**Аттестационное задание № 5.1.**

Мероприятие с родителями.

Выполнил:

Халимова Винера Фаритовна

педагог-психолог

МАДОУ г.Нижневартовска

ДС №5 «Мечта»

**Тренинг для родителей (законных представителей) обучающихся 6-7 лет «Мой ребенок на пороге школы»**

**Пояснительная записка**

Семья является важным средством воспитания и сферой формирования духовно- нравственных основ подрастающего поколения. В семье совершается процесс становления личности человека.

В семье закладываются базисные основы и оттачиваются границы личности через приобщение её к духовным ценностям. Именно в семье ребенок включается в общественную жизнь, усваивает ее ценности, нормы поведения, способы мышления, язык. Иначе говоря, семья - это школа воспитания, передачи опыта жизни, житейской мудрости.

Нарушение взаимоотношений в семье влечет за собой значительные неблагоприятные последствия, а в частности дисгармоничное развитие семьи и личности ребенка. Поэтому взаимодействие с родителями занимает важное место в работе педагога-психолога.

Многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей, не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми. И тогда возникают проблемы, решить которые самостоятельно, без помощи специалиста-психолога практически невозможно. Родителям необходимо овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений.

При всей значимости работы с семьей, приходится признать, что существует мало эффективных технологий. Как правило, основными формами работы психолога с родителями становятся индивидуальные, групповые консультации, выступления на родительских собраниях, т.е. психологическое просвещение и профилактика. Наиболее эффективной и результативной формой работы является тренинг.

Тренинг активизирует стремление участников к познанию себя и самосовершенствованию, тренинг дает возможность пережить на собственном опыте то, о чем лекция говорит вообще. Наблюдая происходящие в группе, каждый участник может идентифицировать себя с другими и использовать это при оценке собственных чувств и поведения. Также в процессе тренинга участники могут смоделировать и опробовать различные навыки, которые в дальнейшем они могут перенести в семейную жизнь.В процессе занятий родители становятся более сензитивными к своим детям и научаются относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности.

На занятиях много упражнений и игр, существенными психологическими признаками которых является переживание условности и реальности создавшейся ситуации, возможность поупражняться определенным действиям. Человек знает, что играет или упражняется, в то же время ведет и чувствует себя так же, как в ответственных условиях реальной действительности. Поэтому тренинг служит не только задачам обучения и тренировки, но и коррекции.

Во время тренинга родители учатся способам решения задач, которые в дальнейшем облегчают взаимодействие внутри семьи. В процессе общения они помогают взять на себя ответственность за построение межличностных отношений.

У родителей отмечается большая мера родительского принятия, уважения к чувствам детей, признание необходимости автономии ребенка, укрепление уверенности в собственных воспитательных возможностях.

Важно то, что все приобретенные родителями навыки, умения, способы взаимодействия спонтанно, естественным образом переносятся за пределы группы, в реальную жизнь.

**Основная часть**

**Актуальность:** Подготовка к школе - это ответственное мероприятие, лежащее во многом на плечах родителей дошкольника. От того, насколько ребенок готов к школе морально и интеллектуально зависит, насколько быстро он вольется в новый коллектив и почувствует себя комфортно в процессе обучения, насколько родители первоклассника смогут положительно настроить ребенка на новую обстановку, новых этап в его жизни.

**Цель тренинга** – повышение родительской компетентности в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка в период адаптации к условиям школы.

**Задачи:**

1. Повысить родительскую компетентность в понимании природы внутренних переживаний и потребностей ребёнка в период адаптации к условиям школы.

2. Формировать у родителей умение смотреть на мир глазами ребёнка.

3. Помочь родителям осознать собственную воспитательную позицию.

**Условия проведения:** помещение с легкой передвижной мебелью, где можно поставить в круг стулья по количеству участников (может быть кабинет для групповой работы педагога-психолога, музыкальный зал).

**Время проведения тренинга**:50-60 мин.

Ведущий тренинга - педагог-психолог.

**Участники:** родители детей старшего дошкольного возрастадошкольного учреждения. Поскольку многие упражнения тренинга выполняются в паре либо требуют четного количества участников, при необходимости педагог-психолог становится участником тренинговой группы.

**Оборудование:** фломастеры, карандаши,бейджи (пустые) или булавки, чистые карточки для оформления визиток, колокольчик для ведущего, листы бумаги, простые карандаши, клубок ниток

**Структура тренинга** включает в себя три блока:

* *введение:* знакомство с тренером, введение правил работы.
* *основная часть,* в ходе которой отрабатываются навыки взаимодействия и взаимопонимания.
* *заключение:* поведение итогов, рефлексия.

**Методы:** игры, психогимнастические упражнения, анализ ситуаций, элементы музыкотерапии.

**Ход тренинга**

1. **Введение**

*Во время сбора участников тренинга и рассадки их на места тихо звучит спокойная музыка.*

Ведущий предлагает участникам тренинга сесть на стулья, расположенные по кругу.

- Здравствуйте, уважаемые родители! Очень рада Вас здесь видеть. Большое спасибо, что пришли на тренинг. Я надеюсь на то, что сегодняшняя наша встреча будет полезной, как для Вас, для ваших деток и, конечно же, для меня.

Психологический тренинг — это форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. В тренинге участникам предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков. Ключевым принципом, обеспечивающим эффективное обучение и развитие, является постоянное сочетание в тренинге всех форм деятельности: общение, игра, обучение, труд.

Вашим детям осенью предстоит пойти в школу. Это очень волнительный момент как для Ваших детей, так и для Вас самих. Многие из Вас тревожатся о том, как подготовить ребенка к школе, адаптация ребенка в школе, в связи с этим у вас возникает много вопросовк воспитателям, так и мне, педагогу-психологу.

Из опыта работы скажу, что не всем родителям удаётся уделить должное внимание ребёнку, посмотреть на мир глазами ребёнка, суметь успокоить ребенка в этот непростой период.

Поэтому целью сегодняшней нашей встречи - положительно настроиться на поступление ребенка в школу, снятие тревожностиу ребенка и, что немаловажно, у родителя, научиться лучше понимать ребенка, видеть ситуацию его глазами, построение гармоничных отношений с ребенком.

- Необходимо Вам сообщить, что в начале каждого тренинга принято обсуждать и принимать правила групповой работы. Я предлагаю принять несколько наиболее общих правил без обсуждения и следовать им в течение встречи:

- не перебивать друг друга;

- доверительный, доброжелательный стиль общения;

- искренность в общении (говорим правду или молчим);

- общение по принципу «здесь и теперь», говорим от первого лица (Я);

- не критикуем личность других, а оцениваем только высказывания или поступки;

- конфиденциальность - вся информация, услышанная на тренинге, за пределами группы не передается другим лицам;

- активность - стараться как можно больше контактировать друг с другом за отведенное время;

- "сотовые телефоны" - не пользоваться сотовыми телефонами во время тренинга, переключить их на беззвучный режим.

- Хочу поделиться опытом с какими сложностями я сталкиваюсь в работе со взрослыми. Это внутренние зажимы, выставление защит, стеснение, боязнь опять стать ребенком. Конечно же, это очень мешает выстраиванию положительного взаимодействия. Мне очень хочется чтобы на этот час - Вы стали детьми и смогли расслабиться, почувствовав себя комфортно!

**Знакомство** (звучит музыка с целью создания положительного эмоционального настроя).

- Начну традиционно! С знакомства. Понимаю, что многие друг друга уже достаточно хорошо знают. Но все-таки, чтобы нам было комфортнее, предлагаю написать свои имена на бейджиках, которые я вам сейчас раздам. Пишите, то как Вы бы хотели, чтобы вас называли сегодня все присутствующие! Меня зовут Винера Фаритовна - это очень официально и на каждый день, а сегодня я хочу чтобы ко мне обращались проще, чем обычно - Винера.

Родители подписывают и оформляют бейджики.

- А сейчас познакомимся, передавая по кругу клубок и одновременно разматывая его. Тот у кого в руках клубок, должен назваться и коротко сообщить о себе, какой он (несколько прилагательных), чем любит заниматься в свободное время и почему бейджик оформлен именно так.

Родители передают друг другу клубок и сообщая о себе информацию.

- Спасибо! Молодцы! Ну, что ж, первый шаг к сотрудничеству уже сделан. Оказывается все мы очень разные и каждый из нас индивидуален. Это мы увидели даже из оформления бейджиков. Были использованы разные цвета, по- разному украшены визитки. Показательно и то, что у нас не только разный цвет волос, глаз, но и свой неповторимый индивидуальный жизненный опыт, но передавая клубок нитей мы оказались в одном кругу. Давайте на сегодняшней нашей встрече вместе попытаемся разобраться, что нас ждет и как мы можем с этим справиться.

1. **Основная часть.**

- Уважаемые родители! Перед вами лежат цветные карточки. Поднимите карточку такого цвета, которая отражает степень вашего беспокойства в связи с приближающейся школьной жизнью ребёнка:

карточка синего цвета – сильное беспокойство;

карточка жёлтого цвета – проявляется иногда;

карточка зелёного цвета – отсутствует вообще.

Вопросы родителям:

- «В чем вы видите проблему вашего беспокойства?»

- «От кого или от чего зависит улучшение вашего самочувствия?»

Далее педагог-психолог анализирует данную ситуацию и ответы на вопросы.

- Из обсуждения следует, утрата веры в себя, возникшее чувство неуверенности, недостаточный багаж знаний, завышенные требования к ребёнку или наоборот чрезмерная любовь к нему и является причиной беспокойств родителей. Чтобы разобраться в себе и взаимоотношениях с ребенком в период адаптации к условиям школы перейдем к упражнениям.

**Психогимнастическое упражнение «Воспоминания детства»**

Включается релаксационная музыка и медленно говорится: «Сядьте удобно: ноги поставьте на пол, так чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию – оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках и ногах. Поток воздуха уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте, что вам пять, шесть, семь лет. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы играете со своей любимой игрушкой.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза».

Затем предлагается рассказать участникам тренинга о том, что они ощущали. Первым на вопрос отвечает воспитатель: «Когда я была маленькая… Далее высказывания по кругу:

-Назовите ассоциации со словом «детство»

-Вспомните самый счастливый день из своего детства.

-Вспомните свой самый волнующий день.

- Вспомните, чего вам было стыдно.

-Можете ли сравнить себя в детстве и вашего ребёнка?

-Изменились ли чувства, переживаемые в этих ситуациях?

-Изменилось ли отношение к этим ситуациям?

- Поделившись воспоминаниями из детства, мы увидели, что все мы разные, у нас разные переживания, как положительные, так и отрицательные. Так и наши дети в разных ситуациях переживают разные эмоции, и не всегда на первый взгляд легко определить, что происходит с ребенком. Поэтому очень важно научиться понимать своего ребенка и себя самого.

**Упражнение «Определение ведущего типа восприятия»**

- Вспомните, были ли в вашей жизни ситуации, когда Вы о чем либо говорили Вашему ребенку по несколько раз, а он не мог этого запомнить, или при рассматривании иллюстраций, не мог рассказать, что он увидел…

Родители делятся воспоминаниями.

- Все это говорит о том, что у каждого человека, в том числе и у детей, система восприятия информации разная.Чтобы Вам стало понятнее, сейчас мы выполним три упражнения. Для этого необходимо разделиться на пары и расположиться в комнате так, чтобы не мешать другим парам.

Если участники тренинга затрудняются разделиться на пары, то возможно разделить их с помощью пересчета на «первый-второй». Участники с номерами 1 выстраиваются в линию напротив участников с номерами 2. Оказавшиеся напротив друг друга участники – пара.

- Первое упражнение: «Первый участник медленно, в течении 30 секунд, диктует (темп: после буквы или слова секундная пауза) любые буквы и цифры в произвольном порядке (предварительно записав их на листе бумаги). Второму участнику, который слушает, необходимо запомнить 15 знаков воспроизвести (*например: КП8Т2ЖРФМ6БУХЯ9*). И отметить, количество правильных знаков».

Участники в парах выполняют упражнение, затем меняются ролями.

- Второе упражнение: «Первый участник на листе бумаги записывает 15 любых букв и цифр в произвольном порядке. Второй участник в течении 30 секунд рассматривает 15 знаков и запоминает их, затем лист бумаги с символами убирается, а участник должен воспроизвести символы (*например: ЖСТИУ52БИ7ФЯ9Щ1*) и отметить количество совпавших символов».

Участники в парах выполняют упражнение, затем меняются ролями.

- Третье упражнение: «Первый участник медленно на спине второго участника пары, который стоит с закрытыми глазами, пальцем медленно пишет 15 знаков, которые затем необходимо воспроизвести (*например: П65ЖУЦВЯ52ЦХЭ7Х*) и отметить количество совпавших символов».

Участники в парах выполняют упражнение, затем меняются ролями.

Необходимо отметить, что на спине не надо писать знаки: 4 – Ч, 3 – З, 0 – О.

Обсуждение:

- Посмотрите на результаты упражнений. Одинаковое ли количество совпадений символов было в трех упражнениях? Теперь вы увидели, что у каждого человека доминирует своя система восприятия информации, так же и у детей. Для наиболее лучшего восприятия информации необходимо задействовать все органы восприятия ребенка, при заучивании стихов, следует не только читать текст из книги, но и показать иллюстрации, вникнуть в настроение текста, представить сюжет в образах и предметах.

**3. Упражнение «Встать на место ребенка».**

- Уважаемые родители, сейчас мы с Вами попробуем окунуться в жизнь родителей и их детей, первоклассников, и посмотрим, как себя ощущают и те и другие в разных ситуациях.

Из участников, по желанию выбираются два человека. Первый участник выступает в роли взрослого (далее – «Родитель»), второй в роли ребенка (далее – «Ребенок»).

***1 ситуация.***

«Родителю» предлагается встав на стул, гневно сказать «Ребенку» (который стоит поблизости и смотрит снизу вверх на «Родителя»): «Ты опять не выучил уроки?!», а «Ребенок» должен ответить.

Затем происходит обсуждение проигранной ситуаций всеми участниками тренинга и предлагается проиграть другой вариант, когда «Родитель» обнимает ребенка и предлагает ему вместе понять какие трудности возникли у ребенка при выполнении домашнего задания.

Участнику, бывшему в роли «Ребенка» и «Родителя» предлагается поделиться своими впечатлениями.

***2 ситуация.***

«Родитель» из угла комнаты угрожающе кричит «Ребенку»: «Только попробуй мне сделать ошибки в домашнем задании! Проверю, и если там будут ошибки, ты у меня получишь!».

Затем происходит обсуждение проигранной ситуаций всеми участниками тренинга и предлагается проиграть другой вариант, когда «Родитель», глядя в лицо ребенку, подойдя ближе, предлагает ему вместе понять какие трудности возникли у ребенка при выполнении домашнего задания.

Участнику, бывшему в роли «Ребенка» и «Родителя» предлагается поделиться своими впечатлениями.

***3 ситуация.***

«Родитель», вернувшись домой с родительского собрания, отвернувшись громко заявляет «Ребенку»: «Ты, наверное, будешь двоечником?!».

Затем происходит обсуждение проигранной ситуаций всеми участниками тренинга и предлагается проиграть другой вариант, когда «Родитель», глядя в лицо ребенку, приобняв его, предлагает ему обсудить, что он услышал на собрании, что его встревожило, и как они вместе с ребенком будут исправлять возникшие трудности.

Участнику, бывшему в роли «Ребенка» и «Родителя» предлагается поделиться своими впечатлениями.

- Провожая ребёнка в школу и встречая его дома, не следует читать нотации, угрожать, ругать, а лучше всего доверительно, с любовью и верой сказать ему: «Я очень жду тебя, встретимся вечером, за ужином. Я уверена, ты справишься, ты молодчина!»

Школьные трудности у ребёнка могут возникнуть, как ни странно, от самых безобидных на наш взгляд стереотипов.

**4. Упражнения на снятие напряжения и тревожности.**

- В школе ребенок будет сталкиваться с трудностями, которые он научиться преодолевать. В этот период Вы главные помощники и друзья Вашего ребенка. Вы можете помочь преодолевать стрессовые ситуации, уметь расслабляться, или же наоборот концентрироваться с помощью несложных упражнений, которые я предлагаю проделать сейчас всем вместе.

Все участники встают в круг.

- Во время упражнений прислушайтесь к своему телу.

**«Струночка».**
Инструкция: «Встать, ноги вместе, руки поднять вверх.Растягиваем тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом.

Затем – только правая сторона тела (рука, бок, нога).

Потом – только левая сторона тела (рука, бок, нога)».

Участники выполняют упражнение несколько раз.

**«Колечко».**

Инструкция: «По - очереди и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в «кольцо» с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т. д.

Упражнение выполнять в прямом и обратном порядке».

Участники выполняют упражнение несколько раз.

**«Ухо – нос».**

Инструкция: «Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Участники выполняют упражнение несколько раз.

**«Оттаивание и замерзание».**

Участникам предлагается разойтись по комнате так, чтобы не мешать друг другу.

- Представьте, что все ваше тело ледяное. Музыка, которую я сейчас включу, будет медленно размораживать его. Часть за частью. Оттаявшими частями вы можете шевелить под музыку. Все остальные частидолжны оставаться недвижимыми. Представьте, что ваши пальцы оттаяли, шевелятся… Сейчас вы можете двигать также ладонями… Теперь вы можете шевелить пальцами, ладонями и руками до локтей… Вот вы можете двигать всей рукой от пальцев до плеча… Уже оттаяла голова, шея… Вы уже можете поворачивать голову… Оттаяло тело… вы можете шевелиться…Оттаяли бедра… ноги до колен… колени уже сгибаются… Оттаяли ноги… вы можете шевелиться и ходить… В завершение игры хорошенько встряхните руками и ногами.

- Как Вы себя чувствуете? Какие ощущения в теле Вы заметили?

Родители рассказывают о своих ощущениях.

- Сегодняшний тренинг я хочу закончить словами Л. Венгера:«Быть готовым к школе уже сегодня – не значить уметь читать, писать, считать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться».

**Заключительная часть.**

**Упражнение «Горная вершина».**

Представьте, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины.  Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вы видите, как над вершинами гор кружит орел. Вам хотелось бы оказаться там. И Вы сможете это сделать, ведь у Вас появились крылья и Вы умеете летать. Мгновение — и вы становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите. Далеко внизу видны— игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки.

Вы слышите негромкий свист ветра, вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха. Насладитесь этим полетом.

Вы с легкостью сможете достигнуть самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы с этой высоты посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор. Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Теперь вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов.

Пауза.

- Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам. А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы. Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира…(Музыка утихает).

**Рефлексия**

- Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя? Расскажите о своих впечатлениях. Может быть, кто-то хочет высказать свои пожелания участниками тренинга.

Участники тренинга высказываются и делятся своими впечатлениями.

- Вы все сегодня активно работали. Не забывайте, что от Вас зависит каким будет поступление ребенка в первый класс. Желаю Вам и будущим первоклассникам успешной учебы в школе.

**Список источников**

1. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников: Психологические технологии. – М.: Чистые пруды, 2013
2. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Метод.рук.для работников дошкольных учреждений/Т.Н. Доронова, Е.В.Соловьева, А.Е. Жичкина, С.И. Мусиенко. М., 2014.
3. Ковалева Е.С., Синицына Е.И. Готовим ребенка к школе. – М.: Лист Нью; Вече; КАРО, 2001.
4. Лютова Е.И., Монина Г.Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Речь, 2016.
5. Метенова Н.М. Родителям о детях. Методические рекомендации. – Ярославль, «Индиго», 2014.
6. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. Ярославль, 2012.
7. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических педагогов, психологов и родителей. М., 2014.
8. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2014.
9. Яфальян А.Ф. Школя самовыражения. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись расшифровка подписи

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г