**Обновленные формы работы с родителями**

**«Моя Галактика»**

**Социоигровая педагогика для родителей**

(Тренинг семьи)



Подготовила и провела

музыкальный руководитель

высшей квалификационной категории

**Багдасарова Ирина Александровна**

**2014г.**

**Цель**: выстраивание отношений родителей и ребенка.

**Задачи:** коррекция и развитие процессов общения, взаимоотношений родителей и детей, развитие понимания личностных особенностей каждого члена семьи, осознание эмоционального состояния взрослого и влияния этого состояния на ребенка, осознание восприятия окружающих людей, развитие умения выстраивать адекватные отношения внутри семьи.

**Стимульный материал**: цветные «заготовки», цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры, диск , магнитола.

**План тренинга:**

1. Введение в тренинг с элементами аутотренинга.
2. Выполнение 1-ой части практического задания.
3. Пояснительная часть.
4. Выполнение 2-ой части практического задания с учетом пояснений.
5. Завершение тренинга.
6. Уважаемые родители! Любому человеку свойственно осваивать различные пространства, даже космические. Сегодня мы предлагаем вам выполнить психологическое упражнение «Моя Галактика». Это упражнение поможет вам разобраться в личностных особенностях, осознать свое эмоциональное восприятие окружающих людей, в том числе и ваших собственных детей, позволит наладить с ними адекватные отношения.
7. Перед вами листы бумаги голубого цвета. Мы слушаем спокойную музыку. Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь и представьте себе звездное небо, на котором зажигаются звезды. На первый взгляд кажется, что они все одинаковы. Но вот проходит минута, две, и мы уже замечаем, что одна из звезд больше остальных, а другая светит ярче всех. Отличаются они и по характеру света, который посылают на Землю: он может быть голубым, розовым, желтым.

А ведь человека тоже можно сравнить со звездой: на первый взгляд у нас много общего, но, если приглядеться пристальней, - каждый человек неповторимый и единственный. У каждого есть свой мир, в котором он живет, свой Космос, своя Галактика.

Давайте продолжим вглядываться в ночное небо. Найдите на нем свою звезду. «Приблизьте» ее к себе и рассмотрите: она больше других звезд, меньше или такая же? Какого цвета ваша звезда? Какой свет излучает: теплый или холодный? А теперь уменьшите свою звезду до размеров теннисного мячика. Положите ее на ладонь. Она чудесна, не правда ли? Пошлите ей свое тепло, нежность, шепните ей: «Ты прекрасна!».

Отпустите ее обратно на небо, проследите ее путь, а когда она займет свое место на ночном небе, улыбнитесь ей, чтобы она знала: вы всегда рядом.

1. А теперь посмотрите на голубой лист бумаги – это кусочек Вселенной. Пока на нем нет ни одной звезды. Вы каждый сейчас создадите свою Галактику. В ней будет столько звезд, сколько вы захотите. Перед вами лежат заготовки звездочек разного цвета и размера. Если они не устраивают вас, вы можете вырезать свои звезды любого цвета и размера. Приклейте их на лист. Это и будет ваша собственная Галактика.
2. Найдите среди них ту, которая вас больше всего привлекает – свою звезду. Подпишите ее: «Я». Теперь найдите звездочку для своего малыша. Подпишите ее тоже. Определите звезду вашего супруга, напишите его имя. Всем другим звездам дайте имена своих родных, близких, всех тех, кто вас окружает. В вашей Галактике не должно быть ни одной безымянной звезды!
3. С точки зрения психологии вы создали мир, в котором живете, и выразили свое эмоциональное отношение к социальному окружению.

А теперь давайте проанализируем то, что у нас получилось: обратите внимание на то, где находится звездочка «Я»: в центре листа, вверху, внизу, сбоку. Ее расположение говорит о вашей **самооценке,** отношении к себе. Об этом же свидетельствует и **размер** звезды. Если ваша **звезда самая** **большая** и находится **в центре** листа или **выше**, значит, вы эгоцентричны, всегда хотите быть в центре внимания. У вас высокая самооценка.

Если же ваша **звездочка маленькая**, и вы ее поместили **в уголке**, **вдали** от других, то вам следует задуматься: не преуменьшаете ли вы собственную значимость? Какие у вас взаимоотношения с окружающими? Быть может, вы избегаете общения с другими людьми?

**Цвет звезды рассказывает о вашем эмоциональном состоянии и восприятии других людей: синий** цветговорит о том, что вы видите себя или другого человека добросовестным, спокойным, но несколько холодным; - **красный** – дружелюбным, общительным, энергичным, уверенным, но раздражительным;

- **розовый** – нежным, чувствительным, уязвимы

**- оранжевый** – гибким, добрым, отзывчивым, художественно одаренным, с хорошим настроением, но поверхностным, с неустойчивыми интересами и склонностью увлекаться;

**- желтый** – очень активным, открытым, общительным, веселым;

- **фиолетовый** – беспокойным, эмоционально напряженным, нуждающимся в душевном контакте;

- **коричневый** – зависимым, чувствительным, расслабленным;

**- черный** – молчаливым, эгоистичным, враждебным, отвергаемым.

А теперь выясним, где находится звездочка вашего малыша. Какого она размера? Цвета? Используя цветовую шкалу, проанализируйте ваше восприятие ребенка: значимая он фигура в вашем мире или нет? Как вы его воспринимаете на эмоциональном уровне? Звездочка вашего малыша находится рядом с вами или где-то далеко? А может, ваша и его звезда расположены рядом, но на расстоянии от всех остальных? Подумайте сами, о чем это может свидетельствовать. Если же звездочка вашего малыша находится далеко от вас, то чьи звезды его окружают? Как эти люди влияют на вашего ребенка?

Таким же образом проанализируйте местонахождение звезды вашего мужа. Если она находится рядом с вашей звездой и звездой вашего ребенка, значит, все в порядке. А если нет? Какую роль играет ваш муж в семье? Не думаете ли вы, что он устранился от своих обязанностей? Достаточно ли времени он проводит с семьей?

Рассмотрите все звезды своей Галактики. Обратите внимание на звезды черного и коричневого цвета. Подумайте, кому и почему они достались? Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?

1. Нравится ли вам ваша Галактика? Может, вы хотите в ней что-нибудь изменить? Это возможно.

Используя полученную информацию, создайте на новом листе бумаги еще одну Галактику – идеальную с вашей точки зрения.

Положите рядом листы с изображением двух Галактик и внимательно рассмотрите их. Выберите ту, которая вам больше нравится. Если вы отдаете предпочтение первому варианту, значит, вы еще не готовы к изменениям. Попробуйте еще раз выполнить это упражнение через некоторое время.

1. Лист с первой Галактикой мы разорвем и выбросим (это поможет вам избавиться от негативных переживаний, проблем и ненужных отношений). Новый же вариант повесьте на стену или положите на видном месте. Вы сможете каждый день смотреть на него и пытаться изменить свои отношения с ребенком и окружающими.

Попробуйте дома вместе с ребенком создать его модель Галактики и посмотрите, насколько совпадает ваше и его видение ваших взаимоотношений.

Желаем вам успехов в выстраивании отношений с собственными детьми. А самое главное – любите и оберегайте своих родных и близких!