

## **ТРЕНИНГ на тему: Детско-родительские отношения(совместные занятия взрослых и детей)**

**Цель:** повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми.

### **Задачи тренинга:**

- усиление способности родителей к пониманию в эмоционального мира своего ребенка, через установление визуального контакта, физического контакта, наблюдение и совместную деятельность;
- изменение неадекватных родительских позиций;
- оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания детей.

### **1. Оформление бэйджей**

*Материалы:* Карточки из плотной бумаги, булавки, фломастеры.

Всем участникам предлагается написать на своей карточке любое игровое имя: настоящее, сказочного персонажа, вымышленное. Можно предложить выбрать то имя, которое человек хотел бы иметь в жизни.

### **2. Упражнение “Семейный герб и гимн”**

*Материалы:* бумага, краски, кисточки, вода, фломастеры, карандаши цветные и простые, ластик.

Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. Участникам в парах “родитель – ребёнок” предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др.

Затем все рисунки выкладываются в центр круга на полу, и ведущий предлагает каждому рассказать про свой герб, что он символизирует. При этом необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своём гербе (когда все участники выскажутся, группе предложить – если есть желание, что-то изменить в своём гербе).

Рядом с гербом предлагается написать свой жизненный девиз. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

После завершения работы идет обсуждение.

*Вопросы для обсуждения:* что нового узнали участники группы о себе и других, какие чувства они испытывают сейчас, чем бы хотели поделиться друг с другом.

Примечание: рисование должно быть совместным. Изображение герба и девиза заставляют сконцентрироваться на главном и общем, что ценят в жизни дети и родители, чем дорожат.

**3. Приветствие и знакомство участников:** все стоя в кругу по очереди говорят: «Здравствуйте, меня зовут... Сегодня я такая...(мимикой или жестом показывают свое эмоциональное состояние)». Группа отвечает: «Здравствуй, ... Сегодня ... такая (отображают действия участника)».

### **4. Обсуждение: «Правила работы в группе»:**

- открытое общение
- активность

- безоценочные суждения
- добровольное участие
- здесь и сейчас

#### **5. Обсуждение: «Цели и задачи тренинга»:**

- правило 3 П: принятие, признание, понимание
- стремление к сотрудничеству
- ожидания участников от работы.

**6. Упражнение «Хвасталки»** «Я ..., мой ребенок...» Каждый участник 3 позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего ребенка. Группа отвечает участнику: «Мы рады за тебя!»

#### **7. «Поменяйтесь местами те, кто...» (10 мин.)**

Ведущий убирает свой стул и встает в центр круга.

*Инструкция:* сейчас я скажу некое утверждение. Те из вас, к кому это утверждение относится, должны будут встать и быстро поменяться местами. Те, к кому это утверждение не относится, остаются сидеть на своих местах. Итак, поменяйтесь местами те, кто пришел сюда сегодня... кто любит мороженое... у кого есть брат.

Когда правило игры станет понятным всем в группе, ведущий при очередной смене мест занимает чей-нибудь стул. Оставшийся без стула участник группы становится ведущим.

Такая игра хорошо поднимает настроение в группе и сближает участников.

**8. Упражнение «Руки»:** поочередно завязывают глаза детей, затем родителей, подают руку, опираясь на тактильные ощущения участники в одном случае выбирают среди всех своего родителя, затем ребенка.

#### **9. Релаксация «Очищение от тревог»**

Мы иногда очень устаем, и тогда хочется отдохнуть...

Ложитесь удобнее, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие. Все о чем скажу...

Давайте собирать мешок. Положим в него все, что мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи, разочарование... Завяжем его и отправимся в путь...

Мы вышли из дома, где вы живете, на широкую дорогу...

Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! Давайте так и сделаем. Снимаем мешок и ложимся на землю. Глубоко вздохнем: вдох (задержать 3сек), выдох (задержать 3 сек) – повторить 3 раза. Дышится легко, ровно глубоко... Вы чувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Вставайте. Поднимите мешок, почувствуйте – он стал легче... Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, поют птицы. Прислушайтесь к этим звукам... Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Чувствуете, как она растекается приятно по всему телу прохладой. Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость во всем теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал ещё легче... Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Хорошо-о!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия не страшны! На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает лицо, руки, тело, ноги,... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть...

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома. Вы довольны и успокоены. Вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает ваши волосы, лицо, тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким и невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок наполняет ваш мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете в свой дом и поделитесь со своими детьми, родными, друзьями. (Пауза не менее 30 сек)

Теперь можете открыть глаза и улыбнуться – вы дома и вас любят.

Расскажите о своих ощущениях.

**10.Игра “Паутинка”.** В руках у ведущего – клубочек пушистой пряжи. Начиная знакомство, ведущий называет свое имя, обматывает конец нити вокруг своей ладони и перекачивает клубок кому-нибудь из детей. Каждого ребенка ведущий просит не только назвать свое имя, но и рассказать о своей маме (папе), для того, чтобы по описанию можно было угадать, кто из сидящих в кругу людей – его родитель. Можно задавать разные вопросы, например:

- Какая твоя мама?
- Что она любит делать?
- Что ей нравится, что ей не нравится?

Взрослый, в руках которого оказался клубочек, рассказывает о своем ребенке. Прежде, чем перекачать клубочек следующему рассказчику, каждый член группы обматывает нитью свою ладонь так, чтобы “паутина” была более-менее натянута. Когда клубок возвращается к ведущему, он спрашивает: “На что похоже то, что у нас получилось?”. Ответов бывает много – сеть, паутина, звездочка, грибница и т.д. Ведущий обращает внимание группы на то, что в жизни наши взаимоотношения с близкими и друзьями напоминают подобное переплетение нитей.

В конце упражнения клубок сматывается в обратном порядке, при этом необходимо еще раз повторить все имена, чтобы участники запомнили их.

**11.Танцевальная разминка.** Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

- танец кистей рук
- танец рук
- танец головы
- танец плеч
- танец живота
- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Затем под танцевальную музыку по очереди выполняем движения, которые вся группа будет повторять.

**Вопросы для обсуждения:**

- какой танец было легко исполнить, какой трудно?
- почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

## **12. Упражнение “Знакомство руками” (20 мин.)**

*Оборудование:* повязки на глаза по числу пар, магнитофон, кассета с записью спокойной музыки.

Участники садятся на стулья в два круга: внутренний и внешний. Дети во внутреннем кругу сидят спинами друг к другу, перед каждым ребенком лицом к нему садится во внешний круг взрослый. Далее этот способ расстановки участников будем называть “каруселькой”.

*Инструкция:* сейчас мы попробуем необычный способ общения – руками. Взрослые, пожалуйста, завяжите детям глаза. Вернитесь на место. Закройте глаза, сделайте три спокойных вдоха и выдоха (включите музыку). Протяните вперед руки, найдите руки своего партнера. Поздоровайтесь с ними, познакомьтесь, подружитесь (все команды даются неторопливо). А теперь – поборитесь, поссорьтесь... и снова помиритесь, попросите прощения. А теперь – поблагодарите и попрощайтесь. Взрослые, откройте глаза и пересядьте на один стул вправо. Вам предстоит новая встреча. Закройте глаза, протяните вперед руки и т.д.

В конце упражнения ведущий просит детей снять повязки и предлагает всем участникам поделиться чувствами, которые вызвало это упражнение.

## **13. Релаксация «Полет бабочки»**

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него красивые и большие крылья... Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз...

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно высадитесь на мягкую пахучую серединку цветка... рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ... и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях.

## **14. Упражнение “Рисунок вдвоем” (30 мин.)**

*Оборудование:* листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

*Инструкция:* сейчас вы будете работать в парах родитель – ребенок. Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться “Наш дом”. Бумага и карандаши уже лежат на столах, найдите, пожалуйста, себе место (за каждым столом работает только одна пара). У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться о том, что вы будете рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

Во время выполнения упражнения ведущий может включить спокойную музыку.

На представлении работ (15 мин.) ведущий просит ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те

особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

### **15. Упражнение “Остров” (10 мин.)**

*Оборудование:* два газетных листа, склеенных скотчем.

*Инструкция:* представьте себе, что произошло кораблекрушение, и вы – оставшиеся в живых пассажиры корабля. Перед вами – небольшой островок, размером буквально с газету, я ее сейчас положу на пол. Очень интересно, сможете ли вы разместиться на этом островке?

*Примечание для ведущего:* в начале игры газета свободно вмещает всех участников. После того, как группа легко разместилась на газете, ведущий говорит: “Очень хорошо! Но произошло наводнение, и островок уменьшился – газета складывается пополам. Как вы поступите теперь? Ни рвать, ни раздвигать газету нельзя”. Затем газета складывается вчетверо, и т.д.

### **16. Упражнение «Муха»**

*Цель:* снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

*Сядьте удобно:* руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то

на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **17. Упражнение «Лимон»**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

*Сядьте удобно:* руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе,

что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

*Расслабьтесь.* Насладитесь состоянием покоя.

### **18. Упражнение “Моечная машина”**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний – “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прощедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.

### **19. Упражнение “Последняя встреча” (10 мин.)**

*Оборудование:* магнитофон, кассета с записью спокойной музыки, свеча, зажигалка.

*Инструкция:* встаньте, пожалуйста, в большой круг. Я включу музыку, а вы закройте глаза, сделайте три спокойных вдоха и выдоха. Представьте себе, что наши встречи в группе закончились, вы идете домой. Вспомните, какими вы пришли на первое занятие, чего ожидали от группы. Вспомните самые неожиданные, самые смешные, самые трогательные моменты. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели

бы сказать. Через минуту у вас будет возможность это сделать (пауза). Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и скажите это.

*Примечание ведущему:* к этому моменту нужно зажечь свечу. Ведущий говорит слова благодарности кому-то из участников и передает ему горящую свечу. Когда выскажутся все желающие, и свеча побывает в руках у каждого члена группы, ведущий произносит заключительные слова, протягивает свечу на ладони в центр круга, жестами просит группу подойти ближе и единым выдохом задуть свечу.