

Тренинговое занятие для родителей воспитанников по профилактике эмоциональной устойчивости «Волшебный круг»

Шабалина Н.Г.,
педагог-психолог
МБДОУ д/с № 33 «Веснушки»

Цель: Повышение психолого-педагогической компетентности и профилактика эмоциональной устойчивости родителей детей с ОП и ОВЗ.

Задачи:

1. Показать способы снятия эмоционального напряжения.
2. Сформировать у родителей навыки мышечного расслабления и достижения эмоционального комфорта, саморегуляции и самовосстановления с помощью метода «Ключ».
3. Улучшить эмоциональное состояние и повысить ресурсное состояние средствами арт-терапии (мандалатерапия и метод «Sand-Art»).
4. Развивать эмоционально-чувственную сферу, стрессоустойчивость, творческие способности.

Идея тренинга: психологически здоровый родитель воспитывает психологически здорового ребенка.

Продолжительность занятия-тренинга – 40-50 мин.

Количество участников – 4-5 человек.

Ход тренингового занятия «Волшебный круг»

I. Вводная часть

1. Приветствие. Здравствуйте! Я очень рада вас всех видеть на нашем мероприятии и предлагаю нам всем познакомиться. Я буду передавать по кругу мяч, вы назовете свое имя и закончите фразу: «Никто не знает, что я ...» При этом добавьте одно свое качество или умение. После передавайте мяч следующему участнику.

2. Игра «Никто не знает, что я ...»

Вывод: Мы все разные, но нас объединяет одно – мы все мамы.

Идея сегодняшней встречи: **Счастливая мама – счастливый ребенок.**

II. Основная часть

– Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о нас, о женщинах, о мамах. Когда рождается ребёнок в семье, жизнь женщины меняется на 180 градусов. Всё внимание переключается на ребёнка. Очень часто мы начинаем забывать о себе, о своих желаниях и потребностях. Намеченные планы часто срываются. И это начинает выматывать. Отсюда плохое настроение,

раздражительность, нервные срывы. Всё это отражается на нашем здоровье, как психологическом так и физическом, на семье, на детях.

Сегодня, я вам покажу два способа, которые вам помогут расслабиться, снять нервно-мышечное напряжение, успокоиться, раскрепоститься, ощутить вдохновение и творческий подъем. Надеюсь, что они вам будут полезны и пригодятся.

1. Способ -это Метод «Ключ» (5 приемов за 5 минут)

Метод «Ключ» Х. Алиева служит для саморегуляции человека, управления стрессом, улучшения здоровья, ускорения любого обучения, развития желаемых качеств, навыков и творческих способностей.

Пять приемов за пять минут помогают не только снять стресс, сбросить нервное напряжение, убрать нервно-мышечные зажимы, раскрепоститься, успокоиться, но и помогают успешно мобилизоваться, настроиться на боевой лад, ощутить прилив свежих сил, вдохновение и творческий подъем!

Эффект упражнения зависит от вашей **внутренней**, мысленной настройки, с которой вы делаете эти 5 упражнений. При этом не нужно ничего специально выдумывать, пусть мысли текут свободно, не ограничивайте себя – думайте, о чем думается.

Двигайтесь соответственно вашему **внутреннему состоянию**, синхронно с ним:

- 1 упражнение – «Хлест»
- 2 упражнения – «Лыжник»
- 3 упражнение – «Шалтай-болтай»
- 4 упражнение – «Вис вперед-назад»
- 5 упражнение «Легкий танец»

Дыхательное упражнение.

-Все молодцы! Справились с пятью упражнениями!

2. Беседа «Что такое мандала?»

Сегодня я хочу познакомить вас с еще одним способом управления своих негативных **эмоций**. Этот способ поможет вам успокоиться, не грустить, не злиться, не бояться. Он дарит хорошее настроение. Хотите о нем узнать? (Показать белый круг) Что это у меня? Какой он? (Ответы **родителей**) Примерные ответы: белый, бумажный, плоский, большой.

На первый взгляд кажется, что это обычный белый круг, совершенно простой и ничем не примечательный. Но это не так. Этот круг волшебный! Если на него нанести красивый узор он станет Мандалой. (Презентация)

Волшебство мандалы заключается в том, что если у человека накопились **эмоциональные** переживания и психическое напряжение, он может выразить их через творчество и почувствовать облегчение.

Рисование мандал помогает развивать образную память, интуицию, **эмоциональный интеллект**, творческие способности, мышление, восприятие и мелкую моторику.

С детьми можно использовать различные виды мандалатерапии: созерцание мандалы – только при систематическом созерцании можно говорить о переменах во **внутреннем мире и состоянии**. Наблюдать надо начиная с краев и приближаясь к середине по часовой стрелке;

- раскрашивание готовых мандал – начиная с простых узоров, заканчивая более сложными;

- рисование, создание мандалы из ниток, цветного песка, мелких камней, природного материала и т. д.

-Сегодня мы с вами попробуем самостоятельно нарисовать мандалу с помощью песка и подручных средств (камушки разноцветные, ракушки, шишки и т.д.)

- Приемы рисования мандалы из песка вы видите на презентации.

3. Творческое задание «*Рисуем мандалу песком*»

Родители рисуют мандалы песком на световых планшетах методом «*Sand-art*». По желанию рассказывают о своей мандале, что символизирует и дают ей название.

III. Под просмотр видео «*Мир танцующих мандал*» (5 минут) заключительная часть. В целом, мандалам предназначено приносить счастье и удачу. Давай идти ей навстречу. Мы с вами познакомились со способами снятия эмоционального напряжения, которые вам помогут быть счастливыми и уверенными мамами и принесут в вашу семью мир и покой.

5. Рефлексия «Ключ и замок»

– Чтобы узнать ваше мнение о сегодняшней встрече, получить от вас обратную связь предлагаю вашему вниманию упражнение «Ключ и замок». Перед вами лежит ключ и замок. Если сегодняшняя встреча была для вас полезна и интересна, то возьмите ключик и приклейте на дверь. Если вам было скучно, не интересно, вы не получили полезную для вас информацию, то возьмите и приклейте на дверь замок. И так по количеству ключей и замков на двери, я смогу сделать вывод о нашей встрече.

Буклеты: «Метод «Ключ» и «Волшебный круг»

6. Прощание. Благодарю вас за искренность и активность. Длитесь этими упражнениями со своими близкими и друзьями. И будьте всегда в ресурсе, счастливы, позитивны и любимы! До новых встреч!