

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска «Центр детского творчества»

Тренинг с родителями,
воспитывающими детей с ОВЗ

«Корзина изобилия или Корзина счастья»

Составитель: Будник И.Б. педагог-психолог

г. Нижневартовск, 2023г.

Корзина изобилия или Корзина счастья

Цель: профилактика эмоционального выгорания родителей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- психологическая разрядка; снижение тревожности;
- повышение самооценки;
- поиск ресурсов, поддержки.

Ход занятия.

Приветствие

Разминка. Упражнение «Это классно!»

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Я люблю ...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

Упражнение «Стратегии самопомощи»

«Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко, и мы поменялись – у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись – у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми».

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?». Ведущий просит каждого поделиться своим опытом с родителями.

Упражнение «Корзина изобилия»

– Сегодня у вас есть возможность получить необычный подарок от родителей – корзину счастья.

Во всех культурах большое значение придавалось сбору урожая. Может потому, что осуществление планов, обретение результатов, изобилие во многих культурах ассоциировалось с корзиной. Интересно, что корзина атрибутом различных богов. Использовалась корзина и в обрядах: пасхальных, свадебных, поминальных.

До сих пор корзина используется в определенных культурах. В Северной Осетии и сейчас существует такой обычай: мать должна изготовить на свадьбу специальную корзину. Интересно, что у китайцев корзина с цветами означает долгожительство, плодотворную долгую жизнь. В Словакии молодая хозяйка, придя в новый дом, переворачивала полную корзину яблок, чтобы в хозяйстве

было изобилие. Корзина символизировала женское начало. К примеру. У казахов корзину располагают на женской правой стороне юрты.

Инструкция:

Каждый из нас сегодня получит свою корзину изобилия (корзину ресурсов), составят ее участники группы.

1 этап. Рисование корзины.

– Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и нарисуйте корзину.

2 этап. Поиск ресурса, ассоциации.

– Посмотрите на каждого участника и подумайте, какой ресурс ему необходим и придумайте символ в виде фрукта или овоща (например: я подарю яблоко, оно у меня ассоциируется с молодостью или подарю долготерпение, оно ассоциируется с мандарином). Вырежьте этот символ из цветной бумаги. Вам необходимо подготовить набор из фруктов и овощей по числу участников в группе.

3 этап. Дарение. Определяемся с кого начнем, и каждый дарит свой подарок этому участнику со словами: - Я дарю тебе банан, потому что он символизирует

4 этап. Наполнение корзины (наклеить все полученные «фрукты, овощи» в свою корзину).

Обсуждение.

Подведение итогов.