**Департамент образования**

**комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска**

 **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

 **учреждение города Иркутска**

 **детский сад № 63**

**(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 63)**

Лопатина ул., д. 47, Иркутск, 664023 Тел./факс (3952) 22-88-28

 ОКПО 46704410, ОГРН 1023801536769, ИНН/КПП 3811054612/381101001

***КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ***

***«Я ЛЮБЛЮ СВОЕГО РЕБЁНКА»***

Разработала педагог- психолог, 1КК, Елена Александровна Кобзова

**ИРКУТСК, 2023**

**АННОТАЦИЯ**

Атмосфера взаимопонимания, сотрудничества, эмоциональной сопричастности друг другу- условия, необходимые для благоприятного социального развития личности ребёнка. В отечественной и зарубежной психологии большое внимание уделяется вопросам доверительного отношения в семье. Разработаны разнообразные программы психолого- педагогической помощи семье, направленные на реализацию следующих целей: осознание родителями своих подлинных чувств, ценностей и ожиданий (Х.Жино); настрой на чуткое восприятие «логики» самого ребёнка, доверительный и благожелательный диалог с ним (Р. Дрейкус); постепенное самоотожествление родителей с «моделью демократических взаимоотношений» (Т. Гордон); формирование позитивного отношения к жизни и к себе как родителю (Н.Григории); установление отношений партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком (И. Марковская) и др.

Большинство программ психолого – педагогического образования родителей и развития отношений в семье отдают предпочтение одному из аспектов семейных взаимоотношений (техника выбора форм ролевого поведения и программирование подкрепляющих последствий, формирование коммуникативных навыков, помощь семье в затруднительных ситуациях, особенности взаимоотношений с проблемным ребёнком и т.д.). Значительная часть подобных программ основную роль отводит «воспитанию» родителей, доказывая, что именно они могут повлиять на изменение взаимоотношений в системе «ребёнок- родители».

Представленные подходы послужили основой для составления комплекса занятий по развитию родительских отношений, состоящего из двух этапов. Количество занятий – 10. Такое число занятий представляется оптимальным, т.к позволяет наполнить их необходимым содержанием, а также не приводит к «перенасыщению» от общения друг с другом.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение………………………………………………………4

Основная часть……………………………………………… 5

Заключение……………………………………………………18

Список литературы……………………………………………19

**ВВЕДЕНИЕ**

Составляя комплекс занятий по развитию родительских отношений, мы руководствовались следующими принципами: системности, комплексности методов психологического воздействия, деятельностного подхода, плановости, поэтапности, активного участия родителей.

Реализация перечисленных принципов осуществлялась с учётом следующего:

1. Согласно Д. Фримену, семья является открытой, постоянно изменяющейся системой, поэтому одной из целей работы с семьёй является раскрытие её внутренних ресурсов с тем, чтобы члены семьи могли сами себе помочь.
2. Наличие значимого взрослого оказывает существенное влияние на развитие личности дошкольника. Этим объясняется необходимость участия взрослого в тренингах.
3. Как полагает С. Эйберг, «родители оказывают на детей младшего возраста наибольшее влияние, а игра является основным средством, благодаря которому ребёнок развивает свои навыки решения проблем».

Цель занятий: развитие конструктивности и эффективности межличностного взаимодействия в системе «родитель- ребёнок»

Основные задачи:

1. Развитие у родителей эмпатийного отношения к другим людям, которое включает: «присоединение» друг к другу, эмоциональное отражение состояния другого, вербализацию чувств и психологическое «поглаживание».
2. Осознание родителями своих ожиданий, установок, истинных чувств по отношению к ребёнку.
3. Изменение привычного стиля общения и взаимодействия родителей с ребёнком на принимающий, поддерживающий; формирование позиции «любящего родителя».

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

На занятиях использовались фрагменты игры, элементы телесно-ориентированной психотерапии, упражнения релаксационного характера, отдельные приёмы, предложенные в психолого- педагогической литературе Е.А.Алябьевой, В.Г.Алямовской, С. Крюковой, Н.Л.Кряжевой, И.М. Марковской, А.Ю.Монаховой, Г.Н.Сартан, С. И. Семенака, В.В. Ткачёвой, К. Фопелем, Н.Г. Яковлевой и др. Общая структура занятия включает в себя: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексию, ритуал прощания. Работа с родителями проводилась 1 раз в неделю, в течение 1,5-2 часов в вечернее время. Для комфортной и безопасной работы в группе были выработаны общие правила: конфиденциальность, «здесь и сейчас», «Я- высказывания», активность, право на ошибку.

На первых этапах работы родительской группы каждому участнику предстояло, прежде всего, узнать себя. С этой целью были предложены диагностические методики, которые условно мы назвали «Познай себя». Мы придерживались мнения Т.В. Снегирёвой, что «учась понимать самого себя, своего собеседника, партнёра, родители обучаются понимать не только друг друга, но и своих «непонятных, трудных» детей».

Содержанием работы на втором этапе явилось уточнение своих представлений о ребёнке. Для этого использовался анализ личностных качеств дошкольника, «знакомство» с ним через рисунки, видеофрагменты, результаты диагностических исследований. В связи с этим определялась собственная родительская позиция. Мы предлагали узнать свой стиль воспитания, уточнить установки, которых придерживаются родители в воспитании детей, отследить мотивацию своих контактов с ребёнком. Далее перед родителем стояла задача обозначить для себя проблему, существующую во взаимоотношениях с сыном или дочерью, и в очередной раз обратить внимание на субъектность родительской позиции.

Следующим шагом работы было научить родителей рассматривать проблемную ситуацию взаимодействия как составляющую часть всего процесса взаимодействия. От родителей требовалось овладеть навыками анализа ситуации: выделения мотивов участников конфликта, сильных и слабых сторон каждого, предсказания возможного продолжения событий и возможных последствий. Это способствовало развитию умений смотреть на проблему с двух сторон- «глазами» ребёнка и родителя и понимать личностный смысл поступков каждого. На занятиях родители учились управлять собой – своим телом, психическим состоянием, осознанно вызывать у себя состояние «Я – хороший, все – хорошие», и уже после этого предпринимать дальнейшие шаги. Мы стремились показать родителям, как неверные и необдуманные шаги могут привести к деформации личности ребёнка, развивали родительскую ответственность и учили передавать ответственность ребёнку, развивать у него самостоятельность. Обобщающим этапом работы явилось изменение неконструктивных способов взаимодействия с ребёнком, неэффективных способов психологической защиты в общении с ним на приемлемые и конструктивные для обеих сторон. Кроме того развивалась гибкость родительского поведения в различных ситуациях. Для этого были использованы: разыгрывание ролевых ситуаций, вербализация эмоциональных состояний, коммуникативное рисование, упражнения на развитие навыков активного слушания, обучение способам эффективной коммуникации для разрешения проблем, возникающих у родителя с ребёнком.

**Комплекс занятий по развитию родительских отношений «Я люблю своего ребёнка**» (для родителей и детей)

**Тематическое планирование**

*Занятие 1. «Знакомство»*

Цель: знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы.

*Упр «Связующая нить».* Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплочённости группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передаёт клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передаёт его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире….»

*Упр «Какая рука у соседа»* Цель: установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений. Все стоят в кругу, держась за руки. Участник, поворачиваясь к соседу слева, говорит, какая у него рука (мягкая, тёплая, нежная)

*Упр «Имя, качество, движение»* Цель: сближение участников группы.

Участники в кругу. Ведущий: «Каждому, по очереди, необходимо назвать своё имя, затем качество своего характера, которым гордишься, и подкрепить это качество движением. Движение должно подтверждать качество. Нельзя сказать «Я – Пётр весёлый» с грустной мимикой. После того, как участник назвал имя, качество, совершил движение, группа хором всё повторяет: имя, качество, движение.

*Упр « Молекулы»* Цель: повышение позитивного настроя и сплочённости группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Ведущий: «Представим себе, что все мы атомы. Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнём быстро двигаться, затем я назову число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы. По три атома в каждую молекулу. После завершения упражнения проводится обсуждение: Как вы себя чувствуете? Все ли соединились с теми, с кем хотели?

*Упр «Баржа»* Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие познавательных процессов, преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг и называют слова, перебрасывая при этом друг другу мяч, то есть «грузят баржу», например, все слова на «н» (ножницы, нарциссы, налим и т.д.

*Рефлексия .*Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведённом занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову)

*Упр «Колокол»* Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Участники становятся в круг, поднимают поочерёдно правую и левую руки верх, соединяя руки в центре круга в виде колокола. Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз. На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задаёт ритм. Повторить несколько раз.

*Занятие 2. «Мир детский и мир взрослый»*

Цель: осознание разницы между «миром» ребёнка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации; приобретение навыков анализа причин поведения ребёнка исходя из позиции самого ребёнка.

*Упр «Связующая нить».* Дети, передовая клубок, говорят о том, что они хотят. Например, «Я хочу иметь больше друзей, чувствовать себя счастливым и т.д.»

*Упр «Подари улыбку»* Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать своё эмоциональное состояние. Ведущий: «А сейчас, давайте подарим друг другу улыбку. У меня в руках волшебный колокольчик, он поможет нам подарить друг другу улыбку». Каждый из участников поворачивает голову к соседу слева, улыбаясь, передаёт колокольчик.

Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

*Танец «Цветок»* Цель: энергетическая подпитка, восстановление сил, развитие умения побыть наедине с собой, прислушаться к внутреннему «я».

*Упр «Зеркало»* Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности. Участники разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения партнёра, быть его зеркальным отражением. Через некоторое время они меняются местами. В начале выполнения задания ведущий оговаривает ограничения на действия ведущего партнёра: не делать сложных движений, не производить несколько движений одновременно, не делать мимических движений, выполнять движения в очень медленном темпе.

*Упр « Клеевой дождик»* Цель: развитие сплочённости группы, снятие напряжения. Участники встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столом, обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от «диких животных». На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться друг от друга.

*Упр «Баржа »* Произносятся все слова на «- ок» (носок, кузовок, пирожок и т.д.)

*Рефлексия*

*Упр «Колокол»*

*Занятие 3 «Все мы чем – то похожи»*

Цель: развитие взаимодействия между членами группы, умения почувствовать друг друга, осознание своих индивидуальных качеств.

*Упр «Связующая нить»* Передавая клубок, участники говорят о том, кем бы хотели быть.

*Упр «Картинки настроения»* Цель: развитие нравственных взаимоотношений, знакомство с особенностями характера участников группы, подчёркивание индивидуальности каждого. Потребуется набор картинок. Можно собрать вырезки из газет и журналов, открытки, на которых могут быть изображены пейзажи, города, люди, формы, животные и т.п., в разных цветах и ракурсах. Ведущий выкладывает все картинки и просит участников выбрать одну, соответствующую их настроению. Когда все сделают свой выбор, участникам предлагается рассказать о выбранной картинке, какие чувства она вызывает и почему выбор пал на неё.

*Танец на сплочение группы*

*Упр «Тень»* Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности, умение подстраиваться под другого. Участники разбиваются на пары. Один из них человек, другой – его тень. Человек делает движения, а тень их повторяет. Причём особое внимание уделяется тому, чтобы тень двигалась в том же ритме, что и человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях человека, уловить все оттенки его настроения. Обсуждение упражнения.

*Упр «Белые медведи»* Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, снятие мышечного напряжения. В разных концах комнаты положены кубики (15 – 20 см высотой), это – льдины. На льдинах стоят белые медведи. По сигналу ведущего все медведи спрыгивают с льдин и начинают плавать , ходить, бегать. По сигналу ведущего: «У – у – у!», который означает, что началась буря. Медведи спешат на свои льдины. Ведущий отмечает самого быстрого медведя. Игра повторяется несколько раз.

*Упр «Вот какой я »* Цель: повышение самооценки, развитие ощущения свободы, автономности, самоконтроля, внимания. Участники тренинга получают от ведущего салфетки, можно разных цветов. Ведущий: «У каждого из вас в руках салфетки. Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым». Каждый участник называет о себе столько качеств личности, сколько у него получилось оторванных клочков салфетки. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую участник посчитает нужным говорить. *Рефлексия:* Сложно ли вам было говорить о себе? Что было сложно говорить, хорошее или плохое?

*Упр «Баржа»* Дети и родители называют всё, что может объединять людей. Например, семья, дружба, беда, праздник, поход и т.д.

Рефлексия «Связующая нить»

Упр «Колокол»

*Занятие 4. «Почувствуй себя любимым»*

Цель: укрепление уверенности участников группы в том, что они любимы, желанны; активизация сил, развитие навыков и умений выражать свои чувства.

*Упр «Связующая нить»* Тема упражнения: «Я люблю……»

*Упр «Ласковое имя»* Цель: создание позитивного настроения, развитие чувства доверия участников друг другу, формирование в группе атмосферы взаимной поддержки. Это упражнение выполняется в кругу. Каждый участник передаёт мяч другому, называя при этом своё имя или прозвище, которое ему нравится. После того как все назовут своё ласковое имя, мяч возвращается назад, при этом каждый участник вспоминает ласковое имя того, кто бросал ему мяч и произносит его.

*Игра – танец*. Цель: раскрепощение участников группы, развитие внимания, способности к самовыражению, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Все участники становятся в круг. Под ритмичную музыку один из них показывает какое -то танцевальное движение, а остальные в течение минуты повторяют его. Так, по очереди, группа исполняет различные танцы.

*Упр «Аплодисменты по кругу»* Цель: переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы. Создание атмосферы принятия. Все в кругу. Ведущий подходит к кому – то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов, они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов, они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом игра продолжается, а овации становятся всё громче и громче. Важно услышать овации не только ушами, но и почувствовать их всей душой.

*Упр «Паровозик*» Цель: развитие произвольности, умения принимать на себя ответственность, заботу о других. Все участники, закрыв глаза, становятся друг за другом в цепочку. Один человек с открытыми глазами в течение 5-7 минут водит всех остальных по помещению. Упражнение выполняется молча. Затем участники обсуждают свои переживания и мысли, возникающие в ходе выполнения упражнения.

Упр «Баржа» Дети называют круглые предметы. Например, солнце, яблоко, часы и т.д.

Рефлексия «Связующая нить»

Упр «Колокол»

*Занятие 5. «Путь доверия»*

Цель: формирование чувства близости между родителями и детьми, умение сопереживать, понимать чувства другого, доверять друг другу.

*Упр «Связующая нить»* Тема упражнения «Я могу».

*Упр «Передай сигнал»*. Цель: сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности. Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передаёт какой – нибудь сигнал (два раза пожать руку, положить руку на плечо и т.д.). Получивший слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Упражнение заканчивается, когда ведущий получает переданный им сигнал.

*Танец «Цветок».* Цель: энергетическая подпитка, восстановление сил, развитие умения побыть наедине с собой, прислушаться к внутреннему «Я».

*Упр «Слепой и поводырь»* Цель: формирование чувства близости, развитие чувства безопасности, умение сопереживать, понять чувства другого человека. Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается « слепой» и «поводырь». Инструкция «поводырям»: «Вы ведёте своего партнёра за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром». Участники в парах расходятся по комнате. «Поводырь» ведёт «слепого» за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через 10 минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают. Как они себя чувствовали в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнёру.

*Упр «Разведчики».* Цель: развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей, формирование чувства доверия и ответственности. Ведущий: «Сейчас мы все будем разведчиками. Для этого в круге нужно связаться с кем – нибудь глазами без слов, кивков или каких – либо жестов». По сигналу ведущего: «Свяжитесь с разведчиком», участники ищут себе пару в течение 10 секунд. С первого раза связываются не все. Ведущий просит тех, кто остался без пары, встать и в течение 5 сек найти себе пару из числа оставшихся участников, и так до тех пор, пока вся группа не разобьётся на пары. Далее ведущий просит состоявшиеся пары обменяться местами, пожав друг другу руки в процессе обмена. «А теперь помашите с места своему разведчику рукой и по команде ведущего свяжитесь с третьим». Второй этап данного упражнения повторяет предыдущий алгоритм с условием связаться с новым разведчиком, обменяться с ним местами. После этого ведущий ходит по кругу, и тот человек, к которому он подходит, должен встать с места, а одновременно с ним – третий разведчик. В ходе обсуждения упражнения участники делятся информацией о своих чувствах, состоянии.

*Игра «Кошки – мышки».* Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов. Выбирается «кошка» и «мышка». Все остальные образуют круг, взявшись за руки – это домик мышки. Задача кошки - поймать мышку. Стоящие в кругу защищают, прячут мышку от кошки.

*Упр «Баржа»* Участники называют всё красное. Например: бант, щёки, клубника и т.д.

*Рефлексия «Связующая нить»*

*Упр «Колокол»*

*Занятие 6. «Агрессия и гнев»*

Цель: работа с агрессией и гневом, сознание этих состояний, отработка навыков конструктивного общения, самоконтроля, адекватных способов выражения агрессии и гнева; проигрывание различных эмоций и состояний.

*Упр «Связующая нить* Тема упражнения: «Я злюсь, когда……»

*Упр «Представь себя»* Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению. Возможность посмотреть на себя со стороны. Участники образуют круг. Каждый участник по очереди выходит в центр (придумывает заранее, от лица какого героя, фильма, сказки, литературного произведения он будет действовать и называет это имя). При этом выполняет движения, характерные для выбранного персонажа. После того как участник возвращается на своё прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить, идя в центр круга. И так 2- 3 раза. Человек, чьё имя названо, наблюдает за этим со стороны.

 «Святой Георгий *Танец свободы и победы*». Цель: снятие агрессии, чувства вины, накопившегося внутреннего напряжения, развитие способности к самовыражению, сплочению группы. Это древний танец: образующие хоровод участники группы убивают воображаемым копьём представленного в центре круга дракона (змея, противника и т.д.). При этом благодаря эффекту групповой динамики снимается значительная часть груза от чувства вины, который распределяется между всеми участниками. Профилактике возникновения и усиления чувства вины за проявленную агрессию служит другой повторяющийся элемент танца: танцующие идут под весёлую музыку по кругу и радуются, что «убили» дракона. Каждый выражает радость свободно, как хочет и как может.

*Упр «Толкалки».* Цель: развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, отработка навыков самоконтроля и игры по правилам. Снятие напряжённости, расширение контакта в группе. Ведущий: « Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнёра ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнёр сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на своё место. Подставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнёра к стене или на какую –то мебель. Если вам надоест, или вы устанете, крикните: «Стоп!» Когда «Стоп!» крикну я, все должны остановиться. После упражнения рефлексия: Насколько понравилось это упражнение? Вы толкались изо всех сил? Когда вы играли, то больше толкали партнёра или больше сопротивлялись? Вы с партнёром оба действовали честно? Что вы придумали, чтобы победить? Вы толкались во всю силу или сдерживали себя? Что вы сейчас чувствуете по отношению к своему партнёру?

*Упр «Дракон кусает свой хвост»* Цель: снятие напряжённости, невротических состояний, страхов. Звучит весёлая музыка. Участники встают друг за другом и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек в цепочке – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уклоняется от неё. Ведущий следит за тем, чтобы участники не отпускали друг друга. В роли « головы дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники.

*Упр «Ворвись в круг».* Цель: снятие эмоционального напряжения, возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях, развитие групповой сплочённости. Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки. Один из участников остаётся за кругом и пытается прорваться в круг. Как только ему это удаётся, следующий выходит за круг и пытается ворваться в него и остаться в нём. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боль, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. После упражнения обсуждение: Что вы чувствовали, когда были частью круга?, Что вы чувствовали, когда пытались проникнуть в круг?, Что вы почувствовали, когда получилось проникнуть в круг?

*Упр «Баржа»* Участники называют всё, что может чувствовать и переживать человек. Например, радость, грусть, злость, счастье и т.д.

*Упр «Только вместе».* Цель: физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание. Участники разбиваются на пары, встают спина к спине и медленно, не отрывая своей спины от спины партнёра, садятся на пол, И точно также встают. Обсуждение: Что было самым трудным в этом упражнении?

*Рефлексия:* участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведённом занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным)

*Упр «Колокол»*

*Занятие 7. «Душевная погода»*

Цель: раскрепощение живой души, снятие страхов, преодоление неуверенности в себе; повышение самооценки, принятие себя, установление доверия к миру и окружению, душевного равновесия.

*Упр «Связующая нить»* Тема упражнения: «Я боюсь»

*Упр «Передай по кругу».* Цель: оживление эмоций, ощущений, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие творческого воображения, способности к самовыражению, создание позитивного настроения, сплочение группы. Участники садятся в круг. Один из участников начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому участнику. Тот называет , переданный им предмет и каждый из участников называет в свою очередь, что передавал именно он.

*«Слепой танец».* Цель: снятие страхов, развитие навыков самоконтроля, укрепление доверия к другим людям. Участники разбиваются в пары. Один из партнёров будет «слепым», ему завязывают глаза. Другой остаётся «зрячим» и может водить слепого. Партнёры берутся за руки и танцуют друг с другом под лёгкую музыку 2-3 минуты, после чего меняются ролями. После выполнения упражнения проводится обсуждение: Чувствовали ли вы себя уверенно со своим партнёром, когда у вас были завязаны глаза? Как больше понравилось танцевать с открытыми глазами или с закрытыми? Почему?

*Игра «Пятнашки».* Цель: снятие избытка торможения, скованности, страхов, преодоление неуверенности в себе. Застенчивости, аккумулирование положительной энергии, смещение ролей в семье. Заранее ограничивается игровая площадка (чаще всего это ковёр), на которой в беспорядке расставлены стулья и кубики так, чтобы между ними оставались проходы. Нельзя «пятнать» через стулья («деревья»). В игре есть водящий (Баба – Яга), его задача – запятнать кого – либо при помощи « ремня», хлопнув по ягодицам. Причём нужно не прикасаться, а именно хлопать с чувством, эмоционально. Тот , кто получает такой хлопок громко кричит: «Ой! Ай!» и становится водящим. Игрок, который, увлёкшись, выбежит за пределы площадки становится водящим, т.е. начинает сам «пятнать». Эмоциональный накал игры создают угрозы: «Только попадись!», «Ну, погоди!», «Поймаю и съем». Убегающие в ответ выкрикивают: «Не поймаешь!», «Не догонишь!», дразнят: «Баба Яга – костяная нога».

*Упр «Кораблик».* Цель: снятие страхов, повышение уверенности в себе. Необходимо небольшое одеяло – это корабль, красивый парусник. Участники – матросы. Один ребёнок – капитан. Капитан любит свой корабль и верит в матросов. Задача капитана – быть в центре корабля. В момент сильной качки он должен дать матросам команду : «Бросить якорь!» или «Стоп, машина!» или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего: «Буря!» - качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

*Упр «Баржа»* Участники называют всё сладкое. Например, конфета, сон, улыбка и т.д.

*Рефлексия «Связующая нить»*

*«Колокол»*

*Занятие 8 «Жизнь Земли»*

Цель: формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру; расширение представлений о мире; развитие наблюдательности, навыков невербального общения, эмоциональной экспрессии.

*«Связующая нить»* Тема упражнения: «Я хочу, чтобы все…..»

*Упр «Доброе животное»*

Цель: создание позитивного настроения, сплочения группы, укрепление чувства принадлежности к группе, умения подчиняться единому ритму, действовать сообща. Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий : «Мы - одно большое доброе животное. Давайте, послушаем оно дышит.» Все прислушиваются к своему дыханию и дыханию соседа. «А теперь подышим вместе. Вдох – все делают шаг в круг, поднимают руки вверх. Выдох – шаг назад, руки опускаются. Повторить 5-6 раз.

Танец «Противоположности». Цель: поработать с противоположными эмоциями, развитие двигательной экспрессии, фантазии, способности к самовыражению. Танцуют парами. Один из участников исполняет грустный танец, а другой весёлый. Можно предложить другие пары: нервный – спокойный, беспечный – озабоченный, сердитый – довольный, трусливый – смелый, унылый – полный надежд т.д.

*Упр «Найди свою пару».* Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания. Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает опустить голову вниз. На счёт «один» нужно поднять голову и взглядом найти себе пару, а на счёт «три» одновременно показать руками друг на друга.

 *Упр «Белые медведи»*

*Упр «Играем в животное».* Цель: тренировка внимания, двигательной памяти, развитие воображения, навыков невербального общения, произвольного поведения.

*Упр «Зверь, птица, небылица».* Цель: развитие внимания, гибкости и быстроты мышления, памяти, фантазии, снятие эмоционального напряжения. Ведущий: «Сейчас поиграем в интересную игру. Сначала ведущей буду я, а потом кто – то из вас». Ведущий становится в центр круга, начинает рассчитывать игроков: зверь, птица, небылица. Внезапно он останавливается возле одного из игроков и громко произносит одно из этих слов. Играющий должен назвать то, что ему выпало в течение 5 секунд. Если выпала небылица, нужно назвать то, чего не бывает на свете.

*Упр «Сиамские близнецы».* Цель: развитие навыков действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт. Упражнение выполняется в парах (родитель – ребёнок). Каждой паре нужен бинт или платок, бумага и карандаш. Участники обматывают бинтом предплечья и локти так, чтобы правая рука игрока, сидящего слева, оказалась забинтованной вместе с левой рукой игрока, сидящего справа. Затем им даются в руки два карандаша, чтобы они держали их связанными руками и выполняют рисунок. Условие: рисовать только привязанной рукой. Участникам разрешается разговаривать между собой, чтобы решить что рисовать. Усложнить задание можно, завязав одному из игроков глаза. Обсуждение: Что было труднее всего? Понравился ли, нарисованный вами рисунок? Что на ваш взгляд необходимо для сотрудничества?

*Рефлексия «Связующая нить»*

*«Колокол»*

*Занятие 9. «Сделай себя счастливей!»*

«*Связующая нить»* тема упражнения : «Я мечтаю»

*Упр «Комплимент».* Цель: создание позитивного настроения, умение замечать положительные качества в людях и говорить им об этом, развитие эмпатии. «Вы любите принимать комплименты? А как вы их обычно принимаете? Сейчас мы будем говорить друг другу комплименты. Упражнение начинается со слов: «Мне нравится в тебе…..». По кругу каждый говорит глядя в глаза соседу слева комплимент, называет хорошие качества характера или внешние отличительные признаки. Стараться, чтобы комплименты не повторялись, были разными. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно, благодарю вас». После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданно узнали о себе, понравилось ли им говорить комплименты.

*Танец «Распускающийся бутон».* Цель: активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения, развитие умения синхронизировать свои действия с действиями других. Участники садятся на пол и берутся за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не опуская рук, после чего «цветок» начинает распускаться (все откланяются назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

*Упр «Театр».* Цель: развитие выразительности движений, коммуникативных возможностей, снятие страхов. Участники делятся на 4 группы, минимум по 4 человека. 1гр – сценаристы, 2гр – режиссёры, 3гр – актёры, 4гр – критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех: и по жанру, и по названию, и по содержанию и т.д. Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, далее текст отдаётся режиссёрам и ,они начинают постановку вместе с актёрами. В это время пишется уже второй акт, а потом третий. И вот когда всё готово, все рассаживаются в «зале» и актёры начинают играть. После выступления обсуждение: Устроила ли эта пьеса? Что можно было бы сделать лучше?

*Упр «Путаница».* Цель: создание позитивного настроения, развитие организаторских способностей, повышение самооценки. Участники встают в круг, близко друг к другу. По команде ведущего все закрывают глаза и вытягивают руки, а по следующей команде каждый берётся за чью – нибудь руку. Затем психолог проверяет ,все взялись за руки попарно, и если нет – исправляет. После этого разрешается открыть глаза. Задача – распутаться, не отпуская рук.

*Упр «Волшебный магазин»* Цель: повышение самооценки, уверенности в себе. Программирование на позитивную установку. Один из участников группы приходит в «волшебный магазин», продавец в котором – ведущий группы. Продавец – волшебник. Может предложить участнику всё, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь. Но требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т.д. Выясняется, сколько нужно данного «товара», надолго ли, насколько острой является нужда в нём, в связи с чем она возникла, что произойдёт в его отсутствие и т.д.

*Упр «Скульптор и глина»* Цель: тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению, творчеству. Выходят двое участников. Один становится глиной, другой – скульптором. После того как скульптура будет закончена, скульптор должен найти себе место в собственной композиции. При этом оба первых участника становятся глиной для третьего участника, также выступающего в роли скульптора и т.д. При обсуждении ведущий задаёт следующие вопросы: Скульптору: Нравится ли тебе твоя скульптура? Какое чувство, важное для тебя, она выражает? Как ты думаешь, все ли участники твоей скульптуры чувствовали себя уютно? Кто из участников скульптуры, как тебе кажется, точнее всего передал твоё чувство? Что ты чувствовал, когда следующий скульптор менял твою скульптуру? Глине: Какие чувства ты испытывал? Кем приятнее быть – глиной или скульптором? Как изменились твои ощущения от собственной скульптуры, после того как её переделал следующий скульптор? В какой скульптуре ты чувствовал себя наиболее уютно? Какая скульптура больше всего тебе понравилась? Хотелось бы тебе теперь внести изменения в свою скульптуру? Какие?

*Рефлексия «Связующая нить»*

*«Колокол»*

*Занятие 10. «Все вместе!»*

*Упр «Связующая нить»* Тема упражнения «Я желаю вам …»

В ходе дискуссии выбираются наиболее понравившиеся 5-6 игр, которые и проводятся. Также выбирается понравившийся танец.

*«Рисунок – подарок»* Каждый участник рисует какой – нибудь «подарок». После этого «подарки» дарятся друг другу так, чтобы никто не остался с пустыми руками

*«Общий рисунок».* Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: «Несуществующее животное».

Подведение итогов. Вопросы родителям:

- Изменились ли ваши взаимоотношения?

- Что нового в поведении ребёнка вы заметили?

- Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?

- Что вы сами приобрели в процессе тренинговых встреч?

- Что бы вы пожелали друг другу и себе?

Вопросы детям:

- Попробуйте выразить несколькими словами впечатления от занятий

- Что вам больше всего понравилось на занятиях?

- Что нового в поведении ваших родителей, вы заметили за это время?

Общий вопрос: Что бы вы пожелали друг другу и себе?

Чаепитие. «Колокол».

***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Занятия способствовали развитию взаимоотношений в группе, постепенному изменению себя самого, приобретению уверенности в себе, формированию адекватной самооценки, уровня притязаний, осознанию своей значимости в отношениях с близкими людьми и эффективному изменению собственной позиции в детско – родительских связях. Отношения участников развивались от направленности на себя самого в начале занятий, до поэтапной децентрации на других участниках и групповой сплочённости на последних занятиях.

После завершения групповых занятий осуществлялось дальнейшее «психологическое сопровождение» семьи. Родители по мере необходимости делились с психологом своими наблюдениями за своим внутренним состоянием, решали проблемы взаимодействия в семье, детско – родительского общения. Тем самым осуществлялась «обратная связь», позволяющая определить изменения, происходящие после завершения работы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Список литературы

Баркан, А.И. Практическая психология для родителей, или, как научиться понимать своего ребёнка – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.- 286с.

Бороздина, Л.В. Исследование уровня притязаний – М.: ИП РАН, 1993.- 345с.

Быкова, М.В. Новый подход к проблеме детско – родительских отношений- М.: Владос, 2001.- 450с.

Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребёнком – как? М.: Педагогика, 1990.-116с.

Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия – М.: АПРЕЛЬ- ПРЕСС, 2000.- 485с.

Калинина, Р.Р. Психолого – педагогическая диагностика в детском саду – СПб.: Речь, 2003.- 143с.

Лебеденко, Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности – М.: Книголюб, 2005 – 64с.

Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми – СПб.: Речь, 2000. – 150с.

Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учеб. Пособие для студентов высш. учеб. заведений/ под ред. Е.Г.Силяевой . -М.: Академия, 2002 – 192с.

Семенака, С.И. Учимся сочувствовать, сопереживать: коррекционно – развивающие занятия для детей 5-8 лет- М.: АРКТИ, 2004. – 80с.

Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО – Пресс, 2000. – 464с.

Удова, О.В. Особенности детско – родительских отношений и методы их изучения – Иркутск: Изд – во Иркутс.гос. пед. Ун – та, 2008.- 136с.