**муниципальное дошкольное образовательное**

**учреждение**

**детский сад общеразвивающего вида №37**

**Приложения**

Подготовила

Педагог-психолог

Онищенко О.Н.

Армавир 2011

## Родственники

## То, что нам мешает слышать друг друга.

## (http://psiholog2000.ru/6.html)

 Приказы и команды. Они всегда вызывают отрицательные чувства.

 Предупреждения, угрозы. (Если ты еще раз так сделаешь...)

 Мораль, нравоучения, проповеди. Они вызывают скуку, а потом агрессию и чувство вины

 Советы и готовые решения. ("Я бы на твоем месте...Не послушалась, вот и ...) Советы не работают, потому, что они всегда "сверху", они раздражают.

 Доказательства, нотации и выводы. Вызывают борьбу и месть. Критика, выговоры, обвинения. ("Все из-за тебя... вечно ты..")

 Оценочная похвала. (Не надо хвалить: "Молодец!", будет правильнее:"Я считаю тебя... Мне нравится....)

 Обзывания и высмеивания (даже шутливые!).

 Догадки и интерпритации. ("Небось опять... Я тебя вижу насквозь...Я же говорил(а)...

 Выспрашивание и расследование.

 Отшучивание или уход от разговора.

# Правила разрешения семейных конфликтов.

1.Старайтесь не идти на конфликт, вовремя остановитесь. Лучше временно уступить, причем можно уступать по очереди: сегодня я, а завтра ты. Тот, кто сейчас меньше нервничает, должен помочь сдержаться другому . Ведь достаточно, чтобы у одного не было желания ссориться сейчас, а у другого - было хотя бы желание хороших отношений вообще. Разрядить напряжение помогает физическая деятельность: домашняя работа, бег, прогулка, танцы. Некоторые женщины предпочитают «спицетерапию», т. е. вязание.

2.Не затаивайте обиду на завтра. Чем быстрее вскрыт конфликт, тем меньше бед он принесет. Не надо без нужды обобщать, спорить о принципах и вкусах. Умейте локализовать проблему, говорите о сути разногласий. Не обвиняйте, старайтесь меньше критиковать позицию партнера, лучше аргументируйте свою точку зрения. Предлагайте компромиссные варианты, помогайте другому принять их, показывая выгодные для него стороны. Помните, что уступки только с одной стороны не могут быть бесконечными. Не пытайтесь во всех случаях «выяснять отношения». Разговор на тему «любишь не любишь» иногда лучше отложить - вдруг необходимость в нем отпадет сама собой. Впрочем услышать лишний раз, что тебя любят, всегда приятно даже в запале спора.

3. Прежде чем предъявлять претензии к партнеру, честно разберитесь наедине с собой, что именно вас не устраивает. Конфликт всегда выгоден одной стороне. Например, неумение справиться со своими делами вызывает раздражение, но разрядиться оно может на другого, особенно если он работает эффективно, да еще с увлечением: «Вместо того, чтобы помочь мне или просто побыть со мной, когда мне плохо!» Здесь просматривается тенденция повысить самооценку за счет снижения оценки другого.

4. Учитывайте настроение, переживания другого, даже если уверены, что он неправ. Все мы можем вести себя «по настроению». Косой взгляд иногда говорит не столько о его плохом отношении к вам, сколько о его усталости, раздражении, тревоге. Постарайтесь понять состояние другого и помочь ему, а не думайте только о себе.



# Как грамотно общаться с ребенком.

Самое главное правило такое : БЕЗУСЛОВНО ЛЮБИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ РЕБЕНКА!
**Правило №1**Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»
**Правило №2**Если ребенку действительно нелегко, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.
При этом: - возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому!
- по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.
**Правило №3**Постепенно и неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему!
**Правило №4**Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным»!
**Правило №5**Если у ребенка эмоциональная проблема, буднт правильно его «активно» выслушать!
**Правило №б**Если поведение ребенка вызывает у вас «отрицательные» чувства и переживания просто сообщите ему об этом в форме «Я-высказывания»!
**Правило №7**Максимально удаляйте из своего общения с ребенком «12 помех» - привычных или автоматических реакций: приказы, команды; предупреждений, угрозы; мораль, нравоучения и др.!
**Правило №8**Соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка. Не требуйте от него невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке!
**Правило №9**Не присваивайте себе эмоциональных проблем ребенка!
**Правило №10**Правила (ограничения, требования) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка, но: - их не должно быть слишком много и было бы очень хорошо, что бы они были гибкими; - родительские требования не должны вступать в явное противоречиес важнейшими потребностями ребенка; - правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой; - тон, в котором сообщается требованк или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным!
**Правило 11**Правила и последствия должны формулироваться одновременно!
**Правило 12**Следует применять санкции, а не наказание!

ДЕТЕЙ УЧИТ ТО, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ!

(обратите на то, как вы общаетесь между собой и как общаются люди окружающие вашего ребенка)

- Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.

- А когда ребенка часто хвалят - он учится оценивать.

- Если ребенку часто демонстрируют враждебность он учится драться.

- Когда с ребенком обычно честны - он учится справедливости.

- Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким.

- Когда ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить.

- А если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым.

- При частом одобрении ребенка - он начинает всегда хорошо к себе относиться.

- Если к ребенку часто бывают снисходительны - то он учится быть терпеливым.

- Когда ребенка часто подбадривают , то он учится уверенности в себе.

- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, то он учится находить в этом мире любовь!

**Памятка**

**«Как сохранить психическое здоровье ребенка»**

• Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

• Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.

• Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

• Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

• Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

• Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

• Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - «психологическая пощечина» ребенку.

<http://festival.1september.ru/articles/571399/>

**Родительское собрание "Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи"**

**Цели:**

* сформировать у родителей понятие о здоровье как многоаспектной характеристике;
* показать роль стиля воспитания в сохранении здоровья семьи и профилактике
* отклонений в дальнейшем развитии ребёнка.

**Участники**: родители

**Форма проведения:** родительское собрание в форме групповой работы (столы и стулья заранее расставлены в 4 группы)

**Методы:** лекция, мозговой штурм, работа в группах

**Продолжительность:** 1 час

**Рассматриваемые вопросы:** Формулировка понятия здоровья в «Концепции ВОЗ…». Факторы здоровья. Критерии физического, психического, социального и нравственного здоровья. Взаимосвязь психики и здоровья. Психосоматические заболевания. Роль межличностных отношений и эмоциональных состояний в сохранении здоровья ребёнка. Психологический климат семьи и способы его поддержания. Возможные нарушения психологического здоровья ребёнка. Стили родительского воспитания.

### Введение

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь человека включаются такие социальные институты такие, как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

В настоящее время подростки и молодёжь оказались в сложном положении. Разрушены ценностные ориентиры, утратилась связь между поколениями, резко изменились стереотипы поведения, СМИ и телевидение демонстрирует негативные примеры взаимоотношений между членами семьи, нестабильность в стране, неопределённость, сложности в трудоустройстве, стрессовые ситуации также оказывает отрицательное влияние. Всё это приводит к риску вовлечения детей в употреблении психоактивных веществ (ПАВ), что нередко ведет к ранней инвалидизации и смерти несовершеннолетних.

Задача школы – помочь родителям в воспитании успешного человека, ориентированного на здоровый образ жизни и не нуждающегося в приеме ПАВ.

Наше сегодняшнее собрание посвящено проблеме сохранения психологического здоровья ребёнка в условиях семьи и профилактике отклонений в развитии ребёнка.

### Знакомство

«Давайте познакомимся. Вам необходимо представиться следующим образом: назвать свое имя и отчество, а также имя и класс Вашего ребёнка. Например: «Я, Ирина Валентиновна, мама Оксаны из 4 а класса», «Меня зовут Сергей Петрович, я папа Миши из 5 б класса» и т.д.»

### Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Это находит отражение в пословицах, поговорках, афоризмах, народной мудрости: «Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто», «Здоров будешь - все добудешь», «Здоровье - всему голова, всего дороже», «Здоровье не купишь - его разум дарит», «Здоровья за деньги не купишь», «Тысячу вещей нужны здоровому человеку и только одно больному – здоровье» и др.

Прежде чем мы начнем разговор о психологическом здоровье семьи и ребенка, давайте определим, что же включается в понятие «здоровье».

«Сейчас я вам предлагаю в течение 2 минут подумать и ответить на вопрос «Что значит здоровье лично для меня?» Затем каждый из вас выскажется по кругу. Например: «Здоровье – это мои дети» или «Здоровье – это активность» и т.д. Желательно не повторяться и говорить то, что ещё не было озвучено».

Каждый родитель говорит по кругу одно определение здоровья. Ведущий на доске или ватмане фиксирует все определения. Если родителей не очень много, можно попросить высказать свои определения по второму кругу.

Всё, что вы сказали верно, здоровье - понятие многогранное и включает в себя различные аспекты жизнедеятельности человека.

Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков»

Важным в определениях здоровья является отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность управлять им.

Основываясь на определении ВОЗ, выделяют следующие компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье.

### Работа в группах «Компоненты здоровья»

Родители заранее разделены на четыре группы, каждая из которых должна подобрать из предложенных вариантов критерии физического, психического, социального и нравственного здоровья, написанные на отдельных карточках, и обосновать свой выбор.

Ведущий подводит итог:

* **здоровье физическое –** это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;
* **здоровье психическое** включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.
* **здоровье социальное** – гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатия (умение понимать других людей).
* **здоровье нравственное –** система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Так, если, например, человек узнает, что у него рак, то это приводит не только к изменению в органах и тканях, но и к изменению эмоционального состояния, его отношений с окружающими (человек замыкается, меньше общается, а возможно и наоборот), изменяется и система ценностей. В этом случае говорят о связи психики и соматики (тела).

### Информация ведущих «Психосоматические заболевания детей»

Психосоматические заболевания, в том числе и у детей, - ведущая медико-социальная проблема века. Неуклонно возрастает число детей, страдающих бронхиальной астмой и сахарным диабетом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря, болезнями мочевыводящих путей, расстройствами со стороны сердечно-сосудистой системы, нейродермитом и многим другим. Все это - **психосоматические заболевания**, когда психическое и соматическое (телесное) неразрывно связаны в происхождении и клинической картине заболеваний.
К классическим психосоматическим заболеваниям, называемым «святой семеркой»(«Holly seven», относят болезни, роль психологических факторов, в развитии которых считается доказанной:

* гипертония,
* язвенная болезнь 12-перстной кишки,
* бронхиальная астма,
* сахарный диабет,
* нейродермиты (экзема, псориаз),
* ревматоидный артрит,
* язвенный колит.

Первые проявления психосоматических состояний взрослого человека, как правило, имеют корни в детском возрасте.

Причины появления психосоматических заболеваний у детей сложны. Та или иная система организма ребенка может оказаться врожденно или прижизненно ослабленной. Однако во всех случаях при психосоматических заболеваниях на первое место как их основная причина выходят неблагоприятные особенности формирующейся личности, препятствующие нормальной адаптации ребенка в дошкольных учреждениях и в школе, среди сверстников, и тягостные переживания, психическая травматизация.

Нервничают, нестабильны родители - нервничает и нестабилен ребенок. Напряжен темп жизни матери - торопят, тормошат, рано поднимают с постели и ребенка. Чрезвычайно перегружена школьная программа, и дети проводят за партой, письменным столом восемь-десять часов в сутки. Задается темп учебы, непосильный для медлительных, ослабленных и уставших.

Усложняются семейные отношения, а страдают от этого в первую очередь дети. Усложняются и отношения между детьми, отражая напряженность межличностных отношений взрослых.

Родители требуют успешного усвоения всех предметов, а у детей различны способности к ним. Взрослые выбирают профессию по склонностям и способностям, а дети должны успевать и по гуманитарным, и по точным предметам. Один ребенок плачет перед уроком математики, другой - перед уроком литературы или физкультуры. Взрослый может уйти, убежать от невыносимой для него ситуации на работе или в семье, а ребенку этого не дано. И дети страдают, страдают более чем взрослые. И детство, которое должно быть счастливым, счастливое отнюдь не у всех детей.

Одни дети протестуют, отказываются посещать школу, агрессивны в семье; другие капитулируют, пассивны и как бы глупеют, соглашаясь на роль "несчастья семьи, дурачка"; третьи испытывают страхи, впадают в невроз; четвертые, не зная счастья и безмятежности детства, включаются в борьбу за отличную успеваемость, за первенство в классе, за престижную школу, за лидерство. Но все они без исключения страдают от этого.

Ситуация, когда родители, если у ребенка болен желудок, убеждены в необходимости лечения только желудка, забывая, что нет изолированно больного желудка в целостном организме, непростительна. Забывая о неразрывной связи психического и телесного, используют лекарства "для желудка", держат ребенка на диете, добиваются путевки на курорт, но, оставляя в неприкосновенности основную причину болезни - переживания ребенка, не излечивают, а лишь залечивают его психосоматическое заболевание, поскольку это не желудок плохо переваривает пищу.

К возникновению психосоматического риска ведет, прежде всего, неправильное воспитание. Можно выделить следующие **типы «неправильного «воспитания:**

* + эгоцентрическое воспитание:
	+ воспитание по типу неприятия:
	+ сверхсоциализация ребёнка;
	+ тревожно-мнительное воспитание. <[Приложение1](http://festival.1september.ru/articles/571399/pril1.doc)>.

Что же следует предпринять родителям?

Они должны своевременно заметить начало психосоматического развития. Необходимо устранить неправильное воспитание, начиная перевоспитание с самих себя. Других путей нет.

Врачи древневосточной медицины справедливо полагали, что каждая отрицательная эмоция имеет в организме своего адресата. Гнев, например, разрушает печень и желчный пузырь, тоска и печаль - легкие, тревога - сердце, страх - почки и т.д. Современная психосоматическая медицина безоговорочно признает пагубное влияние отрицательных эмоций на внутренние органы, и причина большинства болезней человека прямо или косвенно связана с тягостными переживаниями.

Самое важное в профилактике психосоматических болезней - предотвратить рождение болезнетворной неудовлетворенности. Естественно, с целью профилактики психосоматических заболеваний родители непрестанно учат ребенка не создавать проблем на пустом месте, а разрешать их, если они возникают. Это трудно и для взрослого, но в этом состоит умственное воспитание и этому учат с раннего возраста. Речь идет о тех доверительных, добрых и умных беседах с детьми, которые ведет отец с сыном, а мать с дочерью с пяти лет. Беседы базируются на конкретных случаях, которыми так богата жизнь. Это не нравоучения, а доступный ребенку анализ ситуаций.

Родители, например, говорят: "Ну, вот ты обидел Петю, и Петя больше к тебе не придет. Надо идти мириться..." Или: "Не плач, а сделай еще раз, и у тебя все получится..." Тут и сказки с ясным смыслом, и примеры из жизни, и, главное, пример собственного поведения как лучшее воспитание. Умению разрешать проблемы учат уже в колыбели, когда ручку младенца направляют к желаемому предмету и помогают ему. Вся проблема в том, чтобы не делать это молча, а объяснять, как добрый учитель, чтобы не делать за ребенка то, что он способен сделать сам.

Ребенка учат преодолевать препятствия, неудачи и боль. Итак, все, что касается здоровья и болезни ребенка, очень непросто. Но любовь к нему рождает в родителях ту мудрость, которую называют мудростью сердца. И, поняв дитя сердцем, возможно, не только предотвратить психосоматическое заболевание, но и излечить его.



**В каких случаях психологии должны бить тревогу.**

 Ситуации, связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности:

. враждебная, жестокая семья;

. эмоционально отвергающая семья;

. не обеспечивающая надзора и ухода семья;

. негармоничная семья (распадающаяся или распавшаяся);

. чрезмерно требовательная семья (доминирующая гиперопека);

. появление нового члена семья (отчим, мачеха, брат, сестра);

. противоречивое воспитание или смена типа;

. чуждое окружение за рамками семьи (язык, культура).

2. Ситуации, вызывающие беззащитность из–за отрыва от семьи:

. помещение в чужую семью;

. направление в детское учреждение;

. госпитализация

# Тренинг взаимодействия родителей и детей «Учимся понимать друг друга»

Вопрос взаимодействия и понимания друг друга становится все более актуален внутри семьи по мере взросления ребенка, а тем более, если ребенок логопат. Ребенок взрослеет и меняется, так же должны изменяться и развиваться детско-родительские отношения. А для этого необходимо учиться понимать, смотреть и видеть друг друга. Опыт работы с семьями детей-логопатов свидетельствует о трудностях установления визуального контакта как следствие непринятия проблем ребенка. Групповые формы работы дают уникальную возможность снять ощущение единственности, уникальности собственных трудностей, позволяют получить обратную связь(и от взрослых, и от детей) и взглянуть на свой педагогический опыт с иной точки зрения.

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

#### Задачи тренинга:

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

«Первичный кодекс группы»:

* предмет дискуссии – дети и способы взаимодействия с ними родителей;
* все члены группы имеют право на свободное участие в дискуссии, лишенной формализма и рутины;
* ведущий не является абсолютным авторитетом, единственным источником информации и суждений, которые обязательно должны быть приняты всеми членами группы.

#### Содержание:

* повышение родительской компетентности в вопросах воспитания
* орг. коррекционных игр с детьми, направленные на формирование нового типа отношений равноправия и партнерства - орг. свободных игр с детьми
* продуктивные виды деятельности, где функции «лидера» и «ведомого» разделены между родителем и ребенком.
* стимулирование речи детей в процессе общения с родителями и другими участниками группы

**Идея программы**: сотрудничество

* формирование навыков сотрудничества с ребенком
* признание права ребенка на выбор
* отработка навыков общения

#### Ценность в группе:

* увидеть своего ребенка в общении со сверстниками др. взрослыми;
* отрефлексировать свою позицию и стиль взаимодействия с ребенком
* сплочение ДРО «Мы-семья»

#### Элементы и приемы:

* сказкотерапия (чтение и обсуждение, сочинение, рисование сказки; работа с метафорой)
* игровая терапия( игры и упражнения, психогимнастика, ролевые игры)
* арттерапия (работа с рисунком, визуализация образов)

**Тренинг проводится** 4 дня (первый – организационно-диагностический для родителей; три дня совместно с детьми, четвертый день заключительный с чайной церемонией). По завершении тренинга проводятся индивидуальные консультации с родителями.

Продолжительность одного занятия 60 мин, последний день 90 мин.

#### Структура занятий:

1. приветствие
2. разминка
3. общий круг
4. прощание
5. домашнее задание для взрослых

#### 1 день (группа родителей)

**Материал**: Бланки на каждого родителя: «ВРР», «Моя семья в образе кругов», домашнее задание № 1, косынка, 4 картины «Тип семейного воспитания», 4 пословицы, текст релаксации «Очищение от тревог», приглашение для занятий на каждую ДРпару, муз. отрывок.

1. **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)».

2. Обсуждение: «**Правила работы в группе**»:

* открытое общение
* активность
* безоценочные суждения
* добровольное участие
* здесь и сейчас

3. Обсуждение: «**Цели и задачи тренинга**»:

* правило 3 П: принятие, признание, понимание
* стремление к сотрудничеству

Условия и режим работы: следующие 3дня с детьми, выполнение домашних заданий, пропуски нежелательны, последний день по продолжительности 90мин. Завершается тренинг чайной церемонией и подарками участникам. На следующий день приглашение и домашнее задание.

4. Ожидания участников от работы.

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

**6. «Перебежки»:**

* Встать и поменяться местами тем, у кого один ребенок;
* Встать и поменяться местами тем, у кого хорошие отношения с детьми;
* Встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком.

7. Опросник «Взаимодействие Родитель-ребенок» (Приложение 1)

8. «Пословицы» Деление на 2 группы, каждая получает по две пословицы, поясняя что имели введу наши предки:

* Без корня и трава не растет.
* Не мы на детей походим, а они на нас.
* Матушкин сынок, да батюшкин горботок.
* Похвальное слово гнило бывает.

9. «Хорошо и плохо». Предлагается 4 картины – тип воспитания.

Одна команда называет «+» данного типа воспитания, а другая «–». (Приложение 2). Обсуждаем с какими трудностями может столкнутся ребенок в детском саду.

10. Тест «Моя семья в виде круга» Обсуждение впечатления от каждого рисунка.

11. Упражнение «Руки»: Один из участников встает в круг, ему завязывают глаза, подают руку, он основываясь на тактильные ощущения должен сказать какой родитель «мягкий или строгий...»

12.Релаксация «Очищение от тревог» (Приложение 3)

13.Обсуждение занятия

14. Прощание «Общий круг», вручение приглашений на занятия с детьми

Д/з №1: Заполнить таблицу: «Что меня огорчает в моем ребенке и радует»

Приложение 1

#### Опросник «Взаимодействие Родитель – Ребенок» (ВРР)

**Инструкция**. Отметьте степень согласия со следующими утверждениями по 5-балльной системе.

* 5 – несомненно, да (очень сильное согласие);
* 4 – в общем да;
* 3 – и да, и нет;
* 2 – скорее нет, чем да;
* 1 – нет (абсолютное несогласие)
1. Если уж я чего-то требую от ребенка, то обязательно добиваюсь этого.
2. Я всегда наказываю его за плохие поступки.
3. Ребенок обычно сам решает, какую одежду надеть.
4. Моего ребенка смело можно оставлять без присмотра.
5. Ребенок может рассказать мне обо всем, что с ним происходит.
6. Думаю, что он ничего не добьётся в жизни.
7. Я чаще говорю ему о том, что мне в нем не нравится, чем о том, что нравится.
8. Часто мы совместно справляемся с домашней работой.
9. Я постоянно беспокоюсь за здоровье ребенка.
10. Я чувствую, что последовательна(лен) в своих требованиях.
11. В нашей семье часто бывают конфликты.
12. Я бы хотел(а), чтобы он воспитывал своих детей так же, как я.
13. Ребенок редко делает с первого раза то, о чем я прошу.
14. Я его очень редко ругаю.
15. Я стараюсь контролировать все его действия и поступки.
16. Считаю, что для него главное – это слушаться меня.
17. Если у него случается несчастье, в первую очередь он делится со мной.
18. Я не разделяю его увлечений.
19. Я не считаю ребенка таким умным и способным, как мне хотелось бы.
20. Могу признать свою неправоту и извиниться перед ним.
21. Я часто думаю, что с моим ребенком может случиться что-то ужасное.
22. Мне трудно бывает предсказать свое поведение по отношению к нему.
23. Воспитание моего ребенка было бы гораздо лучше, если бы другие члены семьи не мешали.
24. Мне нравятся наши отношения с ребенком.
25. Дома у моего ребенка больше обязанностей, чем у большинства его друзей.
26. Приходится применять к нему физические наказания.
27. Ему приходится поступать так, как я говорю, даже если он не хочет.
28. Думаю, что я лучше него знаю, что ему нужно.
29. Я всегда сочувствую своему ребенку.
30. Мне кажется, я его понимаю.
31. Я бы хотел(а) многое в нем изменить.
32. При принятии семейных решений всегда учитываю его мнение.
33. Думаю, что я тревожная мама (тревожный папа).
34. Мое поведение часто бывает для него неожиданным.
35. Бывает, что, когда я наказываю ребенка, мой муж (жена, бабушка...) начинает меня упрекать в излишней строгости.
36. Считаю, что в целом правильно воспитываю своего ребенка.
37. Я предъявляю к нему много требований.
38. По характеру я мягкий человек.
39. Я позволяю ему одному гулять во дворе дома.
40. Я стремлюсь оградить своего ребенка от трудностей и неприятностей.
41. Я не допускаю, чтобы ребенок подмечал мои слабости и недостатки.
42. Мне нравится его характер.
43. Я часто критикую по мелочам.
44. Всегда с готовностью его выслушиваю.
45. Считаю, что мой долг – оградить его от всяких опасностей.
46. Я наказываю его за такие поступки, которые совершаю сам(а).
47. Бывает, я невольно настраиваю ребенка против других членов семьи.
48. Я устаю от повседневного общения с ребенком.
49. Мне приходится заставлять его делать, что он не хочет.
50. Я прощаю ему то, за что другие наказали бы.
51. Мне хотелось бы знать о нем все: о чем думает, как относится к другим, о чем мечтает,...
52. Он сам выбирает, чем заниматься дома в свободное время.
53. Думаю, что для ребенка я самый близкий человек.
54. Я приветствую его поведение.
55. Я часто высказываю свое недовольство им.
56. Принимаю участие в делах, которые придумывает ребенок.
57. Я часто думаю, что кто-то может обидеть его.
58. Бывает, что упрекаю и хвалю его, в сущности, за одно и то же.
59. Случается, что если я говорю ему одно, то муж (жена, бабушка...) специально говорит наоборот.
60. Мне кажется, мои отношения с ребенком лучше, чем в семьях большинства моих знакомых.

#### Регистрационный бланк

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_ образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Баллы |  | Баллы |  | Баллы |  | Баллы |  | Баллы | сумма |
| 1 |  |  | 13 |  |  | 25 |  |  | 37 |  |  | 49 |  |  |  |
| 2 |  |  | 14 |  |  | 26 |  |  | 38 |  |  | 50 |  |  |  |
| 3 |  |  | 15 |  |  | 27 |  |  | 39 |  |  | 51 |  |  |  |
| 4 |  |  | 16 |  |  | 28 |  |  | 40 |  |  | 52 |  |  |  |
| 5 |  |  | 17 |  |  | 29 |  |  | 41 |  |  | 53 |  |  |  |
| 6 |  |  | 18 |  |  | 30 |  |  | 42 |  |  | 54 |  |  |  |
| 7 |  |  | 19 |  |  | 31 |  |  | 43 |  |  | 55 |  |  |  |
| 8 |  |  | 20 |  |  | 32 |  |  | 44 |  |  | 56 |  |  |  |
| 9 |  |  | 21 |  |  | 33 |  |  | 45 |  |  | 57 |  |  |  |
| 10 |  |  | 22 |  |  | 34 |  |  | 46 |  |  | 58 |  |  |  |
| 11 |  |  | 23 |  |  | 35 |  |  | 47 |  |  | 59 |  |  |  |
| 12 |  |  | 24 |  |  | 36 |  |  | 48 |  |  | 60 |  |  |  |

Домашнее задание №1:Таблица

|  |  |
| --- | --- |
| Что меня огорчает в моем ребенке | Что меня радует в моем ребенке |
|  |  |

#### «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, танцуя; 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.

#### 2 день

**Материал**: Аудиокассета «Топ-топ, хлоп-хлоп» Е. Железнова, косынка, по 7 разноцветных лепестков на каждую пару, основа для наклеивания и клей-карандаш, цветные карандаши, бумага, музыкальная мягкая игрушка «Цветик-семицветик»

1. Знакомство участников по кругу: «Здравствуйте, меня зовут Лена, а тебя? »
2. Музыкальное упр. «Ну-ка, все встали в круг» ауд. № 3 Упр. направлено на сплочение группы.
3. Работа в д-р паре. «Ласковые слова» Взрослый обращаясь к ребенку говорит: «Сережа, ты …(3 ласковых слова)». Затем ребенок отвечает. Так по кругу все пары высказываются.
4. Музыкальное упр. «Хлоп» ауд. № 5 Первый куплет каждый участник показывает на себе части тела по тексту песни, а второй куплет работа в д-р паре.
5. «Угадай ребенка по лицу». Ведущий: родитель с закрытыми глазами по очереди ощупывает лица детей, стараясь угадать своего ребенка. Упражнение проводится молча.
6. Упражнение «Семицветик» Лепестки от цветка разбросаны по комнате. Участники пары должны договориться, кто будет собирать лепестки, а кто наклеит их на основу.
7. «Загадай желание». Загадывают желания: ребенок – 3, родитель – 3, а одно совместное. Обсуждение желаний.
8. Совместное рисование «Волшебный цветок».

Родителю и ребенку выдается один лист бумаги на двоих и фломастеры, карандаши, краски, мелки. Инструкция: «Сейчас вы договоритесь, какой материал будете использовать при выполнении задания, и кто начнет первым рисовать. По моему сигналу начинает рисовать первый, другой молча наблюдает, стараясь понять замысел. По второму сигналу второй участник пары дорисовывает рисунок».

1. Придумывание, какой волшебной силой обладает? Степень удовлетворенности совместной работой.
2. Релаксация обнявшись: «Полет бабочки» (Приложение 4)
3. Прощание: «Я даю тебе цветок, ты ведь лучший мой дружок…(цветок – «Я тебя люблю»)
4. Общий круг: «Всем, Всем, до свидания!»

Домашнее задание: «Сочиняем сказку о своем ребенке»

Приложение 4

#### 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.

#### 3 день

**Материал**: музыкальный отрывок инструментальной музыки, пиктограммы ( радость, обида, страх, злость, удивление, испуг), разрезная пиктограмма на каждую пару, клей-карандаш, листы бумаги, карандаши, муляж апельсина (мяч).

1. Приветствие по кругу на невербальном уровне: дети и взрослые под музыку движутся по помещению, по сигналу «руки» – останавливаются и жмут друг другу руки, «носики» – трутся носами, «лобики» – трутся лбами. В завершении «круг» – встают в круг и произносят хором: «Руки вверх я подниму, здравствуйте, всем я вам скажу!»
2. «Цвет твоего настроения» Закройте глаза и представьте цвет своего настроения. Цвет своего ( ребенка) соседа. Сосед подтверждает или опровергает предположение. Действие по часовой стрелке.
3. «Без слов» – аналогия игры «Что мы видели не скажем, а что делали покажем». Сначала две команды: дети и родители, а затем д-р пара.
4. Путешествие в Радужный город: знакомство с пиктограммами. И/У «Какая(какой), я? » по кругу.
5. «Собери пиктограмму» Каждая д-р пара получает пиктограмму разрезанную на части и изображает, а другие участники должны угадать. Обсуждение «Когда я или мой ребенок бывает такой?»
6. Параллельная работа: дети рисуют «О чем я мечтаю», а родители выполняют упражнение: «Пойми меня, мама». (Приложение 5) Разрезанная таблица и её необходимо восстановить, соотнося слова и чувства. По завершении работы взрослые озвучивают мечту ребенка по его рисунку
7. И/у «Апельсин» Участники по кругу без помощи рук передают апельсин.
8. Музыкальное упр. «Соседи» ауд. № 23
9. И/ у «Комплимент»
10. Общий круг «Всем, всем до свидания!»

Домашнее задание № 3: совместно с ребенком вспомнить любимую игру, на следующем занятии рассказать и приготовить атрибуты для игры.

Приложение 5

#### «Пойми меня»

|  |  |
| --- | --- |
| **Ребенок говорит** | **Ребенок чувствует** |
| Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора! | Гордость. Удовлетворение. |
| Мне не весело. Я не знаю, что мне делать. | Скука, поставлен в тупик. |
| Все дети играют, а мне не с кем. | Одиночество, покинутость. |
| Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам. | Уверенность, самостоятельность. |
| Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. | Боль, злость, чувство не любви. |
| У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться? | Разочарование, желание бросить. |
| Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие. | Одобрение, благодарность, радость. |

#### 4 день

**Материал**: косынка, свеча, подарки участникам (мягкие сердечки), ручки на каждого взрослого.

1. Приветствие: «Здравствуй, добрый человек!» направо, налево, в центр круга.
2. И/у «Угадай, родителя по руке».Ребенку по очереди подают руки , а он должен угадать руку своей мамы или папы.
3. И/у «Хвасталки». Каждый ребенок должен похвастаться про свою маму, рассказать всем о ней.
4. Представление домашних игр.
5. «Соломинка на ветру». Все взрослые встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка»из детей. Она встает в круг с завязанными глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад» Участники осторожно передают «соломинку» по кругу.
6. Чтение сказок родителей для детей
7. Сказка ведущего «О нежных Теплышках» (К. Штайнер)
8. Прощание при свече: « Я хочу, что бы пламя этой свечи уничтожило все ваши печали и невзгоды, тепло этой свечи согрело ваши сердца и души, её свет озарил ваши лица улыбкой и любовью Д-р пара «я тебя люблю», пожелания участникам. А теперь мысленно поблагодарим, друг друга за работу, вздохнем и дружно погасим свечу.
9. Подарки и чай для участников.
10. «Продолжи предложение» (отзыв о работе в тренинге).

От работы в тренинге я приобрел(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Мне понравилось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Мне не понравилось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Хотели бы вы еще участвовать в тренингах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Ваши пожелания ведущему \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### Литература:

1. Марковская И.М. «Тренинг взаимодействия родителей с детьми»: цели, задачи и основные принципы, С.-П., 2005г.
2. Сакович Н.А. «Практика сказкотерапии»: сборник сказок, игр и терапевтических программ, С.-П.,2005г.
3. Чернецкая Л.В. «Психологические игры и тренинги в детском саду», серия: «Сердце отдаю детям», Р-на-Д.,2005 г.
4. Черняева С.А. «Психотерапевтические сказки и игры». Серия: «Арт-терапия», С.-П.,2004г.

Данная система занятий прошла апробацию в течении двух лет. Занятия проводились как с родителями, детьми массового детского сада, так и с родителями и детьми детского сада компенсирующего вида. По завершении тренинговых занятий 100% родителей высказали желание дальнейшего участия в подобных совместных занятиях. Работа в первый день позволила провести диагностику и самодиагностику проблем семейного воспитания и взаимодействия внутри семьи. Использование образного авторского представления типов воспитания помогает родителям понять и осуществить анализ позитивных и негативных сторон педагогических воздействий родителей. Понять, почему их ребенок испытывает трудности адаптации, социализации в детском саду.

<http://www.trepsy.net/training/stat.php?stat=1595>

## Тренинг для родителей - Знакомство. Учим детей общению (Встреча 1)

## **1. Игра «Паутина»**

Цель: Эта игра помогает взрослым и детям познакомиться друг с

другом и в ходе веселого и приятного общения занять свое место в группе. Поэтому ее хорошо использовать в начале совместной работы. Наряду с этим «Паутина» - прекрасный опыт для прочувствования сплоченности группы.

Материал: Клубок ниток.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свое свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать о себе… (Возьмите клубок в руки и начните игру сами).

Меня зовут Виктория Александровна, и я очень люблю рисовать, делать различные поделки из природного материала. (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив).

Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь нам рассказать, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все участники не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с участниками группы обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую «Паутину»?» После этого разговора нужно будет снова распустить «Паутину». Для этого каждый ребенок и взрослый должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распутать «Паутину». В таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связанны между собой».

Анализ упражнения:

* Все ли высказались в ходе игры?
* Как вы чувствуете себя сейчас?
* Чувствуете ли вы себя теперь иначе, не так, как в начале игры?
* Трудно ли вам было запоминать имена?

## **2. Игра «Что я люблю делать…»**

Цель: В этом упражнении участники группы имеют возможность

рассказать что-нибудь о себе, проявив при этом оригинальность и артистизм. Поскольку игра построена на принципе отгадывания, она нравится детям и развивает их любознательность.

Инструкция: Мне хочется, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из вас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытается угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только, выступающий завершит свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать свои догадки. Давайте выступать начну я.

В первый раз имеет смысл помочь детям. Через некоторое время они поймут суть игры и смогут полностью насладиться этой формой импровизации.

Анализ упражнения:

* Из выступлений, тебе удалось понять, что они любят делать?
* Кто из участников группы любит делать то же, что и ты сам?
* Кто удивил тебя своими увлечениями?
* Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов?
* Трудно ли было тебе отгадывать?

## **3. Игра «Все мы чем-то похожи…»**

Цель: В ходе этой игры очень красиво проявляется как своеобразие

каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие его с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхность общения, что облегчает участие в игре стеснительных детей.

Материалы: Бумага и карандаши – каждой паре.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Пусть каждая пара сядет и составит список того, что их объединяет. В этом списке можно написать, например: «Любимый цвет каждого из нас – синий…», «Мы очень любим макароны», «Мы оба очень любим долго спать…», «Мы обе любим летом ездить на море…» и так далее. У вас есть десять минут. Победит та пара, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

* Узнали ли вы что-нибудь интересное о ком-нибудь из других?
* Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех членов группы?
* Нравится ли вам быть похожими на других или вы предпочитаете отличаться от всех?

## **4. Этюд «Насос и мяч»**

Цель: Снятие психического напряжения.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Один изображает мяч,

другой насосом надувает этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). По мере надувания «мяча» он постепенно выпрямляет ноги, туловище, голову, надувает щеки, руки отходят от боков. «Мяч» надут, и насос перестает накачивать. Шланг насоса выдергивается, и из «мяча» с сильным шипением выходит воздух. Тело вновь обмякнет, возвращается в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

## **5. Игра «Четыре стихии».**

Цель: Развитие внимания, связанного с координацией слухового и

зрительного анализаторов.

Инструкция: Играющие сидят в кругу. Если ведущий говорит слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

## **6. Игра «Поменяйтесь местами те, кто…»**

Цель: создание позитивного настроения.

Инструкция: Участники группы сидят на стульях по кругу, психолог-

водящий находится в центе круга. Он предлагает поменяться местами тем, у кого день рождения зимой. Участники встают со своих мест и бегут на любое свободное место. Ведущий в праве занять любое свободное место. Тот, кому не хватило места, становится ведущим. Игра продолжается.

## **7. Совместный рисунок «Чудесный лес».**

Материалы: Краски, карандаши, мелки, бумага.

Инструкция: Каждая пара, рисует совместный рисунок.

## **8. Прощание.**

Материалы: Свеча.

Участники группы сидят на стульях в кругу, психолог предлагает

высказать свое мнение о проведенном вечере.

Все встают в круг, берутся за руки, делают глубокий вдох, а затем на выдохе медленно опускают голову и произносят: «До свиданья».