

Тренинг

«Неразлучные друзья: взрослые и дети»

Подготовил: педагог-психолог Бесчастная И.А.

Психолог: Здравствуйте уважаемые дети и родители наше сегодняшнее занятие посвящено профилактике стрессовых ситуаций которых в нашей жизни не мало. Эти ситуации в семье должны

Занятие 1 «Наша команда»

Цель: знакомство, сплочение группы

Задачи: Знакомство участников между собой и с ведущим (если участники уже знают друг друга); Создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу; Формирование представления о тренинге и правилах участия в нем.

Ход занятия:

Упражнение 1 «Приветствие без слов»

Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Упражнение 2 «Ветер дует»

Участники стоят в кругу. Ведущий говорит «Ветер дует на того, у кого...», и последовательно называет какие-либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо умения, жизненные события и т.д. Например: у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах. После того как назван очередной признак, участники, которые обладают им, сразу выходят в центр круга, а потом быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а поменявшись местами с кем-либо из тех, кто тоже выходил в центр круга. Замешкавшийся сам становится ведущим.

Психолог : «Итак мы с вами поприветствовали друг друга. И начнем основную часть нашего занятия.

А поможет нам управлять собой в том числе и в ситуации стресса проволочный человечек».

Упражнение «Проволочный человечек»

Цель: содействие формированию навыка самоуправления.

Ход упражнения:

1. Предлагается кусочек проволоки.

2. Сделайте из проволоки фигуру человека.

3. Разделитесь на пары.

4. Внутри пары:

- Обменяйтесь фигурами проволочного человека.

- Расскажите о том, какой он, чем отличается от других.

- Затем встаньте друг напротив друга, держа в руках проволочного человека, начинайте управлять им: поднимать руку (ногу), сгибать тело, наклонять голову.

- Хозяин проволочного человека отражает все эти действия, как зеркало.

- Последним движением проволочный человек возвращается в первоначальное состояние.

- Затем партнеры меняются.

5. Выставка. Все показывают своих проволочных человечков.

6. Обсуждение:

- Что отражает мой проволочный человек?

- Что я чувствовал, когда мной манипулировали?

- Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?

- Что такое самоуправление и самоконтроль?

- Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

7. Предложите приемы самоуправления и самоконтроля. (упражнения на самоконтроль)

«Не смеяться»

Скульптор и глина

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам

не разрешается переговариваться.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Полное дыхание»

Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.

Задержите дыхание.

Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.

Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.

Повторите упражнение несколько раз.

Арт- упражнение Звучит приятная музыка .Рисование на свободную тему под музыку. Дети рисуют на половине листа совместно с родителями.

Упражнение «Хвостоглаз»

Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача- перемещаться таким образом по заданной траектории (обойти по периметру помещения,

пройти «змейкой» между несколькими стульями и т.п.) Если ведущий замечает, что кто-то, кроме пребывающего в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3-5 минут, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Ладонка моего настроения. Разукрасьте ладонку цветом который вам больше всего нравится цветом вашего настроения.

Вот и подошла к концу наша встреча, предлагаю каждому из вас поделиться впечатлениями о сегодняшней нашей встрече, начать можно со слов: мне

понравилось..., мне запомнилось..., я понял..., я почувствовал..., я узнал...

(звучит ответ каждого участника по кругу)

Спасибо всем, кто принял участие в нашей встрече, мы сегодня постарались расширить знания друг о друге и, на мой взгляд, пришли к важному выводу:

Главная ценность в семье -это понимание друг друга, умение вовремя прийти на помощь, сотрудничать друг с другом. Вы согласны со мной? Прошу выразить своё отношение аплодисментами.

Упражнение «Аплодисменты»:

Пара взрослый ребенок выбирает себе пару взрослый ребенок, подходят к ней и аплодируют, затем уже две пары выбирают следующую (по принципу «снежного кома»). Таким образом, аплодисменты становятся громче и громче.

До свидания, до новых встреч!