

# Дружная семейка

## Тренинг по гармонизации детско-родительских отношений

**Цель:** гармонизация взаимоотношений “родитель—ребенок”.

**Задачи:** актуализация позитивного эмоционального опыта; осознание семейных ролей и отношений; увеличение взаимной открытости; развитие способности конструктивного взаимодействия; снятие психоэмоционального напряжения.

### *Условия проведения*

Предложенный комплекс занятий может быть использован в качестве сопровождения коррекционно-развивающей работы с детьми 5–7 лет в дошкольном учреждении или в начальной школе (1–2 раза в месяц), а также как краткосрочный тренинг развития детско-родительских отношений. Продолжительность занятия составляет от 45 до 60 минут, в зависимости от темы и целей, а также от количества участников и их работоспособности. Оптимальное число участников в группе не должно превышать 4–6 детско-родительских пар (до 12 человек), так как детям дошкольного возраста еще не свойственна высокая степень саморегуляции и рефлексии.

Занятия рекомендуется проводить в кабинете психолога или в другом помещении, разделенном на несколько зон: рабочая зона, где участники могут удобно расположиться в кругу; “мастерская” для выполнения творческих заданий; должно быть свободное пространство для подвижных игр и ковер для телесно-ориентированных упражнений.

### *Материалы и оборудование*

Бумага форматов А4, А3, А2, цветная бумага различной фактуры, фольга, газеты, картон; ножницы, клей-карандаш, клей ПВА, пластилин; цветные карандаши, фломастеры, краски (акварель и гуашь); различные мелкие предметы: бусинки, пуговицы, макароны, природный материал; секундомер; атрибуты костюмов сказочных героев; клубок шерстяных ниток; записи релаксационной и веселой музыки.

### *Планируемый результат*

Участвуя в совместных детско-родительских занятиях, родители учатся конструктивному взаимодействию, имеют возможность посмотреть на своего ребенка со стороны, в незнакомой для них ситуации, видят модели взаимодействия в других семьях. Признание за ребенком права на собственный выбор, на собственную позицию обеспечивает понимание в семье. Возможность перестройки неэффективных стереотипов взаимодействия в психологически безопасных условиях тренинговой группы, в атмосфере доверия и поддержки способствует более глубоким и стойким изменениям.

Каждое занятие тренинга включает в себя игры и упражнения, направленные на

самопознание, самораскрытие, самопрезентацию; развитие коммуникативных навыков; снятие психоэмоционального напряжения.

### ***Формирование групп***

Группы формируются на добровольной основе. К совместной работе приглашаются родители, чьи дети посещают коррекционно-развивающие занятия (в нашем случае это были дети с повышенным уровнем тревожности и/или заниженной самооценкой). Заранее на родительском собрании была дана информация о высокой эффективности коррекционно-развивающей работы с детьми, чьи родители посещают совместные занятия; о целях, задачах, времени проведения тренинга.

### ***Предварительная работа***

После того как группы сформированы, с родителями необходимо провести собеседование или вводное занятие, на котором обсуждаются основные принципы групповой работы, обговариваются некоторые дополнительные условия, необходимые материалы. Предварительная процедура знакомства позволяет активизировать родителей, а иногда и задает общий ритм дальнейшей работе. Не следует недооценивать важность данного этапа. Чрезмерное форсирование работы может привести к тому, что участники “закроются”.

Необходимо дать им время освоиться. Внимание, развитая социальная перцептивность — это то, что необходимо ведущему тренинга.

На данном этапе, кроме сведений о себе, можно предложить участникам рассказать о своих ожиданиях от тренинга. Работа с ожиданиями во многом определяет эффективность тренинга, ведь значимость любого приобретения человека (и нового опыта в том числе) связана с его собственными целями и ожиданиями. Возможно, родителям понадобится помощь в формулировании своих ожиданий, в том, чтобы сделать их более реальными и адекватными. Возможно, возникнет необходимость подкорректировать содержание тренинга.

### ***Правила работы в группе***

1. Каждая детско-родительская пара работает в группе от начала до конца тренинга, не опаздывает на занятия.
2. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы. Необходимо предупредить родителей о том, что возможны необычные моменты в поведении детей и что необходимо терпимо относиться к ним.
3. Каждому члену группы надо постараться быть активным участником всех предлагаемых игр, упражнений и заданий.
4. Каждый член группы должен быть искренним по мере возможности. Если сведения сообщаются, то они должны быть достоверными.
5. Каждый участник говорит от своего имени. Необходимо избегать безличных речевых оборотов, дающих возможность скрывать свои переживания и уходить от

ответственности.

6. Недопустимо делать кому-либо замечания, давать негативную оценку работе или высказываниям других участников.

Правила обсуждаются, дополняются, корректируются.

### ***Обсуждение***

Очень важно в процессе тренинговой работы уделять внимание обсуждению выполненных упражнений или заданий. Такие вопросы, как “Что вы думаете по поводу данного упражнения?”, “Что оказалось сложным?”, “Что вы чувствуете?”, “Как вы можете это использовать в своей жизни?” и др., позволяют осмыслить происходящее, связать получаемый опыт с реальным миром. Однако присутствие детей-дошкольников (чтобы не делать занятие утомительным для них) вынуждает сворачивать эту составляющую, ограничивая время на рассуждения и размышления. Очень хорошо, если есть возможность подвести итоги, проанализировать занятие без детей или на индивидуальных консультациях, где происходит уточнение целей, задач занятия и отдельных игр и упражнений, провести работу на осознание чувств, потребностей, приобретенного опыта, дать необходимые рекомендации.

### **Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников тренинга**

1. Осознание принадлежности к группе позволяет человеку почувствовать, что он не один со своими проблемами.
2. Атмосфера взаимной поддержки, доверия создает предпосылки для ослабления защитных механизмов, придает уверенности и активизирует человека, способствует позитивной переоценке отношения к себе.
3. Взаимодействие в группе повышает чувство собственной значимости, помогает преодолеть фиксацию на своих проблемах.
4. Возможность свободного выражения эмоций позволяет снять психоэмоциональное напряжение, способствует раскрытию и переработке личностных проблем.
5. В ситуации тренинга участники более подготовлены к конструктивному восприятию обратной связи, которая позволяет взглянуть на себя со стороны.
6. Даже пассивное наблюдение, а тем более активное участие в работе группы позволяет участнику выйти на осмысление собственного опыта и поведения, мотивов и эмоционального реагирования, своей роли в конфликтах и других особенностей своего поведения.

После завершения работы тренинговой группы проводится повторная психодиагностика эмоциональной сферы детей и анкетирование взрослых участников тренинга с целью отследить эффективность работы и предоставить возможность родителям еще раз осознать происшедшие изменения и приобретенный ими опыт.

## Занятие № 1. “Я родился!”

**Цель:** актуализация чувства единения в диаде “мать—ребенок”.

**Оборудование:** бумага, художественные средства, клубок ниток, маска или черный платок для “коршуна”, записи релаксационной и веселой музыки.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### Приветствие

**Цель:** знакомство с участниками, конкретизация ожиданий от занятий.

Передавая клубок по кругу, назвать свое имя и сказать несколько слов о том, с какими ожиданиями пришли на занятие.

#### Упражнение “Дождик”

**Цель:** сплочение группы.

Участники хлопают по коленкам в ритме, заданном ведущим.

**Ведущий.** *На что это похоже? Давайте представим себе, что это весенний дождик. Почки набухают, появляется первая травка, где-то звенит пчела, запели птички... В теплом уютном гнездышке зашевелилось яйцо... Почему оно зашевелилось? Кто подскажет?*

#### Упражнение “Яйцо”

**Цель:** активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия.

Мама играет роль скорлупы, а ребенок — цыпленка. Ребенок садится на ковер, поджимает колени к груди и обхватывает их, голова прижата к коленям. Мама садится сзади, обхватывает ребенка руками и ногами. Звучит релаксационная музыка.

**Ведущий.** *Цыпленку хорошо и уютно в своем домике. Скорлупа защищает его, согревает, дает ему все необходимое. Цыпленок пошевелился, покрутил головкой — нет, еще не пришло время. Так хорошо сидеть тихонько в скорлупе, тепло... Ну вот солнышко стало пригревать сильнее, цыпленочку становится жарко, тесновато... Он поводит плечиками, стараясь освободиться... Скорлупа не пускает — ей тоже очень приятно, когда внутри нее цыпленок. Она крепко держит, но цыпленок не сдаётся, он все активнее шевелится, пробует носиком пробить скорлупу, освободиться. Вот уже головка показалась, вот и плечики освободились. Скорлупа уже не сопротивляется — она понимает, что пришло время отпустить своего цыпленочка. Еще чуть-чуть... и вот цыпленок на свободе! Он расправил свои пока еще маленькие крылышки, потянулся и, довольный, устроился в своем гнездышке.*

#### Упражнение “Послушный — непослушный”

**Цель:** психоэмоциональная разрядка.

Мамы сидят на ковре, дети — спиной к ним, между ногами.

**Ведущий.** Цыплята, как и детки, бывают послушными и непослушными. Когда цыпленок непослушный, он стучит ногами, машет руками — мама его крепко держит, обняв сзади. Когда цыпленок послушный, мама его гладит по головке, обнимает.

Выполняется по команде.

### **Игра “Коршун”**

**Цель:** развитие чувства безопасности.

Звучит веселая музыка. Мамы-домики стоят произвольно. Дети-цыплята бегают, прыгают, веселятся. Коршун — ведущий — спит. Когда коршун выходит на охоту, цыплята прячутся в домики. Повторить 3–4 раза.

### **Арт-техника “Совместный рисунок”**

**Цель:** актуализация стилей взаимоотношений в паре.

Паре предлагается нарисовать совместный рисунок на любую тему, например: “Наш дом”, “Семья”, “Праздник”, “Орнамент”, что угодно, возможно спонтанное произвольное рисование.

Презентация рисунков:

- Как называется рисунок?
- Кто был инициатором идеи?
- Кто что рисовал?
- Удобно ли было рисовать вдвоем?
- Какие чувства испытывали?
- Что на рисунке главное?

### **Упражнение “Спасибо”**

**Цель:** разрядка эмоционального напряжения.

Все участники в произвольном порядке двигаются по комнате. Каждый должен заглянуть в глаза каждому и сказать “спасибо”, никого не пропустить, повторяться можно. В заключение разбиться по парам “мама—ребенок”, обняться, показать, как вы друг друга любите.

### **Рефлексия**

**Ведущий.** Что, по вашему мнению, положительное в таких совместных занятиях, а что отрицательное?

## **Занятие № 2. “Давайте познакомимся”**

**Цель:** развитие интереса друг к другу в диаде “родитель—ребенок”.

**Оборудование:** заготовки масок (на листе прорисован контур лица), художественные средства, кисточки для упражнения “Портрет” по количеству пар, карточки-задания к игре “Царская семья”, записи спокойной музыки.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Приветствие**

**Цель:** раскрепощение, настрой на активное взаимодействие.

Стоя в кругу, назвать свое имя и произвести какое-то действие, движение. Остальные повторяют. Например: “Меня зовут... Я делаю вот так...”

#### **Упражнение “Зеркало”**

**Цель:** научить воспринимать другого человека.

Выполняется в парах. Участники договариваются: кто “зеркало”, а кто человек. Человек смотрит в зеркало и выполняет какие-то действия. Зеркало повторяет. Затем роли меняются. Повторить 2 раза.

Обсуждение:

- Какую роль было легче играть? Какую труднее?
- Как вы думаете, почему?

#### **Упражнение-медитация “Портрет”**

**Цель:** активизация эмоционально-телесных связей, релаксация.

Звучит приятная, спокойная музыка. Мама и ребенок садятся друг напротив друга. Они “рисуют” лицо. Начинает мама. Осторожно обводит черты лица ребенка сначала пальцем, затем чистой кисточкой. Ребенок так же “рисует” мамин портрет.

#### **Арт-техника “Маска”**

**Цель:** развитие интереса друг к другу.

Дети и родители отдельно в разных группах рисуют маски-портреты друг друга. Затем идет презентация и обмен масками.

- Для кого маска?
- Что хотелось передать в этой маске?
- Что получилось? Что не получилось?

## **Игра “Похвалилки”**

*Цель:* способствовать повышению самооценки ребенка.

Каждому ребенку предлагается рассказать, как однажды он здорово что-то сделал или совершил какой-то поступок. На обдумывание дается несколько минут. Свой рассказ надо начинать словами: “Однажды я...” Родители выслушивают и высказываются, начиная со слов: “Я рада...” и/или “Мне приятно...” Ребенку задают вопрос: нравится ли ему такая похвала?

В заключение подводится итог:

— Легко ли было хвалить?

— Часто ли вы хвалите своих детей?

— Можно ли перехвалить своего ребенка при существующем дефиците времени для общения?

## **Игра “Царская семья”**

*Цель:* повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения.

Детско-родительская пара выбирает карточку с одним из заданий (“Изобразить портрет царской семьи”, “Изобразить портрет семьи всемирно известного ученого”, “Изобразить семейный портрет “новых русских”, “Изобразить портрет семьи кинозвезды”, “Изобразить семейный портрет великого полководца”, “Изобразить семейный портрет знаменитого певца”). Дается несколько минут на обдумывание и подготовку. Пары по очереди представляют “семейную фотографию” (это может быть небольшая пантомима). Остальные участники пытаются угадать, кого изображают. Во время обсуждения участники отвечают на вопрос:

— Что вы чувствовали, представляя таких значимых людей?

## **Рефлексия**

*Цель:* подведение итога занятия; отреагирование эмоций.

По кругу участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение в конце занятия. Если можно — пояснить (ассоциации, значение, выводы и пр.).

## **Занятие № 3. “Учимся сердиться”**

*Цель:* формирование навыков конструктивного взаимодействия в диадах “родитель—ребенок”.

**Оборудование:** газеты, листы бумаги А3, клей, обручи, мячики по количеству пар, другие изобразительно-художественные средства по выбору, карточки к игре “Обзывалки”: овощи, фрукты, цветы, мебель, посуда, игрушки, записи веселой и спокойной музыки, секундомер.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

## **Приветствие.**

### **Игра “Давайте поздороваемся”**

*Цель:* раскрепощение, настрой на активное взаимодействие.

Участники в парах, по сигналу ведущего, здороваются друг с другом ручками, ножками, лбами, носами, одним ушком, другим, попами, животами.

### **Игра “Кто быстрее?”**

*Цель:* отреагирование скрытой негативной энергии.

Каждой паре дается газета, которую необходимо порвать на мелкие кусочки (“снег”) в течение 1 минуты.

### **Игра “Снежный бой”**

*Цель:* отреагирование скрытой негативной энергии.

***Ведущий.** Вы — снеговички и живете в своих домиках. Вот однажды что-то произошло, и снеговички поссорились. А так как их никто не научил, как надо ссориться, они устроили настоящий снежный бой. Предлагаю и вам последовать их примеру. Кто-то из вас стоит в “домике”, кто-то — за его пределами. Задача каждого — засыпать “снегом” (который мы только что с вами изготовили) соперника, не оставив на своей территории ни снежинки.*

Игра продолжается 2 минуты под веселую музыку и заканчивается по сигналу ведущего. Победил тот, на чьей территории меньше “снега”.

Обсуждение:

— Какие чувства вы испытали в ходе игры?

### **Игра “Обзывалки”**

*Цель:* учить выплескивать гнев в приемлемой форме.

Обсуждение предыдущей игры

— Как вы думаете, из-за чего снеговички поссорились?

— Можно ли было обойтись без боя?

— Как можно показать, дать понять другому человеку, что тебе что-то не нравится? Как вы поступаете в таких ситуациях?

***Ведущий.** Сейчас мы поиграем в одну игру, которая вам подскажет, как можно сердиться “культурно”. Передавая мяч друг другу в парах, вы называете друг друга разными необходимыми словами (выбираете карточку: “овоци”, “фрукты”, “цветы”, “мебель”, “посуда”, “игрушки”), но говорите эти слова сердито — ругаетесь. Начинайте так: “А ты-ы... морковка!” (Дается 1–2 минуты).*



*А сейчас те же слова вы будете говорить друг другу в уменьшительно-ласкательной форме, то есть ласково: “Ах ты, морковочка!” (Дается 1–2 минуты).*

*Вот так-то лучше. Такие теплые и дружеские отношения понадобятся вам при выполнении следующего задания.*

### **Аппликация “Снежная картина”**

*Цель:* формировать способности конструктивного взаимодействия.

Участникам предлагается создать на листе бумаги “Снежную картину” из обрывков газет и любого другого художественного материала по выбору. Придумать название и рассказать о содержании своей картины.

### **Упражнение “Снеговички”**

*Цель:* снятие мышечного напряжения, эмоциональная разрядка.

Родители “лепят” из своих детей “снеговичков”, стараясь передать с помощью мимики и пластики их характер. (Предложить родителям “лепить” активнее: слегка похлопать своих деток, пощипать, помять.) Затем описывают своего “снеговичка”:

— Какой он? Что хотелось передать? Какова главная черта его характера?

### **Рефлексия**

*Цель:* подведение итогов.

— Что мешает, а что помогает в выполнении совместного задания, общего дела?

## **Занятие № 4 “Эффективное взаимодействие”**

*Цель:* формирование навыков конструктивного взаимодействия в диадах “родитель—ребенок”.

**Оборудование:** листы бумаги А3 с прорисованным кругом по количеству пар, краски, вода, салфетки, различные предметы, игрушки по выбору, записи релаксационной музыки, перышко или кусочек натурального меха, секундомер.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Приветствие**

*Цель:* настроить на активное взаимодействие.

**Ведущий.** *Поменяйтесь местами те, у кого голубые глаза... кудрявые волосы... у кого есть красное (или другой цвет) в одежде... кто сегодня завтракал...*

#### **Игра “Да и нет”**

*Цель:* снять негативное напряжение.

Участники стоят в парах лицом друг к другу.

**Ведущий.** Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Кто-то из вас будет говорить слово “да”, кто-то — “нет”. Начинать нужно тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Затем вы можете поменяться ролями. По сигналу игра останавливается. В заключение сделайте несколько глубоких вдохов.

Обратите внимание на то, как приятно побыть в тишине после такого шума.

### **Игра “Черепахи”**

*Цель:* развитие саморегуляции.

**Ведущий.** А сейчас у нас соревнование... черепах. Как вы думаете, какая черепаха победит в этом соревновании? Самая медлительная! Мамы будут черепахами, а дети — их “панцирями”. Кто в течение одной минуты проползет меньшее расстояние — тот и победитель.

Мамы становятся на колени, дети ложатся им на спину, обхватывая руками. По команде начинается соревнование. По окончании — поздравление победителя. Затем роли меняются: ребенок — черепаха, мама — панцирь, обнимает ребенка сзади и подстраивается к его темпу.

Обсуждение:

— Чем или кем быть было легче, приятнее?

### **Упражнение “Эффективное взаимодействие”**

*Цель:* расширение поведенческого репертуара в конфликтной ситуации.

Каждый участник выбирает себе какой-либо предмет или игрушку. Сначала один держит предмет в руках. Задача второго — уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями. Следующий шаг — упражнение выполняется с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение:

— Когда было легче просить предмет?

— Почему вы решили все-таки расстаться со своим предметом?

— Какие слова или действия побудили вас к этому?

### **Арт-техника “Рисунок в круге”**

*Цель:* эмоциональное сближение родителей и детей.

Участникам в парах предлагается, используя краски, пальцами (руками) закрасить пространство круга. Звучит релаксационная музыка. Во время презентации и обсуждения

каждый участник самостоятельно поясняет, какие цвета он использовал и что они для него значат. На что, по его мнению, похоже получившееся изображение.

### **Упражнение “Маленькая птичка”**

*Цель:* развитие чувства эмпатии, релаксация.

Звучит релаксационная музыка.

***Ведущий.** Положите руки на колени, соединив ладони вместе. Закройте глаза. Представьте, что вы держите в ладонях маленького пушистого зверька или птичку (коснуться рук каждого участника перышком). Он такой крохотный, что легко помещается у вас в ладонях... Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движения, чтобы не разбудить его. Если кому-то хочется погладить своего зверька или птичку, сделайте это осторожно, легким движением... Мысленно успокойте зверька. Возможно, он испугался коршуна... Скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему. Почувствуйте, как его дыхание становится ровным, спокойным, медленным. Он в безопасности... Улыбнитесь ему еще раз и тихонько положите на теплое одеяльце... Теперь можете открыть глаза.*

Дается информация об использовании данного упражнения с целью мышечного контроля.

### **Рефлексия**

*Цель:* осознание полученного эмоционального опыта.

- Как одним словом вы могли бы назвать сейчас свое состояние?
- Как, по-вашему, это состояние возникло?
- Хотели бы вы, чтобы такое состояние возникало у вас чаще? Что для этого необходимо?

## **Занятие № 5. “Пойми меня”**

***Цель:** развитие чувства эмпатии, установление взаимопонимания в диадах “родитель—ребенок”.*

***Оборудование:** бумага, цветные карандаши, фотографии детей, выражающие различные эмоции и чувства; инструкция для родителей к игре “В тридевятом царстве”, карточки-задания к упражнению “Волшебные средства”; два “волшебных” мешочка (черный и красный), записи спокойной музыки, клубочек шерстяных ниток.*

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Приветствие.**

### **Упражнение “Связующая нить”**

*Цель:* формировать чувство близости с другими людьми.

Передавая клубочек по кругу, каждый участник делает несколько витков нити себе на палец.

**Ведущий.** Вот какая у нас “дружная семейка”. Все люди, как вы сейчас, как-то связаны между собой, а иногда и зависят друг от друга. Но в то же время каждый из вас — индивидуальность. Сейчас, сматывая клубочек, вы расскажете нам о себе, отвечая на вопросы: “Какой я?”, “Какая я?”.

### Упражнение “Закончи предложение”

*Цель:* повышение уверенности в себе, в своих силах.

**Ведущий.** Вы все такие замечательные! Очень хочется узнать о вас побольше. Пусть каждый по очереди закончит такие предложения о себе: “Я хочу...”, “Я умею...”, “Я смогу...”, “Я добьюсь...”.

### Игра “Маски”

*Цель:* учить сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

**Ведущий.** У каждого из вас наверняка есть хорошие друзья. А для друга очень важно, чтобы его понимали без слов. Я предлагаю игру, в которой вы постараетесь увидеть и понять, какие чувства испытывает ваш друг.

Участникам предлагается определить эмоции по фотографиям детей. Затем можно дать задание участникам: выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление, обиду (по желанию). Остальные должны определить представленное чувство.

### Упражнение “Волшебные средства”

*Цель:* проработка различных средств понимания, развитие эмпатии.

Каждой паре предлагается разыграть ситуацию (карточки-задания), пользуясь “волшебными” средствами понимания. Затем поменяться ролями.

Содержание карточек: ребенок плачет: он потерял машинку; мама пришла с работы, она очень устала; друг грустит: у него заболела мама; товарищ плачет: его наказали; девочка расстроилась: у нее не получается аппликация; малыш плачет: он упал и разбил коленку.

Обсуждение:

— Как вы помогли своим друзьям и близким? Что вы сделали?

— Можно ли ваши действия назвать “волшебными средствами” понимания?

### Игра “В тридевятом царстве”

*Цель:* установить взаимопонимание между взрослым и ребенком.

Участникам предлагается нарисовать иллюстрацию к любимой сказке, изображая героев и запомнившиеся события. Предварительно родителям дается “шпаргалка” с инструкциями для совместной самостоятельной работы над рисунком.

## *Инструкция для родителей*

Какая ваша любимая сказка? (Пусть выберет ребенок.) Кто в ней главный герой? Какие еще персонажи живут в сказке? Вспомните наиболее понравившийся ребенку эпизод. Нарисуйте его вместе с ребенком. После того как рисунок закончен, попросите ребенка пометить на рисунке, где бы он хотел оказаться, если бы это было возможно. Предложите ребенку описать свои действия в сказке:

- Что бы ты там делал?
- Как бы к тебе отнесся главный герой? А другие персонажи?
- Что бы ты ответил главному герою, если бы он спросил тебя...
- А что бы ты сделал на месте главного героя?
- Что бы ты чувствовал на месте главного героя?
- Что бы ты хотел изменить в сказке?

Во время презентации рисунков родители рассказывают о действиях своего ребенка в сказке, стараясь точно передать полученную информацию. Ребенок должен оценить: все ли верно в рассказе.

### **Игра “Волшебные заросли”**

*Цель:* развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами.

Участники по очереди (все дети, взрослые по желанию) пытаются проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу “волшебными водорослями” — всеми остальными участниками. “Водоросли” понимают человеческую речь и чувствуют прикосновение. Они могут расслабиться и пропустить участника в центр круга, а могут и не пропустить, если их “плохо просят”. (Не забывайте, что у вас есть “волшебные” средства!) Для того, кто попадает в круг, “водоросли” водят хоровод и поют песенку: “Кто у нас хороший? Кто у нас пригожий? ... у нас хороший, ... у нас пригожий”.

Обсуждение:

- Когда водоросли расступались охотно?
- Когда им не хотелось расступаться?
- Что вы чувствовали, находясь в круге?

**Рефлексия.**

### **Игра “Волшебный мешочек”**

*Цель:* осознать свое эмоциональное состояние и освободиться от негативных эмоций.

Участникам предлагается сложить свои отрицательные эмоции (какие?) в черный мешочек, чтобы потом выбросить, а из красного взять себе положительные эмоции (какие?).

## **Занятие № 6. “Приключения начинаются”**

**Цель:** формирование навыков эмоционально-образного взаимодействия в диадах “родитель—ребенок”.

**Оборудование:** бумага, художественные средства, атрибуты костюмов (по желанию), карточки к упражнению “Изобрази семью животных” (кошка, собака, курица, утка, конь, корова), записи спокойной музыки; клубок шерстяных ниток.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **Приветствие**

**Цель:** настроить на эмоционально-образное взаимодействие.

*Фото с сайта [www.pushkino.org](http://www.pushkino.org)*

Каждый из участников по кругу представляет себя каким-либо звуком.

#### **Упражнение “Передай по кругу”**

**Цель:** настроить на эмоционально-образное взаимодействие.

**Ведущий.** *А сейчас главное условие игры — молчание. Только в конце круга вы сможете сказать, что передавали друг другу.*

Начинает ведущий, представляя пантомимой передаваемый предмет. Участники по кругу передают: тяжелый чемодан, розу, горячую картошку, маленького зверька, муху.

#### **Игра “Изобрази семью животных”**

**Цель:** осознание семейного единства.

Каждая пара получает задание изобразить с помощью пантомимы семью домашних животных. Остальные должны догадаться, кто перед ними, и объяснить, как вы догадались?

### **Упражнение “Сочиняем сказку”**

*Цель:* развитие воображения, вариативности мышления. Участники по кругу сочиняют сказочную историю. “А сейчас мы с вами поиграем в сказочников и сочиним самую настоящую сказку. Я начну, а вы по очереди продолжайте: “Жили-были...” Следующий участник продолжает... и т.д. Ведущий, в свою очередь, вносит в сказочную историю элемент неожиданности. Сказка должна обойти круг не менее трех раз, затем можно подвести итог: “На этом интересном месте мы остановимся, а продолжение нашей сказки вы можете придумать дома”.

### **Драматическая инсценировка**

*Цель:* развитие творческого потенциала во взаимодействии родителей с детьми. “Из вас получились хорошие сказочники, и я думаю, что вы легко справитесь со следующим заданием”. Придумать небольшую историю, приключение, сказку (можно переделать известную сказку), подготовить и сыграть эпизод (15—20 минут на подготовку и 2—3 минуты на представление). Можно нарисовать или использовать имеющиеся атрибуты костюмов, декорации. Необходимо также придумать название своей инсценировке и кратко рассказать, чему она учит.

Обсуждение:

С какими трудностями столкнулись во время подготовки? Что помогло справиться с заданием?

### **Упражнение “Водный карнавал”**

*Цель:* разрядка эмоционального напряжения.

Участники приглашаются на праздник к морскому царю: “Ваши представления замечательные! А сейчас вы все приглашаетесь на водный карнавал к морскому царю”. Все превращаются в рыбок, морских звезд, русалочек, ракушки, крабов, морских коньков и т.д. Ведущий — морской царь. Под звуки плавной музыки морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал. Каждому желающему предоставляется возможность выступить в своей роли: представиться, пожелать всем что-либо хорошее или сделать какой-то символический подарок, станцевать и т.д. В заключение “морской царь” всех благодарит.

### **Рефлексия**

*Цель:* отреагирование эмоций на телесном уровне.

Участники по кругу выражают свое состояние движением, танцем.

## **Занятие № 7. “Один ум — хорошо, а два — лучше”**

*Цель:* развитие познавательной активности детей в совместных играх-занятиях с родителями.

**Оборудование:** микрофон, картон, пластилин или клей ПВА, крупа, различные макаронные изделия, скорлупа орехов, бусинки, пуговицы и др., небольшие бытовые предметы, секундомер, записи спокойной музыки.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### Приветствие. Упражнение “Пожелания”

*Цель:* создать оптимистическое настроение у участников.

Каждый участник по кругу произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем.

Например: “Добрый день”, “Желаю всем узнать много нового и интересного”. Можно вместо фразы использовать жесты.

### Игра “Умные вопросы”

*Цель:* развитие понимания себя, интереса к себе и к другим людям.

**Ведущий.** *Представьте себе, что вы — очень важные персоны... А у важных и знаменитых обязательно берут интервью. Я сейчас буду задавать вам “умные вопросы”, а вы отвечайте на них в микрофон.*

Участники отвечают на вопросы:

- Твое любимое животное и почему? Твое нелюбимое животное и почему?
- Если бы ты мог стать кем-то на один день, то ты бы стал... Почему?
- В другом человеке тебе нравится больше всего такая черта характера, как... А не нравится?
- Доброго волшебника ты попросил бы о ... А злого о ... Почему?
- В какого животного превратил бы тебя и твою семью волшебник? Почему?
- Твой любимый сказочный герой. Почему? Твой нелюбимый сказочный герой. Почему?

Необходимо, чтобы все приняли участие в интервью. На каждый вопрос отвечают 2–3 человека.

### Игра “Калейдоскоп”

*Цель:* развитие внимания, наблюдательности.

Каждая пара должна найти в своей одежде как можно больше цветов и оттенков. Победителя награждают аплодисментами.

### Игра “Исследователи”

*Цель:* развитие мышления, воображения.



Каждая пара выбирает себе какой-либо предмет, а затем придумывает как можно больше способов его нетрадиционного использования. Победителю все аплодируют.

### **Игра “Помоги Золушке”**

*Цель:* развитие внимания, памяти, саморегуляции.

Каждая пара получает тарелочку со смесью круп и других мелких предметов.

**Ведущий.** *Все вы наверняка знаете сказку о Золушке и знаете о том, как тяжело ей жилось у мачехи, сколько у нее было работы по дому и на кухне! У вас на тарелочках лежит все, что необходимо ей для работы. Помогите Золушке запомнить эти предметы.*

Детям дается 1 минута на запоминание. Назвавшего наибольшее количество предметов за 30 секунд награждают аплодисментами.

### **Панно “Подарок для Золушки”**

*Цель:* развитие зрительно-моторной координации, сотрудничества, воображения.

Участникам предлагается из полученных материалов изготовить панно на пластилиновой основе или с помощью клея ПВА — подарок для Золушки.

Обсуждение:

— Как называется ваш подарок?

— Что бы вы хотели пожелать Золушке?

### **Рефлексия**

*Цель:* осознание полученного опыта.

— Что нового и полезного для себя вы узнали сегодня?

### **Домашнее задание**

К следующему занятию подготовить выступление на 5 минут. Это может быть презентация вашей совместной работы, поделки, инсценировка, рассказ о своей семье в необычной форме, стихи, песни собственного сочинения и все, все, все, что вы придумаете сами.

## **Занятие № 8. “След на память”**

**Цель:** закрепление полученных на занятиях знаний и опыта взаимодействия в диадах “родитель—ребенок”.

**Оборудование:** лист ватмана, гуашь, поролоновые губки, фломастеры, платки для игры в “жмурки”, дипломы “Дружная семейка”, “Волшебный мешочек” с леденцами (по числу участников), клубок шерстяных ниток, записи веселой музыки.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **Приветствие. Упражнение “Родители и дети глазами друг друга”**

*Цель:* закрепление позитивного отношения друг к другу.

Участники по очереди рассказывают о своих близких:

— Расскажи о своей маме (расскажите о своем ребенке). Какая она (какой он)?

— Что любит делать?

Что ей (ему) нравится? Что не нравится?

— За что ты (вы) ее (его) любишь (те)?

### **Игра “Жмурки”**

*Цель:* активизация взаимодействия на эмоционально-телесном уровне.

Дети образуют круг, родители стоят в центре круга с закрытыми глазами. Под веселую музыку дети идут по кругу, а мамы должны на ощупь найти своего ребенка. Образовавшиеся детско-родительские пары рассаживаются на места.

### **Самодетельное представление**

*Цель:* закрепление опыта взаимодействия в парах, повышение уверенности в себе.

Каждая пара представляет подготовленное домашнее задание. В заключение участники делятся впечатлениями от собственного выступления и от представления в целом. (Тем, кто не подготовился дома, а будут и такие, можно предложить какое-либо шуточное задание, например представить выступление знаменитых артистов — звезд эстрады.)

### **Арт-техника “Ладочки”**

*Цель:* закрепить позитивный опыт взаимодействия в группе, релаксация.

Участникам предлагается в завершение цикла занятий оставить свой след — разноцветные ладочки на листе ватмана. Цвет краски каждый выбирает самостоятельно. Одну из ладошек красят гуашью с помощью губки и делают отпечаток. Затем “след” необходимо подписать.

### **Упражнение “Серебряное копытце”**

*Цель:* развитие доверия к окружающим.

**Ведущий.** *Представьте себе, что каждый из вас — красивый, сильный олень. На вашей левой ножке — серебряное копытце. Как только вы трижды стукнете копытцем о землю, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой новой монетой вы становитесь добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, исходящую от вас. Если вы хотите, чтобы добра в мире стало больше, стукните левой ножкой.*

Участники стучат левой ногой об пол — дарят всем “волшебные монеты”.

### **Вручение дипломов “Дружная семейка”**

*Цель:* передача ответственности за приобретенный опыт.

Каждой семейной паре под аплодисменты присутствующих вручается диплом, подтверждающий участие в тренинге развития детско-родительских отношений “Дружная семейка”.

### **Рефлексия**

*Цель:* подведение итогов программы.

- Что больше всего понравилось?
- Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему?
- Что хотелось бы себе пожелать?

### **Завершение программы**

*Цель:* завершение групповых отношений.

**Ведущий.** *Помните этот “Волшебный мешочек”? (занятие № 5). В нем хранится все самое хорошее, что может пожелать себе человек. Сегодня я положила в него леденцы. Как вы думаете, они уже достаточно впитали в себя доброты, здоровья и любви?.. Давайте съедим по конфетке и станем еще добрее... Всего вам хорошего!*

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **АНКЕТА**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

1. Произошли ли, по вашему мнению, какие-то изменения в результате занятий (если произошли, то какие):

- в поведении или эмоциональной сфере вашего ребенка \_\_\_\_\_
- в ваших взаимоотношениях с ребенком \_\_\_\_\_
- в ваших взаимоотношениях в семье \_\_\_\_\_
- в вас самих \_\_\_\_\_

2. Какие упражнения, игры, задания оказались наиболее полезными для вас и вашего ребенка?

\_\_\_\_\_

3. Какие упражнения, игры, задания показались бессмысленными, непонятными, бесполезными? \_\_\_\_\_

4. Оцените (по 5-бальной шкале) эффективность такой форма работы, как детско-родительский тренинг:

- для детей \_\_\_\_\_
- для родителей \_\_\_\_\_
- для гармонизации внутрисемейных отношений \_\_\_\_\_
- другое \_\_\_\_\_

5. Какие открытия для себя вы сделали в ходе работы в группе? \_\_\_\_\_

6. Ваши замечания, предложения, пожелания для повышения эффективности ведения и организации детско-родительского тренинга (содержание и проведение занятий, оборудование, место и время проведения, частота встреч) \_\_\_\_\_

## **Литература**

*Варга А.Я.* Системная семейная психотерапия. — СПб., 2001.

*Евтихов О.В.* Практика психологического тренинга. — СПб., 2005.

*Калинина Р.Р.* Тренинг развития личности дошкольника. — СПб., 2002.

*Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. — Ярославль, 1997.

Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Под ред. *Шипициной Л.М.* — СПб., 2003.

*Копытин А.И.* Основы арт-терапии. — СПб., 1999.

*Лютлова Е.К., Моница Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб., 2001.

*Сакович Н.А.* Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психолога в системе образования. Ч. 1, 2. — Мн., 2003.

Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. *Бодалева А.А., Столина В.В.* — М., 1989.

*Франке-Гриши М.* “Ты с нами!” — М., 2005.

*Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В.* Психология и психотерапия семьи. — СПб., 1999.

*Ярмолинская М.М., Горбатова Е.В.* Ребенок и взрослый: учимся и развиваемся вместе. — Мн., 2003.

**Ирина ВОЛОБУЕВА,  
г. Минск, Республика Беларусь**