**Тренинг по гармонизации детско-родительских отношений**

***Цель:*** гармонизация детско-родительских отношений.

***Задачи:***

* актуализация позитивного эмоционального опыта;
* увеличение взаимной открытости;
* развитие способности конструктивного взаимодействия;
* снятие психоэмоционального напряжения во взаимодействии «родитель-ребенок»;
* формирование чувства близости между родителями и детьми;
* развития партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком.

**Участники:** младшие школьники и их родители

***Условия проведения***

Занятие рекомендуется проводить в свободном от парт большом помещении (кабинете психолога или в другом месте), где есть свободное пространство для игр и упражнений. Участники тренинга сидят в кругу.

***Материалы и оборудование***

Альбомные листы, цветные карандаши, фломастеры; запись релаксационной музыки.

***Планируемый результат***

Участвуя в совместных занятиях, родители и дети учатся конструктивному взаимодействию, актуализируют эмоциональную связь. Родители имеют возможность поднять самооценку своему ребенку; сказать то, что в повседневной жизни не всегда удается; посмотреть на своего ребенка со стороны, в незнакомой для них ситуации. У родителей есть возможность увидеть модели взаимодействия в других семьях.

***Содержание тренинга***

 Участники тренинга сидят в кругу. Психолог приветствует присутствующих, благодарит за то, что нашли время прийти; сообщает цель и длительность занятия.

**Упражнение «История моего имени»**. **Цель:** знакомство участников тренинга друг с другом, актуализация эмоциональной связи «родитель-ребенок». Родители и дети должны рассказать все, что знают об имени друг друга (что обозначает, кто дал имя, как ласково называют знакомые, как ты ласково обращаешься по имени к родителю (ребенку) и д.р.), дополняют друг друга. Затем каждый на бейджике пишет имя, по которому можно обращаться во время занятия.

**Упражнение «Передай сверток».**

**Цель:** данное упражнение стимулирует внимание участников, активизирует их творческие способности, вовлекает их в совместную деятельность, помогает лучше узнать друг друга.
Ведущий завернул маленький подарок в бумагу во множество слоев, на каждом из которых написано задание или вопрос. Это могут быть вопросы, например, какой твой любимый цвет, твоё хобби и др. Примеры заданий: рассказать стихотворение, улыбнуться человеку, сидящему рядом с тобой и т.п.
Ведущий включает музыку. Участники передают сверток по кругу или бросают его друг другу. Когда ведущий останавливает музыку, человек, который держит сверток, снимает один слой бумаги, читает свое задание или вопрос и выполняет его. Игра продолжается пока все слои не развернуты. Подарок достается человеку, снявшему последний слой.

**Упражнение «Семейный герб и гимн». Цель:** сплочение членов семьи.

Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. Участникам в парах “родитель – ребёнок” предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др.Затем все рисунки выкладываются в цент круга на полу и ведущий предлагает каждому рассказать про свой герб, что он символизирует. При этом необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своём гербе (когда все участники выскажутся, группе предложить – если есть желание, что-то изменить в своём гербе). Рядом с гербом предлагается написать свой жизненный девиз. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

После завершения работы идет обсуждение.

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

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

**Игра «Похвали меня». 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?

**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.

Психолог: « 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.… 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 сдается, 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 «Совместный рисунок».****Цель:** актуализация стилей взаимоотношений в паре, релаксация.

Родитель и ребёнок сидят рядом. Перед ними чистый лист бумаги, цветные карандаши и фломастеры.
**Инструкция:** «Я попрошу вас нарисовать картинку на любую тему, например: «Наш дом», «Семья», «Праздник» и др. Рисовать нужно молча, не разговаривая друг с другом. Вам дается 30 сек. на обсуждение темы рисунка, далее рисуем без слов».
Обсуждение и презентация рисунков:
Удалось ли вам выполнить задание?

* Как называется рисунок?
* Кто был инициатором идеи?
* Кто что рисовал?
* Что на рисунке главное?
* Удобно ли было рисовать вдвоем?
* Что для вас было трудным? Лёгким?
* Какие чувства вы испытывали? Почему?
* Какие выводы вы для себя сделали?

Упражнение **«Чемодан в дорогу». Цель**: создание благоприятного образа будущего.

Ведущий. Сейчас есть прекрасная возможность собрать нам чемодан в дорогу. В жизни нам часто чего-то не хватает, из-за чего бывают разногласия и недопонимания. Этот чемодан всегда будет с нами, и в нужный момент мы можем достать из него необходимое. Это могут быть качества, события или какие-то вещи. Участники высказываются по кругу.

**Упражнение «Серебряное копытце».**

**Цель:** развитие доверия к окружающим, снятие эмоционального и мышечного напряжения.

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.

**Рефлексия**

**Завершающее упражнение «Коллективное рукопожатие».**Ведущий вытягивает вперед руку ладонью вниз и произносит пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони на ладонь ведущего с пожеланиями, затем на счет "три" дружно вскидывают руки вверх.