

# Игровой тренинг для родителей и детей «Школа любящих родителей»

(В рамках недели психологии)

*Цель:* оптимизация и гармонизация внутрисемейных отношений по средствам игры.

*Задачи:*

- способствовать созданию положительных эмоций детей и родителей во взаимодействии друг с другом;
- воспитывать у детей чувство доверия, уверенности в себе;
- улучшить взаимодействие родителей и детей.

*Оборудование:* аудиозаписи с веселыми детскими песнями, мяч, повязка на глаза, свеча, спички, стулья по количеству участников, ящик (коробка), смайлики по количеству участников.

## **Ход тренинга**

Под веселую музыку участники тренинга проходят в зал и рассаживаются на заранее приготовленные стулья, расставленные по кругу.

*Психолог:* «Здравствуйте родители! Здравствуйте ребятки! Мы рады вас приветствовать на нашем игровом тренинге.

*В дошкольном возрасте ведущая деятельность - это игровая деятельность. Дети любят играть где угодно и во что угодно, а если к их играм подключаются еще и родители, то игра становится не просто игрой, а источником радости потому, что по средствам игры у ребенка и родителей происходит общение.*

*Игра обладает мощными развивающими характеристиками. Она влияет на развитие всех познавательных процессов. Особое значение игра имеет для развития произвольного поведения, которое без спору понадобится с поступлением в школу, а значит и тренировать его нужно уже сейчас».*

1. **«Ласковое имя».** Сначала психолог, начиная с себя, называет свое полное имя, а затем свое имя в уменьшительно-ласкательной форме. Далее по кругу все выполняют это упражнение пока очередь снова не дойдет до психолога.
2. **«Обнимашки».** Психолог: «Часто ли вы обнимаете своих детей, просто так, без всякой на то причины? А как вы думаете, существует ли необходимое количество объятий для поддержания хорошего самочувствия?»

*Известный американский семейный психотерапевт Виржиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия каждому необходимы, просто для выживания, а для хорошего самочувствия не менее 8 объятий в день. И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому».*

Родителям и детям предлагается обнять друг друга на столько крепко, на сколько это возможно.

3. **Игра «Угадай ребенка».** Психолог: *«Насколько хорошо вы знаете своих детей? Сейчас мы это проверим».*

Родителям по очереди завязывают глаза, дети сидят на стульчиках. Каждый родитель должен на ощупь найти своего ребенка.

4. **Игра «Рассказ про маму».** Ребятам предлагается по очереди рассказать о своих родителях, с которыми они пришли.
5. **Игра «Хвост дракона» или «Золотые ворота».** На усмотрение психолога.
6. **Упражнение «Любимое поведение».** Родителям предлагается вспомнить и сказать, что они любят в поведении своих детей.
7. **Танец разминка для всех (танец маленьких утят).** Звучит песня «танец маленьких утят». Все участники тренинга вместе с психологом исполняют всем знакомый танец.
8. **Упражнение «+ качества».** Родителям предлагается вспомнить и назвать 3 положительных качества своего ребенка.
9. **Упражнение «Свеча».** По кругу передается зажжённая свеча, у кого в руках оказалась свечка, должен пожелать на завтрашний день, что-то хорошее группе.

Психолог: *«Дорогие родители! Танцуйте, пойте, играйте вместе с своими детьми. Хороший ребенок – счастливый ребенок. Счастливый ребенок-счастливые и здоровые родители».*

**Рефлексия.** Предлагается родителям и детям оценить полезность, значимость, нужность тренинга, положив в коробочку смайлики разных цветов.