

ГБОУ ЦЕНТР «ЛИРА»

Рассмотрена и утверждена

На заседании педагогического
педагогического совета
Протокол № 3 от «18» декабря 2024 года

Утверждаю

Директор ГБОУ Центра психолого-
педагогической, медицинской и
социальной помощи «ЛИРА»

_____ Е.М.Крицкая

« 18 » _____ декабря _____ 2024 г.

Программа психолого-педагогической коррекции детско-родительских отношений «Счастливы вместе»

Составитель: педагог-психолог

Н.В.Барткова

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Этапы работы по программе	5
2. Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах работы с детско-родительской парой.....	6
3. Примерное планирование коррекционных занятий с детско-родительской парой	7
4. Тематика домашних заданий	11
Список литературы	16
Приложение 1. Игры и упражнения для проведения занятий	17

Пояснительная записка

Понятие детства естественным образом ассоциируется с семьей и родными людьми, которые окружают ребенка. Семья - первая и главная группа, где закладываются основы всего дальнейшего развития и становления его личности. Отношения с близкими родными людьми на всю жизнь остаются одними из самых эмоционально значимых. Но иногда именно в силу этой эмоциональной насыщенности эти отношения становятся источником напряжения, сложностей и конфликтов.

Психологи и педагоги все чаще сталкиваются с проблемой отсутствия взаимопонимания между родителями и детьми. Родители, заботясь о благосостоянии семьи, забывают об эмоциональном благополучии своих детей. Это проявляется в их постоянной занятости, отсутствии совместной деятельности с детьми, обманчивом удовлетворении растущих потребностей ребенка, в слабом представлении о ценностях конкретного возрастного периода. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми, часто не осознают их актуальных потребностей, что в дальнейшем приводит к ошибкам в воспитании.

Это не случайность и не закономерность, просто человек не рождается на свет профессионалом ни в одной области, в том числе и в профессии родителя. Но умению строить конструктивные отношения с ребенком можно учиться. Главное, найти баланс между заботой и гиперопекой, предоставлением свободы и игнорированием, между возросшими потребностями ребенка и его возможностями, важно помочь ребенку научиться осознавать границы и нормы допустимого и выставлять только разумные ограничения. Необходимо создать в семье атмосферу взаимопонимания, сотрудничества и принятия друг друга.

Работа с родителями - один из основных и наиболее сложных аспектов деятельности психолога.

Л.Бардиер полагает, что взаимодействие психолога и родителя наиболее точно отражается формулой «Мы вместе помогаем детям». Существуют два различных знания о ребенке. Одно – научное, теоретическое, которым обладает психолог, другое – личностное, эмоциональное знание родителей. Если психолог и родитель поделятся друг с другом тем, что они знают, вместе они смогут решить

проблемы ребенка и создать оптимальные условия для его развития. В этом случае, важно не игнорировать уже имеющиеся у родителей знания, а расширять и углублять их, открывать в них новые грани, помогая увидеть факты с разных точек зрения.

Родители должны способствовать развитию такой веры в самом ребенке. Это становится возможным, когда родители имеют представление об актуальных потребностях своего ребенка и готовы их удовлетворить. Как раз этому и посвящены первые два этапа работы с родителями. На них достигается понимание того, что комфортность и безопасность ребенка в семье определяет то, каким в будущем окажется отношение ребенка к реальному миру. Эмоциональное благополучие, позитивное отношение к себе и миру в целом у ребенка, а затем и взрослого человека в значительной степени зависит от принятия его родителями.

Цель занятий: укрепить отношения между родителями и ребенком. Родители должны стать более сензитивными к своим детям, научиться воспринимать и безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок чувствует себя безопасно.

Задачи работы:

1. Установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.
2. Улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития.
3. Достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга.
4. Развитие коммуникативных умений и навыков у детей и их родителей. Выработка навыков адекватного и равноправного общения.
5. Укрепление родителей в собственных воспитательных возможностях

Принятие – база конструктивных отношений с ребенком. И принципиально, чтобы эти отношения и чувства были истинными и настоящими. Родительское принятие – это своеобразный оберег для ребенка на всю его долгую и счастливую жизнь. Часто сложности родителей с принятием ребенка связаны с тем, что у них

уже имеется идеальный образ будущего сына или дочери, и любое отклонение от желаемого образца воспринимается негативно. Важно сломать этот стереотип, но такие стереотипы не исчезают моментально, требуется время, терпение и вера в своего ребенка, признание его права на свою жизнь.

Во время занятий психолог создает условия для совместной деятельности родителя и ребенка, показывает родителям точки соприкосновения с ребенком, учит ориентироваться на сильные стороны ребенка, заново знакомит их друг с другом, открывая новые грани их личности. На занятиях отрабатываются навыки общения, преодолеваются страхи, формируется культура общения.

Все занятия проводятся в игровой форме, так как для ребенка игра – это естественная среда обитания. Да и родителям намного легче абстрагироваться от анализа самого себя, приняв на себя роль игрового персонажа (интуитивно схожего с самими родителем). Кроме этого игра, как вид деятельности, подразумевает одновременное переживание условности и реальности создавшейся ситуации. Следовательно, игра служит не только задачам обучения и тренировки, но и коррекции.

Родители, играя с ребенком, находятся на территории его интересов. Подчинение и взрослых и детей единым правилам игры позволяют ребенку почувствовать свою значимость, а родителю побывать в роли ребенка, спустившись с пьедестала всезнающего авторитета. В процессе работы с родителями и детьми хорошо зарекомендовали себя такие виды деятельности как проектная деятельность, арт-терапия, элементы сказкотерапии, использование конструктора «лего». Главное, чтобы возникло общение в совместной деятельности.

1. Этапы работы по программе

Работа по программе осуществляется поэтапно.

I этап: диагностический

Цель: диагностика детско-родительских отношений

Предполагает мероприятия по диагностированию детско-родительских отношений, выявлению причин конфликтов между ребенком и родителями.

II этап: коррекционный

Цель: подбор упражнений для коррекционных индивидуальных занятий с семьей, проведение коррекционной работы.

Предполагает осуществление корректировку мер их психолого-педагогической поддержки, проведение комплекса игр, консультирование родителей и педагогов при возникновении затруднений, психологическое просвещение. Оказание помощи детско-родительским парам на данном этапе предполагает широкое использование разных форм взаимодействия, снижение конфликтности и снятию напряжения.

III этап: заключительный

Цель: анализ проведенной коррекционной работы, формулировка выводов.

Предполагает осуществление итоговой диагностики детско-родительских отношений, анализ проделанной работы.

Работа с родителями.

1. Индивидуальные встречи со специалистами родителей и детей.
3. Анкетирование.
4. Диагностика детско-родительских отношений.
5. Консультации.
6. Коррекционную работу в паре с ребенком.
7. Информация для родителей (памятки, буклеты, рекомендации)

2. Содержание деятельности педагога-психолога на основных этапах работы с детско-родительской парой.

Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами
I этап: диагностический		

1) диагностика по методикам: - Методика определения самооценки «Лесенка»; - Методика «Мишкина семья»; - Методика идентификации детей с родителями; - Методика Рене Жиля.	1) психологическое просвещение: - пополнение информационной папки в группах «Советы психолога»; 2) диагностика детско-родительских отношений; 3) индивидуальные консультации родителей.	1) психологическое просвещение: - консультация для воспитателей; - информационный обмен.
2 этап: коррекционный		
1) подбор упражнений для коррекционной работы; 2) проведение индивидуальных коррекционных занятий в паре с родителями.	1) индивидуальное консультирование по запросу; 2) проведение индивидуальных коррекционных занятий в паре с ребенком; 3) обсуждение домашних заданий.	1) консультирование по текущим вопросам хода коррекционной работы.
3 этап: заключительный		
1) анализ проведенной работы.	1) индивидуальные консультации для родителей по итогам коррекционной работы; 2) рекомендации по сохранению теплых отношений в домашних условиях.	1) составление аналитической справки по результатам проведенной работы, рекомендации.

3. Примерное планирование коррекционных занятий с детско-родительской парой

№	Тема занятия	Программное содержание	Дидактический материал / домашнее задание
1.	Знакомство	1. Установление контакта между участниками группы. 2. Снятие эмоционального напряжения.	1. Упражнение «Клубок»: приветствие участников 2. Упражнение «Какая рука у соседа»

		<p>3. Формирование атмосферы взаимной поддержки.</p> <p>4. Выработка правил работы в группе.</p>	<p>3. Знакомство (родители представляют детей, а дети – родителей).</p> <p>4. Игра «Молекулы»</p> <p>5. Упражнение «Баржа» (все слова на букву С)</p> <p>6. Презентация детских рисунков</p> <p>7. Упражнение «Игра без правил»: «Мне нравится что ты...»</p> <p>8. Упражнение «Поймай меня»</p> <p>9. Рефлексия: «Клубок»</p> <p>10. Упражнение «Волна»</p>
2.	Мой ребенок – мое солнышко (детский мир)	<p>1. Воспитание у детей и взрослых положительного эмоционального отношения к сверстникам (детям), самому себе.</p> <p>2. Знакомство с особенностями характера детей, подчеркивание индивидуальности каждого.</p> <p>3. Формирование адекватного представления об особенностях детского восприятия.</p>	<p>1. Упражнение «Клубок»: «Я хочу...»</p> <p>2. Упражнение «Сердце»</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания</p> <p>4. Упражнение «Баржа» (все связанное с солнцем)</p> <p>5. Упражнение «Зеркало» (рисунок по зеркалу)</p> <p>6. Игра «Добрые вести» (играют дети)</p> <p>7. Сказка</p> <p>8. Упражнение «Игра без правил»: «Я думаю, что ты любишь...»</p> <p>9. Упражнение на принятие «Да – Нет»</p> <p>10. Рефлексия: «Клубок»</p>
3.	Мои замечательные родители (мир взрослый)	<p>1. Воспитание у детей и взрослых положительного эмоционального отношения к сверстникам (детям), самому себе.</p> <p>2. Знакомство с особенностями характера взрослых участников группы, подчеркивание индивидуальности каждого.</p>	<p>1. Упражнение «Клубок»: «Я хотел(а) бы быть...»</p> <p>2. Упражнение «Что в имени тебе моем?»</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания</p> <p>4. Игра «Паутинка»</p> <p>5. Игра «Папа (мама) может»</p> <p>6. Анализ детских рисунков «Моя семья».</p>

		<p>3. Развитие нравственных взаимоотношений, укрепление позитивного отношения к значимым людям.</p>	<p>7. Сказка 8. Игра без правил «Я думаю, что ты не любишь» 9. Упражнение «Да – Нет» 10. Рефлексия «Клубок»</p>
4.	Все мы чем-то похожи	<p>1. Развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии. 2. Осознание разницы между миром ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации. 3. Формирование умения безоценочно относиться друг к другу. 4. Развитие умения замечать положительные качества в окружающих людях, и говорить им об этом.</p>	<p>1. Упражнение «Клубок»: «У меня хорошо получается...» 2. Игра «Доброе утро» 3. Обсуждение домашнего задания 4. Упражнение «Тень» 3. Упражнение «Баржа» (все слова, которые объединяют семью) 4. Этюд «Таинственный незнакомец» 5. Презентация детских рисунков 6. Сказка 7. Упражнение «Игра без правил»: «Я думаю, что мы похожи...» 8. Упражнение «Мойка машин» 9. Упражнение «Колокол» 10. Рефлексия</p>
5.	Мы важны и нужны друг другу вместе мы - сила	<p>1. Развитие взаимодействия, умения почувствовать друг друга. 2. Осознание своих индивидуальных качеств. 3. Отработка навыков конструктивного общения, самоконтроля. 4. Активизация совместной деятельности. 5. Формирование умения подчиняться требованиям другого.</p>	<p>1. Упражнение «Клубок»: «Для меня важно, чтобы мои родители (мой ребенок) ...» 2. Игра «Волчок кружится» 3. Обсуждение домашнего задания 4. Рисунок «Герб моей семьи» 5. Упражнение «Сиамские близнецы» 6. Сказка «Репка» (прослушивание, инсценировка, обсуждение) 7. Игра без правил «Я могу научить тебя...» 8. Игра «Головомяч» 9. Упражнение «Колокол»</p>

			10. Рефлексия
6.	Мы любимы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание атмосферы принятия и понимания друг друга. 2. Укрепление уверенности детей и родителей, в том, что они любимы, желанны. 3. Развитие навыков и умений выражать свои чувства. 4. Повышение самооценки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Клубок»: «Я люблю...» 2. Упражнение «Скажи хорошее о друге» (играют дети) 3. Обсуждение домашнего задания 4. Игра «Веселый паровозик» 5. Упражнение «Мы тебя любим» 6. Упражнение «Налаживание взаимоотношений» 7. Сказка 8. Игра «Коробка радости» 9. Упражнение «Колокол» 10. Рефлексия
7.	Путь доверия друг к другу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование чувства близости между детьми и родителями, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понимать чувства друг друга, доверять друг другу. 2. Развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого. 3. Развитие у детей ощущения свободы, автономности при общении с родителями. 4. Развитие эмпатии. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Клубок»: «Я могу...» 2. Игра «Испорченный телефон» 3. Обсуждение домашнего задания 4. Упражнение «Слепой и поводырь» 5. Игра «Перышко» 6. Сказка 7. Упражнение «Баржа» (все слова, обозначающие красный цвет) 8. Игра без правил «Я могу доверять тебе...» 9. Игра «Ежик» 10. Рефлексия
8.	Душевное равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преодоление неуверенности в себе, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Клубок»: «Мое настроение похоже на...»

		<p>принятие себя, повышение самооценки.</p> <p>2. Развитие навыков невербального общения, расширение представлений об окружающем мире</p>	<p>2. Игра «Передай по кругу»»</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания</p> <p>4. Игра «Корабль»</p> <p>5. Игра «Дорисуй картинку»</p> <p>6. Упражнение «Баржа» (все слова обозначающие погоду)</p> <p>7. Игра без правил «Я хочу тебя предупредить...»</p> <p>8. Упражнение «Живые руки»</p> <p>9. Упражнение «Волна»</p> <p>10. Рефлексия</p>
9.	Мы – счастливая семья	<p>1. Развитие партнерства и сотрудничества родителя с ребенком, умения высказывать свое мнение.</p> <p>2. Приобретение навыков равноправного общения</p> <p>3. Подведение итогов</p>	<p>1. Упражнение «Доброе животное»</p> <p>2. Упражнение «Цветок распускается»</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания</p> <p>4. Рисунок – подарок</p> <p>5. Общий рисунок</p> <p>6. Игра без правил «Хочешь я скажу каким ты будешь через 5 лет...»</p> <p>7. Рефлексия</p> <p>8. Упражнение «Волна»</p> <p>Чаепитие</p>

4. Тематика домашних заданий.

1. Занятие №2

Анкета для детей:

- Твой любимый цвет (почему);
- Твой нелюбимый цвет (почему);
- Когда меня ругают, я чувствую...;
- Больше всего я боюсь...;
- Я люблю, когда меня...;
- Мне нравится, когда моя мама (папа)...;
- В какое животное ты хотел бы превратиться? (почему);
- Моя любимая сказка...;

- Я попросил бы доброго волшебника о....

Анкета для родителей:

- Меня огорчает в моем ребенке...;

- Меня радует в моем ребенке...;

2. Занятие №3.

Родители пишут мини-сочинение на тему «Каким меня видит мой ребенок».

Дети выполняют рисунок на тему «Моя семья».

3. Занятие №4.

Родителям: перечислите 5 поступков ребенка, которые вас удивили или оказались неожиданными для вашего восприятия. Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые вызывают у вас радость, удовольствие, воодушевление. Определите, что в каждом случае кажется вам в поведении ребенка наивным, что напоминает ваши собственные поступки в прошлом или насколько тот или иной поступок характерен только для вашего ребенка, показывает его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка ребенка, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал».

Детям: вспомните 5 поступков родителей, которые вас удивили или стали для вас неожиданными.

4. Занятие №5

Родителям: перечислить, что в последнее время они делали совместно с ребенком. Чем может ваш ребенок поделиться с вами, научить чему-то. Что вызывает у вас чувство гордости за вашего ребенка? Какие свои черты вы находите у ребенка?

Детям: чем вы похожи с вашими родителями?

5. Занятие №6.

Родителям.

- Что бы я сделал(а), если бы мне было 6-7 лет?

- Что бы я сделал(а), если бы мне все было разрешено?

- Что бы я сделал(а), если бы был волшебником?

6. Занятие №7.

Заполните вторую колонку таблицы, определите, что при этом чувствует ребенок, когда произносит предложенные фразы глупым, обескураженным, расстроенным, недовольным и т.д.

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
Смотри, мама, какой рисунок я сегодня сама нарисовала. Смотри, папа, какой самолет я сделал сам.	
Мне невесело. Мне ничего не хочется делать.	
Я никогда не смогу стать такой же как Даша. Она все равно все делает лучше меня.	
Анна Ивановна меня обидела. Она не разрешила брать игрушки на улицу.	
Я у тебя самая (самый) умный?	
Я сам(а) могу это сделать. Не надо мне помогать, я уже большая.	
Уходи, оставь меня. Не хочу с тобой разговаривать. Тебе все равно, что со мной случилось.	
Я так рада, что я твоя и папина дочка, а не других родителей.	
Почему Анна Ивановна меня поставила в угол, я не один бегал по группе. Я не хочу к ней идти в группу.	

7. Занятие №8.

Родителям: ответьте на вопросы за себя и за ребенка.

Детям: ответьте на вопросы за себя и за родителя.

- Какое животное нравится и почему?
- Какое животное не нравится и почему?
- В какое животное превратил бы волшебник меня самого и моих родителей и почему?

Нарисуйте свою семью в виде животных.

8. Занятие №9.

Составьте список своих прав совместно с ребенком

Права детей	Права родителей

Количественный состав группы: 2-3 пары. Цикл 9 занятий, 1 раз в неделю, продолжительность 60-80 мин.

Занятия проводятся в сенсорной комнате – наличие коврового покрытия обязательно.

Структура занятий: ритуал приветствия, разминка, основное содержание, рефлексия прошедшего занятия, ритуал прощания.

Ритуал приветствия. Позволяет спланировать участников группы, создает атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Настраивает на продуктивную групповую деятельность.

Основное содержание занятия. Представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы. Включает в себя обсуждение домашнего задания в кругу, упражнения связанные с темой занятия, работа со сказкой (прослушивание; рисование сюжета, иллюстрирование сказки), упражнения способствующие установлению контакта между родителями и ребенком (проводятся в парах).

Рефлексия. Дети и родители оценивают значимость проведенного занятия: «Что узнали, что нового открыли для себя? Что понравилось?».

Результативность программы. Ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников, потому что играющий родитель старается все время понять ребенка, его чувства, поступки, точку зрения. Такое поведение облегчает и принятие ребенком своего собственного «Я», усиливает его веру в формирующиеся (устанавливающиеся) отношения. Ребенок получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, это, в свою очередь, способствует формированию адекватной самооценки. Участвуя в совместных играх, наблюдая за ребенком, родители видят те особенности,

которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они начинают по-другому воспринимать удачи и неудачи, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создавать (сначала в игре, а затем и в повседневной жизни). Все это способствует развитию позитивного взаимодействия, снижается число детско-родительских конфликтов, у родителей отмечается укрепление уверенности в собственных воспитательных возможностях.

Список литературы

1. Бардиер Г.Л. Почему психолог похож на кота?. М.: Генезис, 2002.
2. Герасимова Т.Ф. Оптимизация способов взаимодействия ребенка и родителя. М.: Генезис, 1999.
3. Григории Н. Программа «Связующая нить»./ Школьный психолог , 1999.
4. Дольто Фр. На стороне ребенка. Екатеринбург: У-Фактория, 2004.
5. Елизаров А.Н. Психологическое консультирование семьи. – М.: «Ось-89», 2004.
6. Винникот Д.В. Разговор с родителями. М.: НФ «Класс», 1994.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, - 1996.
8. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб.: «Речь», 2005.
9. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.:Новая школа, 1995.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения /Практическое пособие М,: Генезис, 1999.
11. Чибисова М.Ю., Пилипко Н.В. Психолог на родительском собрании. – М.: Генезис, 2004.
12. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога/ Серия «Психологический практикум». – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
13. Яничева Т.Г. Полезная книга для хороших родителей: Ответы психологов на вопросы родителей. – СПб.: «Речь», 2007.

Игры и упражнения для проведения занятий.

Упражнение «Клубок». Работа в кругу. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает клубок следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются связанными одной ниткой. «Слега натяните нитку и почувствуйте, что мы едины».

Упражнение «Какая рука у соседа». Дети и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная). Каждый проговаривает, что он чувствует.

«Знакомство». Дети и родители садятся в круг. Каждый родитель представляет своего ребенка (что он любит, что не любит, какой у него характер). Дети подтверждают слова своих родителей. Затем дети также представляют своих родителей.

Игра «Молекулы». Мы – атомы, согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле разное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы сейчас начинаем быстро двигаться по комнате и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например – три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой (лицом друг к другу, касаясь предплечьями).

Игра «Баржа». Участники становятся в круг и, перебрасывая друг другу мяч, называют слова на определенную букву или выполняют определенное задание, т.е. «грузят баржу».

«Презентации». Каждый ребенок, по очереди, встает в круг и рассказывает о своем рисунке.

Упражнение «Игра без правил». Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы, например: «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое содержание. Возникает обратная связь.

Игра «Что в имени тебе моём?». Психолог: «Произнесите своё имя

- С гордостью;
- С радостью;
- С удивлением;
- С грустью.

Какое звучание вам больше понравилось?»

Игра «Паутинка». Описание: психолог говорит, что дети, как паучки, сейчас будут плести паутину-путанку. Дети и взрослые встают в круг, берутся за руки и, пролезая под руками по очереди не разжимая рук, запутывают паутинку, а затем распутывают её.

Игра «Хорошие вести». Психолог: «Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал нам о чём-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на прошлой неделе). Причём, пока вы говорите, у вас в руках будет находиться мячик. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, т. е. бросьте мячик кому-то другому, кто сидит не очень далеко от вас». Проследите за тем, чтобы никто из детей не был пропущен.

Варианты вопросов:

- Кто за последнее время доставил тебе большое удовольствие?
- От кого вы в последнее время слышали что-нибудь интересное?
- Кем ты сейчас восхищаешься?
- Какую проблему тебе удалось недавно решить?

Игра «Пёрышко». Играющие, взявшись за руки, становятся в кружок. Подбросив вверх пёрышко, дуют так, чтобы оно всё время поддерживалось в воздухе, не падая. Если дунуть слишком сильно, пёрышко удаляется и им трудно управлять; если дуть слабо, пёрышко упадёт и игра остановится. Смысл игры в том, чтобы направить пёрышко на кого-либо из товарищей: если оно упадёт на игрока, он должен платить «фант». Примечание: кружок должен быть небольшим, чтобы дети дули на пёрышко не напрягаясь. Нельзя разнимать руки во время игры.

Игра «Сиамские близнецы».

Возьмите тонкий шарф или платок и свяжите им руки детей и взрослого, стоящих рядом друг с другом лицом к вам. Оставьте свободными кисти рук, они понадобятся. Теперь расскажите игрокам, что им предстоит нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Дайте участникам карандаши или фломастеры разного цвета, по одному в несвободную руку. Тему рисунка задайте сами или предложите выбрать детям. Предупредите играющих, что жюри (то есть вы или другие взрослые) будет оценивать не только качество полученной картины, но и течение самой работы: были ли споры и конфликты между игроками, одинаковое ли участие они принимали в работе (что легко оценить по количеству на картинке цвета, которым рисовал ребенок), обсуждали ли играющие сюжет рисунка, порядок рисования и т. д.

Примечание. После того как рисунок будет закончен, обсудите с художниками, трудно ли им было работать и понравилось ли им создавать картину вместе. Можно ненавязчиво остановиться на ошибках в сотрудничестве, допущенных ими. Однако не забудьте перед этим отметить положительные стороны их общения.

«Головомяч». В этой игре, чтобы быть успешным, ребенку и взрослому придется учитывать темп и характер движений другого. Положите карандаш перед парой. Задача игроков - взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из них касался его кончика только указательным пальцем. Пользуясь этими двумя пальцами на двоих, они должны суметь поднять карандаш, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно. Если за это время они не уронили то, что несли, и не помогали себе другой рукой, то можно поздравить пару с удачным выполнением задания. Это значит, что они способны быть помощниками друг другу, раз проявили такие хорошие навыки сотрудничества друг с другом.

Варианты: игроки должны пронести мяч, который нужно донести, пользуясь только головой (в прямом и переносном смысле). Задание с мячом можно выполнять втроем или впятером. Это очень сплачивает детей и создает

дружелюбную, радостную атмосферу. Примечание. Если у ребенка не сразу получилось сотрудничать с другими детьми, то (когда его сверстники станут выполнять задание) обратите внимание, как пара играющих согласовывает свои действия: переговаривается между собой, быстрый подстраивается под более медленного, держатся за руки, чтобы лучше чувствовать движения другого, и т. п.

Этюд «Скажи хорошее о друге». По желанию выбирается ребёнок, его сажают в круг, и каждый говорит о том, что ему нравится в этом ребёнке. Психолог обращает внимание детей на то, чтобы они не повторялись, даёт образец. В своих высказываниях дети отмечают внешние и внутренние достоинства ребёнка, приводят примеры любых жизненных ситуаций.

Игра «Коробка радости». Психолог: «А теперь послушайте, что я вам принесла. (Показывает детям коробочку, закрытую крышкой. Начинает коробочку трясти, а дети должны попытаться отгадать на слух, что там находится). Как вы думаете, что это может быть? На самом деле, это конфетки. Но они не простые. Как только вы их съедите, вы превратитесь в волшебников и сможете пожелать взрослым, родителям детям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать ... (Ответы детей, например: пусть никогда не болеют; пусть все хорошо живут; пусть все будут счастливы и т. д.). И тогда все люди станут радостными!»

Игра «Таинственный незнакомец». Психолог: «Я хочу предложить вам игру, в которой вам, как детективам, надо будет догадаться, о ком идёт речь. Я буду постепенно давать вам всё больше подсказок о загадочном Таинственном незнакомце, которого я выберу из вас. Если вам покажется, что вы знаете, кого из детей я загадала, пожалуйста, не разглашайте эту тайну, а просто начинайте улыбаться...». Подсказки могут быть такие: «У него голубые глаза, светлые волосы и т. д.»

Игра «Волчок кружится». Описание: играющие выбирают себе названия цветов (фруктов, овощей, ягод и т. д.). Кто-то из детей начинает игру – раскручивает волчок. Водящий вызывает любой цветок, тот должен быстро

отозваться, пока волчок не упала, и «подкрутить» его. Он становится водящим, игра продолжается

Игра «Доброе утро!». Психолог: «Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Сегодня я принесла вам микрофон. Каждый из вас по очереди сможет что-то сказать в этот микрофон, а остальным надо будет его спокойно выслушать. Тот, кто держит микрофон, может сказать всем нам: «Доброе утро!» и сообщить, чему он сегодня радуется. Он может рассказать нам также, какое у него сегодня с утра настроение, и как прошло начало дня у него дома». Примечание: когда вы будете проводить эту игру впервые, начните говорить в микрофон сами, а затем передайте его кому-нибудь из детей. Может случиться, что кто-то не захочет ничего говорить. Не настаивайте.

Упражнение «Я – Ты» (принятие себя). Родители и дети садятся спиной друг к другу. Звучит спокойная музыка. Они должны почувствовать друг друга. Затем родитель говорит «Я», ребенок – «ты». Затем наоборот. И так по очереди.

Упражнение «Колокол». Дети и взрослые становятся в круг. Поднимают поочередно верх правую и левую руки, соединяя их в центре в виде колокола. Произносят «Бом» и синхронно с силой бросают руки вниз. На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом» и бросают руки. Ведущий задает ритм.

Упражнение «Подари улыбку». Работа в кругу. Участники берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть в глаза. Рефлексии: что вы при этом чувствовали? Какое сейчас настроение?

Упражнение «Какая рука у соседа». Дети и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать, какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, неприятная и т.д.). Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

Игра «Зеркало». Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, таким образом разбиваясь на пары. Один человек в паре — водящий,

другой — «зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, затем напарниками.

Упражнение «Имя». Каждому участнику предлагается назвать свое имя и охарактеризовать себя первой его буквой. Например, Женя — жизнерадостный, Лена — ласковая, Таня — тихая и т.д. После этого участники по желанию повторяют все имена с характеристиками по кругу.

Игра «Тень». Все участники разбиваются на пары (родитель с ребенком). Звучит фонограмма спокойной музыки. Один человек (родитель) — «путник», другой (ребенок) — его «тень». «Путник» идет через поле, а за ним, на два-три шага сзади, идет его «тень». «Тень» старается точь-в-точь скопировать движения «путника». Через некоторое время участники меняются ролями. Желательно стимулировать «путников» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «присесть», «проскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из-под руки» и т.д.

Игра «Мойка машин». Участники группы разбиваются на пары (родитель и ребенок). Ребенок в роли «машины» — родитель в роли «мойщика машины». У «мойщика» глаза закрыты или завязаны. В течение пяти минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используют как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями.

Игра «Паровозик». Звучит веселая музыка. Участники встают друг за другом и крепко держатся. Первый человек — «паровозик», все остальные — «вагоны». У «вагонов» глаза при движении закрыты. «Паровоз» отвечает за движение состава, чтобы он ни во что не врезался и чтобы вагончикам было комфортно путешествовать. Каждому участнику важно побывать и в роли «паровоза», и в роли «вагона».

После игры обязательно обсуждение по вопросам:

- Какая роль понравилась больше и почему?
- Какой «паровоз» был более заботливым и осторожным?

Упражнение «Мы тебя любим». Все участники становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим». Можно назвать ребенка каким-либо ласковым прозвищем («Зайчик», «Солнышко» и т.д.),

Упражнение «Налаживание взаимоотношений». Упражнение выполняется в парах. Звучит спокойная музыка. Все садятся на ковер (ребенок и его родитель сидят спиной друг к другу), закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) — большая, надежная, теплая, сильная. Дети — беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят детям: «Я тебя люблю!» Ребенок отвечает: «Я тебя люблю!» — и так по очереди сколько захочется. В конце упражнения дать возможность родителям и детям выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

Игра «Передай сигнал». Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передает какой-нибудь сигнал (два раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона». Повторяется несколько раз.

Игра «Слепой и поводырь». Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из участников - «слепой», второй - его поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее мебель, столы, стулья, препятствием могут быть другие люди), познакомить с внешним миром. У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» - провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Далее желательно обсудить с участниками ход игры, опросить, что они чувствовали, будучи «слепыми» и «поводырями», было ли уютно в этих ролях, что хотелось сделать во время игры, как изменить ситуацию.

Игра «Ежик». Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача

второго - развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями. Упражнение заканчивается обсуждением.

- Как вы себя чувствуете?

- Какая роль понравилась больше и почему?

- Где можно использовать такие прикосновения?

Упражнение «Передай по кругу». Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо каким-то образом повзаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, котенка, гирию, печеную картошку.

Игра «Кораблик». Необходимо небольшой платок (парео) - это корабль, красивый парусник. Участники - матросы. Один ребенок - капитан. Капитан любит свой корабль и верит в матросов. Задача капитана - быть в центре корабля; в момент сильной качки он должен дать матросам команду: «Бросить якорь!», или «Стоп, машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскатывать корабль. По команде ведущего: «Буря!» - качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

«Игра без правил». Тема «Хочу тебя предупредить...» (не разговаривай с незнакомыми, мой руки перед едой и т.д.). Ребенок получает возможность с позиции взрослого, знающего человека чему-то научить родителей, от чего-то предостеречь. Он пробует себя в этой роли, а родитель - в роли опекаемого. Для ребенка это может стать открытием: мама (папа) тоже живое (да и хрупкое) существо, не всемогущее, ее (его) надо жалеть...

Упражнение «Живые руки». Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся», «дерутся», «мирятся» и «прощаются». После игры желательно обсудить с участниками ее ход, спросить, что они чувствовали, что хотелось сделать на различных этапах, и т.п.

Упражнение «Доброе животное». Все участники становятся друг за другом, они «большое доброе животное». Ведущий просит совместно полетать, походить, попрыгать, подышать и т.д. После выполнения упражнения игроки проговаривают свои чувства.

Игра «Найди свою пару». Ведущий раздает карточки, на которых написаны названия животных (эти названия повторяются на двух карточках). Надпись должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные для этого животного звуки. После того как участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться. Только когда все пары будут образованы, проверяется, совпали ли «животные».

Упражнение «Комплимент». Участники образуют круг, берутся за руки. Каждый участник говорит комплимент по кругу.

Этюд «Распускающийся бутон». Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать, плавно, одновременно, не опуская рук. после чего «цветок» начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и катаются на ветру.

«Игра без правил». Тема «Хочешь, я скажу тебе, каким ты будешь...» (через пять лет, через год, через день - будешь красивым, уверенным в себе, сильным, добрым, у тебя будут хорошие друзья и т.д.). Родителям не надо бояться запрограммировать своего ребенка на хороший жизненный сценарий. Однако, давая позитивную установку, нужно не забывать о том, что слишком часто источник несчастья - в завышенных притязаниях.

Вопросы к родителям по завершении занятий.

- Изменились ли ваши взаимоотношения?
- Что нового в поведении ребенка вы заметили?
- Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?
- Что вы сами приобрели в процессе тренинга?

Вопросы к детям.

- Попробуйте выразить несколькими словами впечатления от занятий.
- Что вам больше всего понравилось на занятиях?

Общий вопрос: «Что бы вы пожелали друг другу?»