

Психологический тренинг для родителей «Апельсиновое настроение»

Подготовила:

Педагог-психолог «Ясли-сада «Алтын бесік»

Бимагамбетова.Д.М

Ход тренингового занятия.

1.Орг. момент. Приветствие.

Психолог: - Я рада приветствовать вас, участников апельсинового тренинга!

Вы спросите, почему апельсиновый?

- А какие ассоциации возникают у вас при слове апельсин?!

Ответы участников.

Психолог:

- Апельсиновый – это значит праздничный, весёлый, радостный, позитивный! Название этого фрукта соединяет два понятия: «яблоко» и «Китай», т. е. «китайское яблоко». Хороша каждая долька в отдельности, но только все вместе они – апельсин!

- Подойдя к фуршетному столику, вы можете угоститься долькой апельсина!

2. Основная часть.

1. Упражнение «Оранжевое настроение»

Психолог:

- Я предлагаю вам показать оранжевый цвет, сыграть его любым способом (пантомима, живая скульптура, песня, танец и т. д.)

2. Игра «Мы делили апельсин».

Психолог проводит с родителями тренинга пальчиковую игру:

Мы делили апельсин, *(жест ладонью, как будто делим на части)*

Много нас, а он один! *(сжимать и разжимать кулаки, потом показать один палец)*

Эта долька для ежа,

Эта долька для стрижа,

Эта долька для утят,

Эта долька для котят,

Эта долька для бобра,

А для волка – кожа! *(развести руками как делят апельсин)*

(поочередно загибать пальцы на правой руке)

Он сердит на нас, беда, *(погрозить пальцем)*
Разбегайтесь кто куда! *(имитировать бег пальцами по коленям)*

3. Игра «Фанты».

Перед участниками целый апельсин, выложенный из отдельных долек. На обратной стороне каждой дольки написано легко исполняемое пожелание. По часовой стрелке участники вытаскивают свою дольку и исполняют задание.

4. Упражнение «Непослушные шары»

Психолог:

- Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Я буду бросать в круг воздушные шары. Ваша задача – не дать шарикам упасть или вылететь из круга. Рук при этом расцеплять нельзя!

- Это была разминка. А теперь нас ждёт настоящее приключение: волшебный лабиринт.

Просьба: разбейтесь на пары.

Психолог выкладывает на полу препятствия: кубики, стулья и др. Один человек в паре – ведущий, другой – ведомый, ему завязывают глаза. Ведомому необходимо пройти через лабиринт. Ведущему нельзя трогать руками ведомого. Он даёт все указания словами: влево, два шага вправо и т. д.

5. Эстафета «Пронеси – не урони».

Предварительно участники делятся на две команды.

Необходимо понести апельсин на теннисной ракетке так, чтобы не уронить его. Чья команда быстрее?

6. Беседа

Мы учимся жить так, чтобы быть счастливыми, чтобы окружающие уважали, чтобы быть успешным в общении, состояться как личность, жить в гармонии с собой, другими людьми и окружающим миром.

Древняя притча.

Бог слепил человека из глины и остался у него неиспользованный кусок.

-Что еще слепить тебе? - попросил человек.

-Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусок глины.

Вопросы для обсуждения:

1. Как Вы понимаете смысл этой древней притчи?
2. Как вы думаете что сделал человек с оставшейся куском глины?
3. Что имел в виду человек говоря о счастье?

4. Что вы бы сделали с куском глины?

Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или работать над собой, поднять себе настроение, чтобы ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и светлее.

3. Рефлексия.

Наше занятие подошло к концу. И напоследок хочу сказать:

- Жизнь очень сложна, бывают и успехи, и падения. Замечательно, когда есть человек рядом, на которого мы можем положиться.

Я желаю вам всем, чтобы рядом с вами такой человек был!

- Спасибо за участие. До свидания!

