Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад № 459

620137, г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49 тел: 367-83-34 mdouds459@yandex.ru

**Тренинг**

**на гармонизацию детско-родительских отношений (для детей с ОВЗ и их родителей)**

Составила: Мезенцева В.В.,

 педагог-психолог

Екатеринбург, 2022 г.

***Цель тренинга*** – гармонизация детско-родительских отношений в семье, воспитывающей ребенка с ОВЗ.

***Задачи тренинга:***

* формирование педагогической культуры родителей; ориентирование родителей на создание оптимальных педагогических условий в семье, путем обучения родителей специфическим способам и приемам взаимодействия с ребенком;
* создание атмосферы доверительности, конфиденциальности и доброжелательности;
* cоздать условия для эмоционального сближения членов семьи;
обучить участников навыкам самовыражения чувств и эмоций;
научить участников тренинга способам снятия эмоционального напряжения, формировать у каждого из участников тренинга чувства эмпатии.

***Продолжительност****ь:* 1-1.5 часа.

***Участники***: семьи - дети старшего дошкольного возраста c ОВЗ и их родители.

***Методы работы, используемые в тренинге***: игровая терапия, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия.

***Ход тренинга:***

1. ***Приветствие***

Педагог-психолог: Дорогие дети и родители! Я очень рада видеть вас всех здесь! Встреча наша сегодня интересная и необычная и посвящена она игровому тренингу. Я надеюсь, что сегодня благодаря вашим стараниям вы станете еще ближе друг к другу.

 Мне бы хотелось, чтобы в процессе игры вы и дети получили некоторые знания и умения, которые помогут вам построить такие отношения, которые будут устраивать вас, помогут повысить уверенность в себе, в детях, проявлять больше творчества, быть гибким к обстоятельствам и ситуациям.

 Наше общение пройдет в интересной, увлекательной, разноплановой деятельности.

 А для начала, так, как возможно, еще не все хорошо знают друг друга, я предлагаю вам игру «Знакомство».

**Упражнение 1. «Знакомство»**

Цель – создание доброжелательной атмосферы, сближение участников группы.

Содержание.

Дети и родители садятся в круг. Каждый родитель представляет своего ребенка и говорит, что он любит, что не любит, какой у него характер. Дети подтверждают слова родителей, то же самое делают дети, представляя своих родителей.

1. ***Основная часть***

**Упражнение 2. «Моя и мамина рука»**

Цель – опираясь в первую очередь на телесную и эмоциональную память, закрепить представления участников о схеме; отреагирование и прорабатывание на телесном уровне существующих в данной паре взаимоотношений; осознание родителями данного опыта.

Содержание.

В детско-родительских парах участникам предлагается встать напротив друг друга и выполнять то, что просит ведущий. Педагог-психолог последовательно предлагает:

- «Поздороваться» друг с другом указательными пальцами.

- Погладить своим мизинчиком мизинчик партнера.

- Померяться силами (перетянуть) с помощью средних пальчиков.

- Одному из партнеров ладонью обхватить большой палец другого участника и стараться его удержать. Задача второго – вырвать свой палец. Затем поменяться ролями.

- Попрощаться с партнером безымянными пальцами.

На занятии упражнение выполняется только левой рукой. В качестве домашнего задания участникам предлагается сделать то же самое с противоположной рукой (правой).

**Упражнение 3. «Найди свою маму»**

Цель – создать условия для проявления теплого эмоционального отношения друг к другу, выражать свои эмоции на вербальном и телесном уровне.

Содержание

 Ребенку завязываются платком глаза. Мамы участницы садятся на стулья в ряд. Ребенок, постепенно обходя ряд, на ощупь должен найти свою маму. Играют все участники. Обратное можно предложить родителям—с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

**Упражнение 4. «Совместное рисование»**

Цель – создать условия для формирования навыков совместного конструктивного общения, для осознания родителями возможных, в том числе и собственных трудностей во взаимодействии с детьми.

Содержание.

Родители вместе с детьми рисуют совместный рисунок, держась за один карандаш. Упражнение выполняется молча, но проявление эмоций (смех и пр.) не запрещено. Выбор сюжета, цвета карандашей, так же как и их смена, может производиться только невербально. По окончания рисования – обсуждение.

**Упражнение 5 «Любящие родители»**

Цель – создать условия для развития эмпатии, доверительных отношений друг с другом,

Содержание

Участникам предложить сначала роль «родителя», а потом они меняются со своими детьми ролями – исполняют роль «ребенка», а их дети роль «родителя».

*(Звучит колыбельная музыка).*

«Родители укачивают своего любимого ребенка. Сначала мама или папа нежно прижимает его к себе, с доброй улыбкой смотрит на него. Мама или папа гладит ребенка по телу, начиная от головы, далее гладит руки, тело ребенка, постепенно перемещаясь вниз к ногам, смотрит на ребенка, ласково и с любовью, мерно покачиваясь по музыку вправо-влево».

По окончании упражнения идёт обсуждение ролей, кому из участников какая роль больше понравилась и чем.

**Упражнение 6. «В магазине зеркал»**

Цель – снять эмоциональное напряжение, создать условия для «раскрепощения» на эмоциональном и поведенческом уровнях.

Содержание

«В магазине много зеркал. Туда вошёл человек, на плече у которого сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и из зеркала ей тоже погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения».

Всем участникам нужно побывать в роли «обезьянки» и в роли «зеркала».

***Подведение итогов***

Подводя итоги встречи, педагоги интересуется у участников, что полезного они узнали, что для них было важным, благодарят всех участников группы за совместную работу.