы, отлично! Вот мы друг другу помогли, развеселили друг друга и показали, как любим друг друга!!! Ну и закончить данное упражнение я предлагаю "обнимашками". Ведь они способствуют улучшению физического и психологического состояния, повышают стрессоустойчивость. При объятиях выделяются эндорфины – гормоны счастья, которые снимают боль и вызывают эйфорию. Обнимайте друг друга почаще!

#### **6. Физминутка «Вперед четыре шага, назад четыре шага»**

**Психолог:** А теперь, я предлагаю нам немного размяться и потанцевать. В этом нам поможет песенка вперед четыре шага, назад четыре шага»



#### **7. Игра с бусами**

**Психолог:** А теперь я хочу предложить вам игру с бусами, выкладывание из бус разных фигур. Сейчас каждой паре я раздам бусы, а вы

должны будете с их помощью изобразить какой-нибудь узор или фигуру, или предмет. Например, дорожку, улитку, лодочку, птичку, песочные часы, бабочку, цветок. Молодцы, хорошо вы справились с заданием.

А теперь я предлагаю вам создать коллективный рисунок из бус «Дом, в котором счастливы мы». Дети и родители создают коллективную картину из бус под спокойную музыку.



**8. Упражнение «Улыбнитесь те кто».** А теперь я предлагаю немного расслабиться и поиграть в игру «Улыбнитесь те, кто». Я сейчас буду говорить разные случаи, если они относятся к вам, вы должны будете выполнять мои просьбы. Я предлагаю улыбнуться тем, кто рад нашей встрече, присесть тем, кто любит сладости, потереть нос тем, кто хочет на отдых, взяться за ушко тем, кто любит котят, попрыгать тем, кто любит делать зарядку. Здорово, Оказывается, что у нас много общих увлечений и желаний.

**9. Игра «Раз, два, три маму, папу своего найди».** Мамы и папы образуют круг, а дети заходят в круг и закрывают глазки. Под музыку родители водят хоровод, затем психолог говорит «Раз, два, три маму, папу своего найди» - дети бегут к своим родителям.



**Задание на дом. Психолог:** Уважаемые родители и дети! Я вам предлагаю вместе с ребенком сделать творческую работу на тему «Моя семья – мое богатство». Ваши совместные работы буду выставлены на стенде. Вы не представляете какое удовольствие получают дети, когда видят свои работы, сделанные вместе со своими родителями.

Кроме того это сплачивает семью и доставляет массу положительных эмоций, формирует у ребенка чувство своей успешности.





**10. Рефлексия.** Уважаемые родители и дети, если Вам понравилось занятие похлопайте, если нет потопайте (подарки детям). Что для вас было самым интересным? Что больше всего понравилось? До свидания, до новых встреч!!!