**Детско-родительский тренинг**

**«Давайте вместе»**

**Педагог-психолог: Шпилевая Ирина Евгеньевна**

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

**Задачи:**

* установление [и развитие](http://50ds.ru/psiholog/4721-korrektsiya-i-razvitie-vospriyatiya-tsveta-u-doshkolnikov-s-zaderzhkoy-psikhicheskogo-razvitiya.html) отношений партнерства и сотрудничества родителей с ребенком;
* развитие чувства сопереживания, формирование умения понимать состояния и интересы друг друга;
* [создание](http://50ds.ru/psiholog/8803-sozdanie-sistemy-monitoringa-kak-sredstva-upravleniya-dou.html) ситуаций взаимодействия и сотрудничества.

***Оборудование:***  листы бумаги А4, набор гуаши и стекол по количеству пар, кисти, вода, салфетки, запись релаксационной музыки; запись песни «У жирафа пятна».

**Блок деятельности**: детско-родительское занятие **«Давайте вместе»** состоит из нескольких этапов.

**Первый этап** - создание настроя на совместную работу:

- снятие волнения, напряжения, создание обстановки непринужденности и комфорта - упражнение ***«Желаю тебе…».***

**Второй этап** – гармонизация детско-родиетельских взаимоотношений:

- развитие умения выражать свои чувства, активизация телесного и эмоционального опыты взаимоотношений в детско-родительских парах *«****Моя и мамина рука****»*;

*-* активизация эмоциональных связей в детско-родительских парах, развитие невербальных способов общения ***- арт-техника - рисование на стекле «Портрет»;***

- развитие моторно-двигательного и слухового внимания, создание веселого и жизнерадостного настроения, укрепление доверительных детско-родительских отношений – ***телесно-ориентированное упражнение «У жирафа пятна»;***

***-***  психоэмоциональное расслабление, закрепление положительного эмоционального опыта – релаксация **«Счастливые мгновения»**

**Третий этап** - подведение итогов **занятия**, обобщение приобретенного опыта.

Рефлексия **занятия**:

Что понравилось? Что не понравилось? Какими впечатлениями вы бы хотели поделиться? Что запомнилось больше всего.

ХОД ЗАНЯТИЯ

***Упражнение №1***  ***«Желаю тебе…»***

***Цель:****настроить участников группы на совместную деятельность.*

***Время:*** 2 – 3 мин.

Участники группы сидят на ковре и перебросывая друг другу мяч и говорят пожелание.

***Упражнение № 2 «Моя и мамина рука»***

***Цель:****развивать умение выражать чувства, активизировать телесный и эмоциональный опыт.*

***Время:*** 2-3 мин.

В детско-родительских парах участники встают напротив друг друга и последовательно выполняют то, что просит психолог.

- «Поздороваться» друг с другом указательными пальцами;

- Подарить друг другу улыбку;

- Погладить друг друга по волосам;

- Обнять друг друга, погладить по спине;

- Взяться за руки и передать своё тепло;

- Потереться носиками, лобиками;

- Прошептать на ушко что-то приятное;

- Пощекотать друг друга;

- Взяться за руки и присесть за стол.

***Упражнение №3 Арт-техника - рисование на стекле «Портрет»***

***(по Лебедевой Е.И.)***

***Цель:*** активизация эмоциональных связей в детско-родительских парах, развитие невербальных способов общения.

***Время:*** 10 - 12 мин.

Звучит приятная, спокойная музыка. Мама и ребенок садятся друг напротив друга. Ребенок держит в руках напротив лица стекло. Мама рисует портрет своего ребенка на стекле гуашью: обводит черты лица ребенка, и говорит малышу как можно больше ласковых и нежных слов. Когда мама закончит рисовать, психолог спрашивает у участников «понравилась ли им такая игра? Приятно ли было детям, когда мама рисовала и называла своего малыша ласково? Наверное и мамам будет приятно услышать от своего любимого ребеночка ласковые слова – дети говорят мамам ласковые слова осторожно прорисовывая мамин «портрет» своими пальчиками на мамином лице.

***Игра №4«У жирафа пятна»***

***(по Железновой Е.)***

***Цель****:* развитие моторно-двигательного и слухового внимания, создание веселого и жизнерадостного настроения, укрепление доверительных детско-родительских отношений.

***Время:*** 2 мин.

Слушайте и смотрите внимательно, повторяйте за мной.

Дети и родители выполняют движения под музыку со словами:

У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде!

У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде:

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках!

У слона есть складки, складки, складки, складочки везде!

У слона есть складки, складки, складки, складочки везде:

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках!

У котенка шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде!

У котенка шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде:

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках!

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде!

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде:

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках!

**Упражнение на релаксацию №5 «Счастливые мгновения»**

***Цель:*** психоэмоциональное расслабление, закрепление положительного эмоционального опыта.

***Время:*** 1- 2 мин.

Звучит спокойная расслабляющая музыка. Психолог спокойно, размеренно, с короткими паузами и четко читает текст: «Закройте глаза и представьте, что вы лежите на мягкой траве – мама и малыш, взявшись за руки. Вы разглядываете проплывающие мимо вас облака, ищите в них фигуры животных и радостно смеетесь. Вокруг вас на поляне растут цветы, порхают бабочки и божьи коровки. Где-то под кустом стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо.
Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите друг другу, своим близким и просто прохожим на улице … Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три». Ваша прогулка была чудесной и вы чувствуете себя чудесно.

**Рефлексия**

***Цель****:*осознание полученного эмоционального опыта.

***Время:*** 2 мин.

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

* Что понравилось? Что не понравилось?
* Какими впечатлениями вы бы хотели поделиться? Что запомнилось больше всего.
* Как одним словом вы могли бы назвать сейчас свое состояние?
* Как, по-вашему, это состояние возникло?
* Хотели бы вы, чтобы такое состояние возникало у вас чаще? Что для этого необходимо?

Мне было очень приятно и интересно сегодня провести время с вами вместе. Мы все очень продуктивно и эмоционально поработали, давайте мы драг друга похвалим и поаплодируем.