

Тренинг детско – родительского взаимодействия № 1

«Я и мое имя» в рамках проекта «Успешный первоклассник»

Материал к тренингу: фломастеры, восковые мелки, бейджики по количеству участников, бумага, материалы для скрапбукинга, клей.

Цель тренинга: Формирование стрессоустойчивости у старших дошкольников.

Задачи:

- Формирование позитивного восприятия своего имени, себя в целом.
- Создание положительного климата для тренинговой работы.

Знакомство с правилами работы в тренинговой группе.

1. Бейджики с именами. Участники пишут имя на бумаге, украшают бейджик по желанию.
2. Игра – приветствие (разными частями тела) Участники по сигналу ведущего приветствуют друг друга ладошками, локотками, плечиками, спинками, коленками и т.д.

Цель: Создание позитивного настроения на работу в группе, преодоление настороженного отношения к родителям других детей.

3. Игра - упражнение «Меня зовут...»

Цель: Формировать позитивное восприятие собственного имени.

4. Представление в кругу своего имени (домашнее задание).

Ведущий: Вот мы с вами узнали много нового о разных именах, о том, почему родители выбрали вам именно это имя. У нас разные имена, мы разные люди, но нас любят близкие, мы хорошие, добрые, и этим похожи друг на друга.

Много эмоций вызовет радуга на небе, роса на траве, совместные прогулки в лес, кормление птиц, белочек, игры с родителями в простые совместные игры, чтение на ночь книг, выполнение каких либо заданий на позитивной волне родителей, общие интересы – вызовут у ребенка огромное количество положительных эмоций. Что, несомненно, скажется на развитии стрессоустойчивости ребёнка.

Чтобы эффективно справляться со стрессом, необходимо в известной мере

усовершенствовать наши психические процессы мышления. И помогут в этом

игры и упражнения на развитие стрессоустойчивости.

Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:

хлопки (ладонями, кулаками);

самомассаж головы;

самомассаж ушных раковин;

самомассаж стоп;

массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;

работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают психику.

К стимулирующим упражнениям относятся разнообразные виды ходьбы:

ходьба на носочках;

ходьба на пяточках;

ходьба «как медведи»;

ходьба «как уточки»;

ходьба с изменением положения рук;

ходьба вперед спиной с заданием;

ходьба со сменой темпа;

ходьба с закрытыми глазами;

Су - Джок терапия используется в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для развития мелкой моторики пальцев рук, а также с целью общего укрепления организма.

«Су-джок»

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

* * *

Мячик мы катаем, пальцы разминаем.

Мячик в ручках крутиться все у нас получится.

5. Упражнение в парах «Солнышко».

Ведущий предлагает детям нарисовать свое солнышко с лучами.

Никаких требований к рисунку не предъявляется, ребёнок рисует солнышко где угодно в пределах листа и чем ему нравится.

Пусть дети по кругу немного расскажут о солнышке.

- Солнышко — какое оно?

- Яркое, жёлтое, красное, доброе, тёплое, радостное...

- А теперь представьте, что солнышко — это каждый ребенок. У солнышка есть имя.

Пусть ребёнок подпишет, если умеет, своё имя на солнышке. Если писать он ещё не умеет, то имя подпишите сами. У солнышка обязательно должны быть лучи. Если их немного, то подрисуйте до 7-9 лучиков.

- Вы перечислили, какое солнышко замечательное: тёплое, светлое, доброе... Давайте подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то замечательное качество ребенка. Какой ты?

Ребёнок может не сразу ответить. Помогите ему, сказав, например: «Я считаю, что ты добрый. А ещё какой?»

Каждое названное вами или ребёнком качество подписывается вдоль лучика. Задача: постараться, чтобы каждый лучик был назван.

И позвольте ребёнку немного пофантазировать, прихвастнуть. Не возражайте, даже если считаете, что это качество или привычка у него не развито или вообще отсутствует.

Так вы сможете услышать, что ребёнок считает своими достижениями. «Я мою посуду... Убираю игрушки...»

Запишите всё, что услышите, пусть и делается это порой со слезами или даже скандалом. Не нужно реплик:

«Да, это делается, когда тебе десять раз скажешь...» и т.п.

В упражнении «Солнышко» мы работаем только на позитиве.

Интересна реакция родителей, которые видят на занятиях, как меняется настроение ребёнка (и это подтверждает компьютерная диагностика), меняясь от мрачно-чёрного до солнечно-жёлтого.

Можно, дома нарисовать это солнышко и прикрепить на стену!

А ещё можно, даже нужно, попросить всех, кто знает ребёнка подписать лучики этого солнышка. Можно добавлять лучики каждый раз, когда вы заметите в ребёнке что — то, за что его нужно похвалить. Лучики может добавлять и сам ребёнок.

6. Ритуал прощания.

Тренинг детско – родительского взаимодействия

№ 2

«Я и моя семья»

в рамках проекта

«Успешный первоклассник»

Разработан и реализован
педагогом – психологом
Светличной Е.Н.

Декабрь 2018 г.

Цель тренинга: Формирование стрессоустойчивости у старших дошкольников.

Задачи:

- Формирование позитивного восприятия своего имени, себя в целом.
- Создание положительного климата для тренинговой работы.
- Формирование позитивного восприятия семьи и себя как ее части.

Привлекать внимание детей к их семье. Формировать положительный образ родителей, воспитывать уважение к ним.

Напоминание правил работы в тренинговой группе.

1. Игра – приветствие (разными частями тела) Участники по сигналу ведущего приветствуют друг друга ладошками, локотками, плечиками, спинками, коленками и т.д.

2. Игра - упражнение «Моя семья...»

Цель: Формировать позитивное восприятие своей семьи.

3. Представление в кругу семьи, генеалогического дерева (домашнее задание).

Ведущий: «Позитивное восприятие своей семьи имеет большое значение для формирования самопринятия ребенка. Это обусловлено тем, что человек идентифицирует себя с теми социальными общностями, в которые входит

или хочет входить. Они могут приниматься с радостью и гордостью или подавляться и отвергаться. Ребенок также воспринимает себя частью таких общностей людей, как семья, детский сад, город, страна. Чем более позитивно воспринимаются эти общности, тем выше у ребенка принятие самого себя без каких-либо условий».

4. Массаж пальчиков «Семья» с пружинками Су – Джок.

5. Игра с клубочком «Паутинка» участники передают клубочек, называя себя ласковыми именами. Образуется паутинка. Что надо делать, чтоб паутинка не порвалась?

6. Упражнение «Покажи свои чувства». Участники в семейной паре должны без слов показать свои любовь, нежность

Ведущий «Принятие, усвоение дошкольником безусловного позитивного отношения к себе со стороны значимых людей. Прежде всего это родители, близкие родственники, воспитатели. Детям нужно демонстрировать свою любовь словами, невербальными проявлениями. Им приятны ласковые слова, объятия, поцелуи, касание, улыбка, внимание, добрый и заинтересованный взгляд. Проявления любви должны быть спонтанными, не связанными с тем, что ребенок сделал что-то хорошее, как-то отличился. Чем больше знаков внимания он получит, тем в большей степени у него формируется самопринятие. Если этих позитивных связей достаточное количество, то у него формируется безусловное принятие самого себя».

7. Я радуюсь когда... Представить рисунок и мини рассказ о своей радости

8. Упражнение «Ладонка». На нарисованную, обведенную ладонку приклеить в центре фотографию и на каждый пальчик написать хорошие черты ребенка, которые назовет он сам.

9. Ритуал прощания.

Уважаемые родители, к тренингу № 2 Вам надо с ребенком продолжить альбом:

- Мои родители – имя, фото, рисунок, рассказ.
- Мои родственники – (генеалогическое древо).
Подготовить мини рассказ о семье. Дети на тренинге будут представлять эти материалы и рассказ.
- Я радуюсь... Составить мини рассказ и нарисовать рисунок к нему.

Подготовить ребенка к рассказыванию на тренинге.

С собой принести фото ребенка не больше 5см.

Тренинг детско – родительского взаимодействия № 3

«Я веселый, умный, ловкий»

в рамках проекта

«Успешный первоклассник»

Цель тренинга: Формирование стрессоустойчивости у старших дошкольников.

Задачи:

- Формирование позитивного восприятия своих особенностей, себя в целом.
- Создание положительного климата для тренинговой работы.
- Формирование позитивного восприятия себя как части семьи.
- Формирование позитивного восприятия себя как отдельной многогранной личности.
- Освоение детьми и родителями способов релаксации.
- Повышение самооценки детей.

Напоминание правил работы в тренинговой группе.

Перед началом психолог представляет таблицу с различными положительными качествами детей. В ходе тренинга таблица заполняется плюсами отмечаемыми наличие у детей данных качеств. Приложение 1.

1. Игра – приветствие (разными частями тела). Участники по сигналу ведущего приветствуют друг друга ладошками, локотками, плечиками, спинками, коленками и т.д.
2. Игра презентация: «Я веселый, умный, ловкий ...» Дети по очереди представляют рисунки и мини рассказ о своих качествах.
3. Разрезные картинки. Детско – родительская пара собирает одну картинку.
4. Упражнение «Окно и дверь»
Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.
Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — правая ноздря, а «дверь» — левая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.
Упражнение «Часы»
Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.
Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.
5. Игровое упражнение самомассаж: «Ежики».

6. Упражнения для релаксации и концентрации.
«Раскачивающееся дерево». И.п. - стоя. Предложить ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.
«Огонь и лед», «Холодно-тепло» Попеременное расслабление и напряжение тела.
7. Самомассаж и взаимомассаж.
Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:
хлопки (ладонями, кулаками);
самомассаж головы;
самомассаж ушных раковин;
самомассаж стоп;
массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).
Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают психику.
8. Творческая работа: медаль «Самый лучший». Дети с помощью родителей оформляют медаль.
9. Ритуал прощания.

Тренинг детско – родительского взаимодействия

№ 4

«Я смелый»

в рамках проекта

«Успешный первоклассник»

Цель тренинга: Формирование стрессоустойчивости у старших дошкольников.

Задачи:

- Формирование позитивного восприятия своих особенностей, себя в целом.
- Создание положительного климата для тренинговой работы.
- Формирование позитивного восприятия себя как части семьи.
- Формирование позитивного восприятия себя как отдельной многогранной личности.
- Освоение детьми и родителями способов релаксации.
- Повышение самооценки детей.

Повышение уверенности в себе через работу со страхами.

Напоминание правил работы в тренинговой группе.

10. Игра – приветствие (разными частями тела). Участники по сигналу ведущего приветствуют друг друга ладошками, локотками, плечиками, спинками, коленками и т.д.
11. Игра презентация: «Мои боюськи ...» Дети по очереди представляют рисунки и мини рассказ о своих страхах
12. Преобразование страхов (порвать) Собираем мелкие кусочки в таз и выкидываем.
13. Преобразование страхов (оригами).
14. Предложить ребенку в рисунке страха что-то изменить так, чтобы защитить себя: посадить в клетку и т.п.
15. Игра Щит. Используется щит из картона или пластика. Затем ставим малыша в другом конце комнаты и бросайте в него шарики. Задача ребенка – защищаться и не допустить, чтобы хоть один шарик попал в него. Проводим параллели: рассказ ведущего о том, что шарики – это плохие оценки, контрольные и другие стрессовые ситуации. И он в состоянии от них защититься.
16. Compliments.
17. Ритуал прощания.

Уважаемые родители, к тренингу № 4 «Я смелый» Вам надо с ребенком продолжить альбом:

- «Я боюсь...» (2 – 3 рисунка, выполненных детьми). Перед рисованием взрослый должен **обязательно сказать**: «Каждый человек чего-то боится. Я боюсь... (например: мышей). А чего боишься ты? После ответа ребенка просим его нарисовать свои «боюськи».
- Подготовить мини рассказ о страхе (страхах). Дети на тренинге будут представлять эти материалы и рассказ.

Уважаемые родители, к тренингу № 4 «Я смелый» Вам надо с ребенком продолжить альбом:

- «Я боюсь...» (2 – 3 рисунка, выполненных детьми). Перед рисованием взрослый должен **обязательно сказать**: «Каждый человек чего-то

боится. Я боюсь... (например: мышей). А чего боишься ты? После ответа ребенка просим его нарисовать свои «боюськи».

- Подготовить мини рассказ о страхе (страхах). Дети на тренинге будут представлять эти материалы и рассказ.

Уважаемые родители, к тренингу № 4 «Я смелый» Вам надо с ребенком продолжить альбом:

- «Я боюсь...» (2 – 3 рисунка, выполненных детьми). Перед рисованием взрослый должен **обязательно сказать**: «Каждый человек чего-то боится. Я боюсь... (например: мышей). А чего боишься ты? После ответа ребенка просим его нарисовать свои «боюськи».
- Подготовить мини рассказ о страхе (страхах). Дети на тренинге будут представлять эти материалы и рассказ.

Уважаемые родители, к тренингу № 4 «Я смелый» Вам надо с ребенком продолжить альбом:

- «Я боюсь...» (2 – 3 рисунка, выполненных детьми). Перед рисованием взрослый должен **обязательно сказать**: «Каждый человек чего-то боится. Я боюсь... (например: мышей). А чего боишься ты? После ответа ребенка просим его нарисовать свои «боюськи».
- Подготовить мини рассказ о страхе (страхах). Дети на тренинге будут представлять эти материалы и рассказ.

Уважаемые родители, к тренингу № 4 «Я смелый» Вам надо с ребенком продолжить альбом:

- «Я боюсь...» (2 – 3 рисунка, выполненных детьми). Перед рисованием взрослый должен **обязательно сказать**: «Каждый человек чего-то боится. Я боюсь... (например: мышей). А чего боишься ты? После ответа ребенка просим его нарисовать свои «боюськи».
- Подготовить мини рассказ о страхе (страхах). Дети на тренинге будут представлять эти материалы и рассказ.

Уважаемые родители, к тренингу № 4 «Я смелый» Вам надо с ребенком продолжить альбом:

- «Я боюсь...» (2 – 3 рисунка, выполненных детьми). Перед рисованием взрослый должен **обязательно сказать**: «Каждый человек чего-то боится. Я боюсь... (например: мышей). А чего боишься ты? После ответа ребенка просим его нарисовать свои «боюськи».
- Подготовить мини рассказ о страхе (страхах). Дети на тренинге будут представлять эти материалы и рассказ.

Тренинг детско – родительского взаимодействия

№ 5

«Я мечтаю»

в рамках проекта

«Успешный первоклассник»

Цель тренинга: Формирование стрессоустойчивости у старших дошкольников.

Задачи:

- Формирование позитивного восприятия своих особенностей, себя в целом.
- Создание положительного климата для тренинговой работы.
- Формирование позитивного восприятия себя как части семьи.
- Формирование позитивного восприятия себя как отдельной многогранной личности.
- Освоение детьми и родителями способов релаксации.
- Повышение самооценки детей.
- Повышение уверенности в себе.

Напоминание правил работы в тренинговой группе.

1. Игра – приветствие (разными частями тела). Участники по сигналу ведущего приветствуют друг друга ладошками, локотками, плечиками, спинками, коленками и т.д.
2. Игра презентация: «Мои мечты» Дети по очереди представляют рисунки и мини рассказ о своей мечте.
3. Резюме психолога: Мы все разные, у нас разные мечты, но все мы похожи тем, у нас есть друзья, что нас любят наши близкие.
4. Самомассаж и взаимомассаж. Релаксирующий массаж
Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:
хлопки (ладонями, кулаками);
самомассаж головы;
самомассаж ушных раковин;
самомассаж стоп;
массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).
Данные упражнения не только направлены на повышение функционального

уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают психику.

Кинезиологическое упражнение «Корова»

5. Игра комплименты.
6. Творческая работа. Изготовление рамки для Рисунка «Моя мечта»
7. Просмотр всей папки.
8. Игра «Пока не закрылась дверь...» Рефлексия, анализ, пожелания участникам тренинга.