

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 43 «Гнёздышко»  
городского округа Тольятти**

---

**Тренинг для родителей  
«Дорогу осилит идущий»**

Составитель:  
педагог-психолог  
МБУ д/с «Гнёздышко»  
Мареш С.В.

## **Обоснование**

В семье «особый» ребенок. Семья нуждается в «особой» поддержке.

Психологический портрет родителей ребенка с ОВЗ характеризуется выраженной озабоченностью, высоким уровнем тревожности, консервативностью мышления, слабостью эмоциональных структур, социальной робостью, заниженной самооценкой. Многие испытывают чувства вины и стыда.

В связи с этим становится актуальным внедрение в комплексную социально-психологическую помощь «особой семье» такой формы работы, которая помогла бы приобрести родителям уверенность в своих действиях, позитивный настрой на будущее и эмоциональную стабильность. Наиболее оптимальной формой работы с такими родителями является психологический тренинг, где для каждого участника созданы условия для самораскрытия и самостоятельного поиска внутренних резервов для решения собственных психологических проблем.

### **Цель тренинга:**

Гармонизация эмоционального фона родителей детей с ОВЗ через снятие тревожности и повышение уверенности.

### **Задачи тренинга:**

1. Активизировать позитивный эмоциональный фон.
2. Снизить уровень тревожности, неуверенности.
3. Повысить уровень стрессоустойчивости, уверенности в себе и своих возможностях через обучение техникам релаксации.
4. Способствовать развитию рефлексии и самопознания.

**Формы работы:** беседы, элементы дискуссии, ролевые игры, имитационные игры, медитация-визуализация.

### **Принципы групповой работы:**

1. **Общение по принципу «здесь и теперь»** - данный принцип ограничивает работу группы событиями, происходящими «здесь и теперь», т.е. в данной группе, в данный момент.

2. **Принцип персонификации высказываний** - означает право высказываться только от своего имени и о том, что воспринято, прочувствовано, переживается здесь и сейчас.

3. **Принцип акцентирования языка чувств** - избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных достояний. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.

4. **Принцип доверительного общения** - искренность, открытое выражение эмоций и чувств.

5. **Принцип конфиденциальности** - суть принципа сводится к рекомендации не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

6. **Принцип диалогизации взаимодействия**, т.е. равноправного и полноценного межличностного общения во время тренинга.

7. **Принцип добровольного участия.**

**Необходимые ресурсы:** аудитория, листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки, платки (для завязывания глаз), магнитофон, музыка для релаксации, коврики для релаксации, «волшебная палочка», раздаточный материал.

**Ожидаемый результат:** снижение уровня тревожности родителей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями.

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Ведущий:** педагог-психолог МБУ д/с № 43 «Гнёздышко»

## **Ход тренинга**

### **1. Упражнение «На что похоже имя?»**

*Ведущий:* «Я предлагаю вам познакомиться нетрадиционным способом. У меня в руках «волшебная палочка». Передавая «волшебную палочку» по кругу, вы будите называть свое имя и рассказывать на что оно похоже. Я начну первая: «Меня зовут Светлана. Мое имя похоже на луч света».

Ведущий передает «волшебную палочку» следующему участнику и так до тех пор, пока каждый участник не представиться группе.

### **2. Беседа «Мои тревоги и ожидания»**

Педагог-психолог предлагает участникам тренинга задуматься, что больше всего их тревожит в развитии их ребенка. Для этого участникам раздаются карточки-заготовки. В первую очередь родителям предлагается заполнить первую колонку: «Мои тревоги».

После завершения, каждый участник озвучивает то, что он написал в колонке.

После этого происходит свободная беседа.

Примерный ход беседы: какие у вас основания для тревоги; насколько сильна тревога; как часто вы думаете об этой проблеме.

На следующем этапе педагог-психолог предлагает заполнить родителей вторую колонку: «Мои ожидания».

После заполнения так же происходит беседа. Каждый участник озвучивает свои ожидания в будущем, каким бы они хотели видеть своего ребенка.

На третьем этапе участникам предлагается заполнить следующую колонку: «Пути достижения цели».

Каждый участник зачитывает свой план по достижению положительных результатов, а соответственно и минимизации тревожных чувств.

*Карточка-заготовка к беседе «Мои тревоги и ожидания»*

Мои тревоги	Мои ожидания	Пути достижения цели

### 3. Игра «Следуй за мной»

*Ведущий:* «В процессе нашей беседы о возможных путях достижения положительных результатов, многие из вас написали о помощи со стороны специалистов, о доверии им, о надеждах, что они помогут вам прийти в намеченной цели. А вот насколько вы готовы доверять, мы с вами сейчас узнаем. Я предлагаю поиграть в игру. Разбейтесь на пары. В каждой паре один из партнеров берет на себя роль ведомого, а другой – ведущего. Ведомый завязывает себе глаза».

В это время ведущий сооружает препятствия, используя мягкие модули, «сенсорную тропу» и пр.

*Ведущий:* «Задача ведущего в паре – провести ведомого по комнате и познакомить его с особенностями видоизмененного пространства. Затем вы поменяетесь местами».

Игра проходит под музыку.

Вопрос участникам:

- Что чувствовали участники, находясь в роли ведущего и ведомого в данной игре?

Линии обсуждения:

Находясь в роли ведущего, возникает чувство ответственности за ведомого, желание провести его по видоизмененному пространству, вселяя чувство уверенности. Словами, интонацией, тактильной поддержкой хочется вселить уверенность в своего партнера. В конце пути радость за пройденный путь общая, а у ведомого возникает чувство гордости общие достижения.

Находясь в роли ведомого, непреодолимо возникает чувство зависимости от ведущего, и в то же время, чувство благодарности за поддержку в трудном пути.

### 4. Упражнение «Сказка по кругу»

Ведущий предлагает участникам немного пофантазировать и придумать совместную сказку. Каждый участник должен придумать по одному предложению, продолжая логическую цепочку общей сказки. Ведущий ставит перед участниками лишь одно условие - у сказки должен быть счастливый конец.

Начало сказки озвучивает ведущий:

«Жили-были карандаши. В один прекрасный день у них появился маленький карандашик. Папа сказал:

- Он будет красным, как я!

- Нет, он будет синим, как мама, - сказала мама.

- Он должен быть желтым, как дед, - вмешался в разговор дедушка.

Но карандашник сказал, что он сам выберет, каким он будет цветом, и отправился в путешествие.....»

Участники продолжают сказку, передавая простой карандаш по кругу, как эстафетную палочку.

После завершения проходит беседа: легко ли было придумать продолжение, хотелось ли помочь главному герою сказки пройти все трудности и испытания на своём пути и добиться заветной цели, кто из участников создавал препятствия, кто слишком оберегал, кто помогал в преодолении трудностей.

### **5. Упражнение «Характеристика имени»**

Ведущий предлагает участникам написать на листе бумаги имя своего ребенка в столбик.

Ведущий: «К каждой букве имени вашего ребенка подберите позитивную характеристику. Если в имени несколько одинаковых букв, нужно подобрать на каждую одинаковую букву различные слова. Помните, характеристики должны быть положительными».

#### Вопросы участникам:

- Легко ли было выполнить задание?

- Все ли буквы имени ребенка отражены в положительной характеристике?

#### Линии обсуждения:

Участники отвечают на вопросы ведущего, делятся своими ощущениями и чувствами, возникающими в процессе выполнения. По желанию родители читают придуманные характеристики.

### **5. Релаксация «Мудрец из храма»**

«Закройте глаза. Представьте себя стоящем на песчаном берегу. Теплый песок греет вам ноги. Впереди таинственный лес. Вы идете по направлению к нему. Вот вы уже входите в этот лес. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты сказочных птиц. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь, идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой

дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Его седая борода достает до пола. Он прожил тысячу лет. Это - мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует. Задайте ему свой вопрос и послушайте, что он вам ответит...

Мудрец держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата, запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг...

Вам пора возвращаться. Глубоко вдохните и выдохните.

Я медленно досчитаю до пяти, и вы откроете глаза. Один, два, три, четыре, пять».

#### Вопросы участникам:

- Состоялась ли у вас встреча с мудрецом?
- Удалось ли задать вопрос и получить на него ответ?
- Удовлетворил ли вас ответ мудреца?
- Какая дата была на календаре?

#### Линии обсуждения:

По желанию участники рассказывают о своей встрече с мудрецом, высказывают впечатления, проговаривают ощущения, чувства, эмоции. Рассказывают о возникших в воображении образах.

Ведущий выслушивает каждого участника, настраивает его на позитив, вселяет надежду на лучшее.

### **6. Прощание «Рука поддержки»**

Ведущий предлагает взять каждому участнику лист и обвести на нем свою ладонь и подписать. Далее листы передаются по кругу, и каждый участник пишет слова поддержки, пожелания на каждой ладошке. Листы идут по кругу до тех пор, пока каждый не получит свой лист.

Педагог-психолог просит каждого участника тренинга рассказать об эмоциях, которые возникали в процессе тренинга. Какие упражнения были наиболее интересными, нужными, продуктивными.

Ведущий прощается с участниками тренинга и просит заполнить их листы обратной связи.