

Заседание №1 клуба «Успешные родители» по теме «Познай себя»
(Подготовила А.С.Жук, педагог – психолог государственного учреждения
образования «Детский сад №24 г. Волковыска»)

Цель: создание у родителей позитивного настроения, чувства внутренней поддержки себя и окружающих, дать участникам возможность расслабиться.

Психолог предлагает участникам тренинга познакомиться.

Ход:

Упражнение 1 «Знакомство»

Сейчас вы начнёте двигаться по комнате и улыбаясь называть своё имя, как только я хлопну в ладоши, вы называете имя того, с кем встречаетесь.

Выполнение задания – 5 минут.

Выберите себе пару. 5 минут вы делитесь друг с другом информацией о себе, рассказываете то, что вы считаете нужным рассказать.

Обсуждение в кругу. Что обрадовало? Что удивило? Какие чувства испытывали в ходе общения с партнёром?

Беседа с родителями. «Дерево родительской мудрости»

Психолог предлагает родителям подумать, зачем они пришли на это занятие?

Чего хотят родители? Чего они ждут от тренинга? Каким хотят видеть результат?

Записывают свои потребности и ожидания, приклеивают листочки на «дерево родительской мудрости».

Обсуждение правил работы в группе.

Упражнение 2 «Что в имени моём»

Работа с именем. Проработать своё имя. Кто вас так назвал? Как вас называли в детстве? Какое из ваших имён вам нравится? Как вы хотите, чтоб вас называли на занятии?

Упражнение 3 «Морские обитатели»

Релаксационная музыка.

Закройте глаза. Представьте себя обитателем моря. Посмотрите, вы один из обитателей моря. Какой ты? Как живёшь в этом огромном пространстве? Что ты там делаешь? Кто твои друзья? Как ты защищаешься от врагов? Кто твои враги? Ты – неотъемлемая часть огромного организма. Кто ты в этом море? Что ты там делаешь? Что ты чувствуешь?

На счёт 5 вы откроете глаза.

Психолог просит их превратиться в того обитателя, которого они представили. Пожить его жизнью, отслеживая свои чувства, повстречаться с другими обитателями моря.

Обсуждение в кругу.

Кем вы были?

Как вам было? Чего хотелось? Чего не хотелось? Как это происходит в вашей реальной жизни? Что хотелось бы изменить? Как, по вашему мнению, это можно было сделать?

Упражнение 4 «Метафоры»

Написать 10 метафор. Я это...

Затем написать противоположную, полярную метафору к предыдущей.

Выбрать одну пару метафор, которая наиболее характеризует вас.

Показать с помощью пантомимы, пожить в этом образе.

Постараться отследить свои чувства. Обсуждение.

Рефлексия:

Что важного узнали о себе? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходите с занятия? Что ждёте от следующего занятия?