

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 107»



Родительский клуб  
«Счастливая семья»

тренинговое занятие

МАМИН  
ДЕНЬ

*Подготовила учитель-дефектолог  
Ерухимович Юлия Викторовна*

Девиз родительского клуба:

# ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

**Цель:** снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья мамочек, имеющих детей с ОВЗ

**Задачи:**

- снять психофизическое и эмоциональное напряжение
- познакомить с приёмами саморегуляции
- повысить сплочённость родительского коллектива.

Тренинг разработан для женщин, воспитывающих детей с ОВЗ, и ежедневно испытывающих эмоциональное напряжение. Ответственность и сложность «родительского труда», усугублённая бытовыми проблемами и заботами увеличивают риск развития депрессивных состояний, что негативно влияет на эмоциональное состояние, подрывая физическое и психическое здоровье, желание и умение радоваться жизни, быть счастливой. Тренинг позволяет расслабиться и на время забыть о трудностях.

# ЗДРАВСТВУЙТЕ



Цель: настрой на работу, рефлексия собственного эмоционального состояния

Сейчас мы поздороваемся друг с другом, но не совсем обычно. Я буду говорить фразу, а те, кто считает, что к ним относится данное выражение, должны сказать:

«Здравствуйте», и назвать своё имя.

*«Те, кто сейчас в хорошем настроении, здравствуйте!»*

*«Те, кто сегодня не выспался, здравствуйте!»*

*«Те, кому грустно, здравствуйте!»*

*«Те, кто любит рисовать, здравствуйте!»*

*«Те, кто хочет отдохнуть, здравствуйте!»*

*«Те, кто хочет стать уверенным, здравствуйте!»*

# КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК

# Я ПАДАЮ

**Цель: развитие групповой сплоченности, снятие напряжения**

Мамы встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. Паровозиком они преодолевают препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от «диких животных».

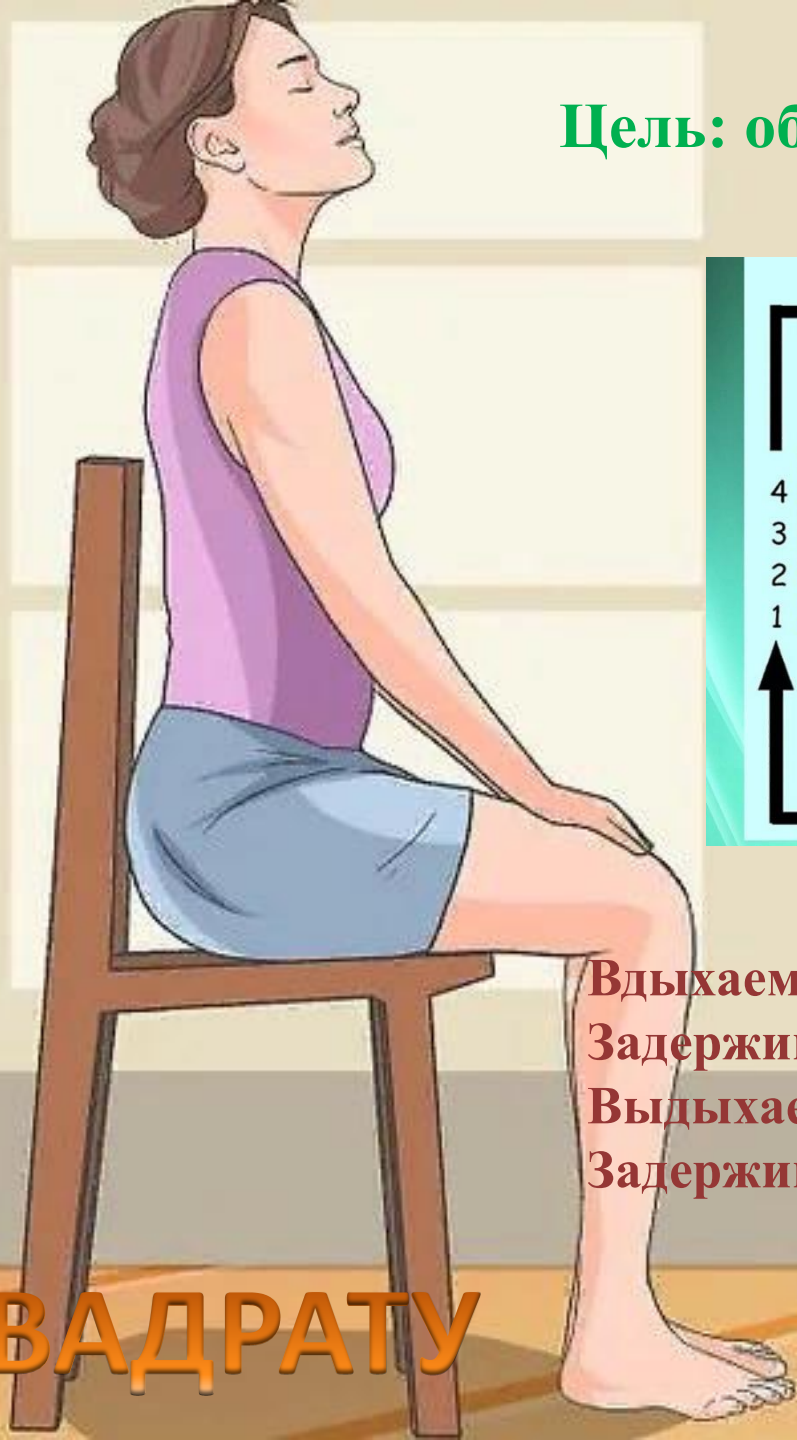
На протяжении всего упражнения участники не должны отпускать друг от друга

Мамы прогуливаются по залу. Неожиданно кто-то закричав: «Я падаю!», начинает медленно опускаться на стул. Мамы должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке, прежде чем тот коснется пола. Когда падающий будет спасён, все снова расходятся по комнате, действие повторяется снова

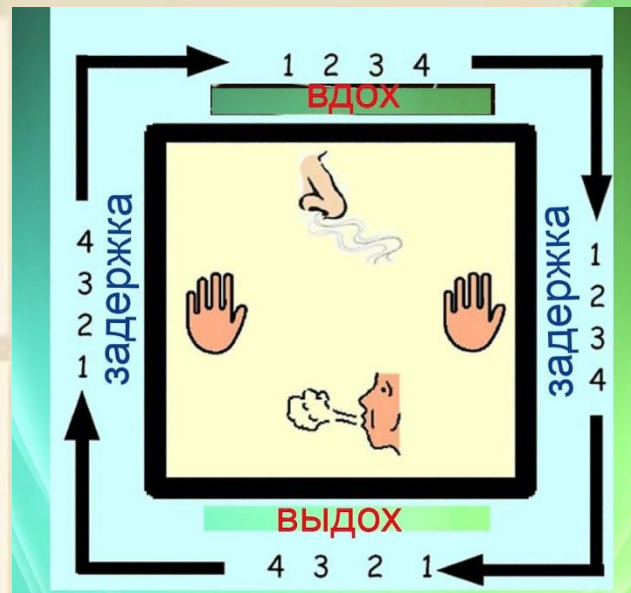




Д  
Ы  
Ш  
И  
М  
  
П  
О  
К  
В  
А  
Д  
Р  
А  
Т  
У



Цель: обретение спокойствия



Вдыхаем, считая до четырёх.  
Задерживаем дыхание на четыре счёта.  
Выдыхаем, считая до четырёх.  
Задерживаем дыхание на четыре счёта.

# ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТОК

Сядьте удобно. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох...задержите дыхание. Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя...

Представьте, что в ваших руках волшебный цветок добра и хорошего настроения. Положите цветок на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее слушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью, как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе... Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Откройте глаза. Посмотрите по сторонам.

Передайте друг другу добрые мысли! Потянитесь! Вы бодры и полны сил!

# СЕГОДНЯ МНЕ...

сделать то, что  
ты  
откладываешь

сегодня с тобой  
и радость, и  
спокойствие

жизнь  
готовит тебе  
приятный  
сюрприз

сделай себе  
подарок, ты его  
заслуживаешь

тебе  
сегодня  
особенно  
повезёт

люби себя  
такой, какая ты  
есть –  
неповторимая

верь в  
себя, все  
всё  
получится

сегодня  
твой день,  
успех с  
тобой

*Цель: рефлексия тренинга, поднятие настроения*

**Закончите фразу: «Сегодня мне...» и скажите, оправдались ли Ваши ожидания от встречи**

Достаньте пожелание из «Волшебного сундучка», и оно подскажет, что ожидает сегодня или, что нужно сделать в ближайшее будущее.



СПАСИБО

# РЕЦЕПТ НАСТОЯЩЕГО СЧАСТЬЯ



ЗАВНИМАНИЕ!