

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Юридический адрес: Коммунаров ул., 150, г. Краснодар, 350000

Фактический адрес: ул. Дунайская, д. 62, г. Краснодар, 350059, тел./факс (861) 235-15-53

__ <http://www.knmc.centerstart.ru/> e-mail: info@knmc.kubannet.ru

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Тренинг «Друг другу навстречу» как средство оптимизации детско-родительских отношений» педагога-психолога МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 202» Левченко Наталии Леонидовны

Данная разработка представляет собой цикл авторских тренингов, направленных на укрепление отношений между родителями и детьми.

Актуальность разработки обусловлена необходимостью усиления работы по психологической поддержке семьи. Роль семьи в развитии и становлении ребенка очень высока. Современные родители образованы, эрудированны, имеют высокий уровень общей культуры, но не имеют достаточного уровня психологической культуры. Поэтому увеличивается количество обращений к педагогу-психологу по поводу особенностей развития ребёнка, причин его поведения, по подбору средств и методов взаимодействия с малышом и т.п.. Детско-родительский тренинг на практике помогает решить эти вопросы и наладить общение в семье.

Практическая значимость разработки заключается в том, что автором составлен цикл встреч, помогающих родителям в решении актуальных вопросов взаимодействия с собственными детьми. Педагог-психолог даёт рекомендации по подбору участников групп. Тематика встреч определяется с помощью подобранных автором диагностических методик, игры и упражнения модифицированы в соответствии с поставленными задачами, а алгоритм проведения каждой встречи позволяет участникам чувствовать себя комфортно. В ходе проведения тренингов автор использует приём решения проблемных ситуаций в семье, элементы психогимнастики, приемы сказкотерапии, игровой и арт-терапии, а также приёмы гештальт-терапии. В результате дети и родители становятся эмоционально ближе, что помогает эффективно решать возникающие вопросы.

Данная разработка будет полезна специалистам при организации детско-родительского взаимодействия, а упражнения и игры могут использоваться родителями в домашних условиях.

Рецензент:

главный специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ КНМЦ

И.В. Мигунова

Подпись И.В.Мигуновой удостоверяю
Директор МКУ КНМЦ



Ф.И.Ваховский

№ /3 от *М-И* 2022

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 202»*

Методическая разработка

**«ТРЕНИНГ «ДРУГ ДРУГУ НАВСТРЕЧУ»
КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ
ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ»**



Автор-составитель: педагог-психолог
Левченко Наталия Владимировна

г. Краснодар, 2022

Тренинг «Друг другу навстречу» как средство оптимизации детско-родительских отношений /для детско-родительских групп / предназначен для педагогов-психологов, работающих с детьми дошкольного возраста.

Составитель: Левченко Н.Л. - педагог-психолог, МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 202».

Содержание

Пояснительная записка	стр. 4
Структура тренинга	стр. 5
Методические рекомендации	стр. 6
Практический материал	стр. 7
Литература	стр. 27
Приложения. Диагностические методики.	стр. 28

Пояснительная записка

Актуальность

Семья для ребенка является той средой, в которой создаются условия его психического, физического, интеллектуального и эмоционального развития. Психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным контактом и особенностями взаимоотношений с родителями. Родители удовлетворяют потребность ребенка в принятии, признании, защите, эмоциональной поддержке. Это отражено в исследованиях Э. Эриксона, Дж. Боулби, М. Кляйн Д. Винникота и др.

В последнее время в детском саду, было отмечено возрастающее обращение родителей, испытывающих сложности в общении и взаимодействии со своими детьми. Были выявлены следующие трудности, с которыми сталкиваются родители. Это: недостаточность знаний об особенностях развития дошкольников, непонимание причин того или иного поведения, затруднения в выборе эффективных средств в воспитании и т.д.

С целью оптимизации детско-родительских отношений, оказания практической поддержки и психопрофилактической помощи, в детском саду ведется психологическая работа посредством организации и функционирования детско-родительской группы в форме тренинга со взаимодействием в паре ребенок-родитель. Детско-родительское взаимодействие выстроено таким образом, чтобы укрепить отношения между родителями и детьми. В парной работе родители учатся относиться к своим детям с пониманием и безоценочно, создавая атмосферу принятия. Дети получают опыт принятия родителем своих чувств, экспрессии и своих поступков.

Цель - развитие совместного эмоционального опыта, улучшение взаимопонимания в детско-родительских отношениях.

Задачи:

- 4-** развитие отношений сотрудничества родителя с ребенком;
- 4-** улучшение понимания родителя своего ребенка;
- 4-** развитие эмпатии, способности понимания переживаний и состояний ребенка;
- 4-** обучение адекватным способам реагирования в проблемных ситуациях.

Структура тренинга

Организационный этап

- консолидация группы;
- принятие правил общения в группе: обращение друг к другу по имени, отказ от оценочных суждений, право добровольного участия в предлагаемых видах деятельности, свободное выражение эмоций;
- создание атмосферы эмоциональной близости участников.

Развивающий этап (специально организованное взаимодействие)

- вступительная часть - подготовка к основным упражнениям;
- основная часть определенные упражнения и обсуждение результатов его выполнения;
- заключительная часть - подведение итогов, прояснение возникших вопросов и формулирование проблем, возникших в процессе выполнения упражнений;
- завершающий этап - общий круг, с осознанием и выражением своих чувств;
- ритуал прощания - важный элемент для эмоционального сплочения группы.

Аналитический этап (оценка эффективности группового взаимодействия)

- анкетирование родителей с целью определения степени ответственности в воспитании детей, определения приоритетов в воспитании, характера затруднений, возникающих во взаимодействии с детьми и способов их разрешения. Анкета для родителей Чумичевой Р. М. (приложение 1);
- исследование детско-родительского эмоционального взаимодействия: чувствительности, эмоционального принятия, поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия. Методика ОДРЭВ Захаровой Е.И., Карабановой О.А. (приложение 2).

Формирование групп происходит на добровольной основе.

Вместе с ребенком занятия посещает кто-то из родителей, либо лицо, заменяющее родителя, но обязательно тот, кто непосредственно занимается его воспитанием. В особых случаях, когда конфликт отношений связан с одним из родителей, рекомендуется посещение группы именно этим родителем. Количественный состав группы от 3 до 5 пар. Материал подобран таким образом, что можно использовать упражнения и в одной паре.

Цикл включает 20 встреч. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Возраст дошкольников 5-7 лет.

Методические рекомендации

Основной метод это взаимодействие. Роль ведущего - педагога-

психолога состоит в организации адекватной ориентировки родителей в ходе упражнений, осознании необходимости понимания конгруэнтной коммуникации со своими детьми.

В тренинге используются игровые приемы: предлагаются ситуации взаимодействия с детьми в семье, отрабатываются некоторые приемы общения с детьми, элементы психогимнастики и способы невербального общения. Предлагаются элементы и приемы сказкотерапии, такие как придумывание сюжета и рисование сказки. Используются приемы игровой терапии - игровые упражнения и задания. А также арт-терапии - работа с рисунком.

Опыт оптимизации детско-родительских отношений является эффективным средством оказания психо лого-педагогической помощи родителям и детям, позволяет решить поставленные задачи.

Ожидаемые результаты:

По завершению тренинга родители начинают более позитивно воспринимать своего ребенка, охотнее преодолевают свои воспитательные стереотипы. Повышается эмоциональная открытость. Эмоциональные нарушения детей (повышенная застенчивость, страх неудачи и пр.) легче преодолеваются.

Практический материал

Встреча 1

Приветствие по кругу.

Упражнение «Я такой».

Цель: позволяет разместить напряжение тревоги первой встречи.

Один из участников пары сидит на стуле, другой - встает сзади и кладет руки на плечи сидящего. Стоящему предлагается рассказать от лица сидящего человека какой он есть. Важно выдерживать условие говорить от первого лица. Другим условием будет воздерживаться от критических высказываний. Предлагается говорить про то, какой человек, что он любит, ценит, предпочитает и т.п. Тот, кто сидит на стуле, при этом молчит и может тем, или иным жестом показывать свое согласие или несогласие с называемыми характеристиками. Затем меняются местами и продолжают. В ходе обсуждения важно говорить о своих чувствах, которые возникали в процессе, свои переживания, фантазии.

Упражнение «Неоконченные предложения».

Цель: знакомство, создание положительных эмоций.

Родителям предлагается закончить предложение: «Мой сын (дочь) ...в соответствии с собственным контекстом».

Прослушивание аудиозаписи высказываний детей о своих мамах: «Моя мама...».

Задание № 2 «Первые ростки» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Цель: введение в совместную деятельность.

«Посадите зернышко, дорисуйте и раскрасьте первые ростки тем цветом, который вам нравится».

Упражнение «Скульптура».

Цель: взаимодействие, создание положительных эмоций.

Родителям в парах со своими детьми предлагается придумать и изобразить пантомимически скульптуру, которая отражала бы характер их взаимоотношений.

Упражнение «Рисование в парах».

Цель: взаимодействие.

Один лист бумаги и одна упаковка фломастеров. Предлагается договориться, кто начнет рисовать первым.

«Сейчас вы попытаетесь понять друг друга без слов. По моему сигналу один из вас начнет рисовать то, что ему хочется. Второй, молча наблюдает и пытается угадать замысел партнера. По второму сигналу необходимо поменяться и дорисовать незаконченный рисунок».

По окончании обсуждаются результаты и степень удовлетворенности совместной работой.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и

интересным.

Домашнее задание.

Анкета для родителей.

Прощание.

Встреча 2

Приветствие по кругу.

Передай настроение.

Цель: создание положительных эмоций.

Все становятся в круг и закрывают глаза. Ведущий, находясь в общем кругу, придумывает настроение, затем «будит» своего соседа и показывает настроение ему. Когда передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий.

Упражнение «Если бы я была мамой, если бы я был папой».

Цель: знакомство, создание положительных эмоций.

Упражнение проводится по кругу. Психолог обращается сначала ко всем взрослым и просит их немного пофантазировать: что было бы, если бы они на миг стали детьми — дочками и сыновьями, а их дети, которые присутствуют на занятии, стали бы их родителями. Затем он передает мяч по кругу и просит взрослых по очереди сказать буквально по одному предложению, что бы они хотели делать в этой ситуации или иметь и т.д., например: «Если бы я была дочкой, я бы читала книги целый день». Если сидящий рядом ребенок захочет спросить маму о чем-либо, он может это сделать, например: «И ночью?» Мама отвечает одним предложением.

Затем психолог просит детей ответить на вопрос, что было бы, если бы они стали мамами или папами. Дети по очереди отвечают на этот вопрос.

Данное упражнение не требует особых комментариев и обобщений в течение занятия. Для детей это просто игра, а взрослые иногда начинают задумываться над стилем их семейного воспитания или какими-либо другими вопросами, а иногда с радостью осознают, что их взаимоотношения с ребенком ничуть не хуже, чем в других семьях.

Задание № 3 «То, что я люблю» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - особенности взаимоотношений родителя и ребенка. Анализ стиля взаимоотношения с ребенком.

«Создайте несколько рисунков на тему того, что вы любите делать больше всего».

Упражнение «Измерялочки».

Цель: соотнесение представлений родителей и детей о них самих.

а). Рост ребенка. Психолог просит ребенка отойти подальше от родителя, или спрятаться за стул. А маму стать на небольшую табуретку и показать рост ребенка.

В этом упражнении видна разница в восприятии родителя и реальном размере ребенка.

б) . Ширина плеч ребенка. Родитель и ребенок отворачиваются друг от

друга и показывают руками ширину плеч друг друга. Потом они поворачиваются и сравнивают свое представление с реальным размером.

в) . *Размах шагов.* Психолог просит разойтись в разные стороны и оценить за сколько шагов (прыжков) ребенок может дойти до родителя (или до противоположной стены) и за сколько шагов родитель может дойти до своего ребенка.

После «измерений» подводим итог, например, говорим о том, что ребенок хорошо знает себя и свои возможности, а маме он кажется слабее и меньше, спрашиваю, что они про это думают. Тут важно не торопиться дать достаточно времени, чтобы они могли пережить удивление радость узнавания, сожаление по поводу своих невольных ошибок, интерес к дальнейшему узнаванию друг друга.

После этого мы можем поговорить про то, что заставляет взрослого видеть ребенка меньше, слабее, глупее, чем он есть самом деле, что мешает ребенку проявиться более самостоятельным и уверенным. Или напротив, что заставляет взрослого воспринимать ребенка более взрослым и самостоятельным, чем есть на самом деле, как можно показать взрослому свои сложности и слабости, как можно двигаться навстречу друг другу в узнавании и друг от друга в независимости.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Домашнее задание.

Что меня радует в моем ребенке. Что меня огорчает в моем ребенке.

Прощание.

Встреча 3

Приветствие по кругу.

Игра «Поменяемся местами».

Цель: знакомство, создание положительных эмоций.

Участникам предлагается вставать в круг.

Психолог говорит: «Поменяйтесь местами те, кто:

- вместе читают книжки;
- любят лето;
- помогают маме мыть посуду;
- у кого есть брат или сестра;
- вместе путешествуют.

Если к участникам это относится, то они меняются местами между собой.

Задание № 4 «Краска на ладони» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - уровень доверия в отношениях ребенка и родителя. Выбор цвета как показатель эмоционального состояния ребенка в момент выполнения задания.

«Рассмотрите Ваши руки. Выберите цвет, который вам нравится сейчас,

и раскрасьте свою ладонь. Оставьте отпечаток взрослые на листе ребенка, дети - мамы или папы».

Это задание выполняется гуашью.

Упражнение “Зеркало”.

Цель: научить воспринимать другого человека.

Выполняется в парах.

Участники договариваются: кто “зеркало”, а кто человек. Человек смотрит в зеркало и выполняет какие-то действия. Зеркало повторяет. Затем роли меняются. Повторить 2 раза.

Обсуждение:

«Какую роль было легче играть?

Какую труднее?

Как вы думаете, почему?»

Упражнение «День рождения».

Цель: выявление эмоциональных предпочтений в общении.

«Давай поиграем с тобой в твой день рождения. Большой круг будет у нас столом, на котором стоит праздничный пирог со свечками. Свечек столько, сколько тебе будет лет. Мы их нарисуем. Вокруг стола расположены маленькие кружочки - это что? Конечно, стулья! Пригласи на праздник кого тебе хочется из гостей и покажи кто где будет сидеть за столом».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 4.

Приветствие по кругу.

Упражнение «Доверие».

Цель: развитие доверия.

Завязать родителям глаза. Ребенок водит своего родителя за руку по залу.

Задание № 5 «Снимаемся в кино» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - образ «Я» ребенка и родителя. Самооценка ребенка. Полоролевая идентификация. Родитель глазами ребенка, ребенок глазами родителя.

«Представьте, что эти два контура изображают вас и вашего ребенка. Вообразите, что вам предстоит сниматься в кино. Какого персонажа мог бы играть каждый из вас? Придумайте и нарисуйте, как бы вам хотелось одеть себя и ребенка соответственно выбранной роли».

Игра “Похвалилки”.

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?

Игра «Кто пришел в гости?»

Задача - умение работать в паре, используя только невербальные средства общения (мимику, жесты и т.д), эмоциональное сближение взрослых и детей, развитие взаимопонимания.

Дети и родители по очереди предлагают друг другу картинки с изображениями литературных героев: Чипполино, Бабы Яги и др. Увидевший персонажа сказки, изображает на своем лице состояние радости, разочарования, грусти, удивления - в зависимости от того, кто «пришел в гости».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 5

Приветствие по кругу.

Упражнение «Необычное приветствие».

Цель: почувствовать себя комфортно взрослым и детям, сказать о себе на «одном языке».

Взрослым и детям назвать свое настроение в одной из следующих вариаций: в виде сладости, фрукта, цветка, запаха и т.д.

Задание №6 «Я - художник, я - писатель»» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика выбранной темы, анализ рисунка (цветовое решение, размер рисунка, расположение элементов в пространстве листа и т.д).

Придумайте вместе с ребенком тему для рисунка, например: «Отдых», «Праздник», «Счастье» и т.д и создайте рисунок, сочините рассказ.

Упражнение «Минное поле».

Цель: обратить внимание на смысл невербальных посланий.

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии друг от друга. Взрослый отворачивается, ведущий указывает ребенку, где находится «мина» (либо воображаемая, либо какой-то предмет, который будет ее символизировать). Ребенок должен без слов, только мимикой остановить взрослого, чтобы он не наступил и не зашел дальше мины. В процессе игры участники могут поменяться ролями.

Упражнение «Семейные порядки».

Цель: помочь родителям и детям заметить отношение друг друга к

правилам и порядкам семьи.

Поговорить в паре о том, как родители хвалят детей, как укладывают спать, как дети будят родителей. Важно, чтобы эти ритуалы были описаны, а также, чтобы родители заметили свое отношение, свои чувства, которые в этих ситуациях актуализируются, и обратили внимание на чувства детей, на их отношение к этим ритуалам.

В групповом обсуждении поделитесь тем, что интересного, нового про свои отношения вы узнали. Какие ритуалы есть в ваших семьях?

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 6

Приветствие по кругу.

Упражнение «Загадай желание».

Цель: развитие сотрудничества

Каждый загадывает по 3 желания, далее обсуждают вместе.

Задание № 7 «Путешествие во времени»» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - права и обязанности ребенка. Стили воспитания.

«Представьте, что вы направляетесь в будущее. Нарисуйте, каким вы представляете ребенка, когда он станет взрослым.

Упражнение «Минное поле».

Цель: обратить внимание на смысл невербальных посланий.

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии друг от друга. Взрослый отворачивается, ведущий указывает ребенку, где находится «мина» (либо воображаемая, либо какой-то предмет, который будет ее символизировать). Ребенок должен подавать сигналы голосом, тогда взрослый закрывает глаза и ориентируется только на звуки, тем самым остановить взрослого, чтобы он не наступил и не зашел дальше мины. В процессе игры участники могут поменяться ролями.

Игра «Кто быстрее?»

Цель: отреагирование скрытой негативной энергии.

Каждой паре дается газета, которую необходимо порвать на мелкие кусочки (снег) в течение 1 минуты.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 7

Приветствие по кругу.

Упражнение «Я и мама (псиш)».

Цель: развитие внимания, взаимопонимания.

Родитель и ребенок садятся спиной друг к другу. Вам нужно ответить на вопросы.

Вопросы к маме: какого цвета глаза у вашего ребенка, во что он одет, как прошел сегодня день и т. д.?

Вопросы к ребенку: какого цвета глаза у мамы, какого они цвета, когда мама сердится (радуется), во что одета сегодня мама, какие украшения на ней сегодня и т. д.?

Задание № 8 «Сочиняем сказку»» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика выбранного сюжета.

Продолжите предложенную вам сказку по очереди с ребенком, добавляя по одному фрагменту.

Упражнение «Рожи и рожицы»

Цель: посмотреть какими нас видят близкие и как они относятся к увиденному.

«Предлагаю обсудить детям и родителям как вы с помощью мимики, пантомимики показываете друг другу свое недовольство.

Затем, дети покажите родителям, какое выражение лица вам особенно не нравится. А какое выражение лица нравится?»

Упражнение «Слепой танец».

Цель: снятие страхов, развитие навыков самоконтроля, укрепление доверия к другим людям.

Танец парный. Один из партнеров будет «слепым», ему завязывают глаза. Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Партнеры берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (2-3 минуты). После чего меняются ролями.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 8

Приветствие по кругу.

Упражнение «Согласованные действия».

Цель: развитие взаимодействия, снятие психоэмоционального напряжения.

Дети и родителям предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;

- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана;
- парный танец.

Задание № 9 «Иллюстрирую сказку» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - личностные особенности ребенка и родителя. Идентификация с персонажами. Эмоциональные проявления по ходу разыгрывания сценок.

«Нарисуйте иллюстрации к тому моменту сказки, который вам запомнился больше всего».

Упражнение «Дети и медведи».

Цель: увидеть, какими поведенческими стратегиями (замирание, борьба, бегство) в случае опасности пользуются дети. Какие из них даются ребенку проще, какие сложнее.

Ведущие исполняют роль медведей. Родители наблюдают за своими детьми. «Медведи» пугают детей, бегают за ними, рычат. Дети должны сначала убегать от медведей, потом защищаться, затем падают на пол и замирают. В процессе обсуждения дети делятся что понравилось что нет, было весело или страшно, какие чувства еще они переживали. Родители делятся своими чувствами, когда дети взаимодействовали без них, что нового узнали о своих детях.

Игра «Пятнашки».

Цель: снятие избытка торможения, скованности, страхов, преодоление неуверенности в себе, застенчивости, аккумулятивное положительной энергии, смещение ролей в семье.

Заранее ограничивается игровая площадка (чаще это ковер), на которой в беспорядке расставлены стулья и кубики так, чтобы между ними остались проходы. Нельзя «пятнать» через стулья: они как бы "деревья". В игре есть водящий (Баба-Яга), задача которого запятнать кого-либо при помощи «ремня», хлопнув по ягодицам. Причем нужно не прикасаться, а именно хлопнуть как следует, с чувством, эмоционально; тот, кто получает такой хлопок, громко кричит: «Ой! Ай! А-а-а» - и становится водящим. Игрок, который, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам «пятнать».

Эмоциональный накал игры создают угрозы: «Только попадись!», «Ну погоди!», «Лови его!», «Поймаю и съем!», «А, попались!» Убегающие в ответ выкрикивают: «Не поймаешь!», «Не догонишь!», дразнят: «Баба-Яга - костяная нога». Угрозы и возражения обеспечивают двусторонний уровень отношений в системе «взрослый - ребенок».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание

Встреча 9

Приветствие по кругу.

Упражнение «Ты у меня самый самый...»

Цель: создание положительных эмоций.

Участники работают в парах (семейных диадах), пространство комнат должно быть организовано так, чтобы никто никому не мешал. Ребенок и взрослый по очереди называют положительные качества друг друга, начиная каждое предложение словами: «Ты у меня самая (самый)...». В конце упражнения можно выделить одно самое-самое важное качество: «Надя, а еще ты у меня самая-самая...»

Задание №10 «Сказка оживает» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - личностные особенности ребенка и родителя. Идентификация с персонажами. Эмоциональные проявления по ходу разыгрывания сценок.

«Создайте маску персонажа из сказки, который вам понравился или запомнился больше других. Разыграйте с ребенком фрагмент из сказки или весь сюжет».

Упражнение «Звериная семья».

Цель: исследование, каким образом встречаемся с опасностями во внешнем мире, как можно искать защиту от них в своей семье.

Сначала родители и их дети должны договориться о том, семьей каких животных они могли бы быть. Затем они обустраивают себе жилище. Несколько участникам предлагается быть хищниками. Они ловят животных, а те убегают и прячутся в своих домиках. Затем, звери сами пугают и нападают на хищников.

В завершении все делятся своими чувствами. Родителям предлагается подумать и рассказать, как в этом упражнении проявилось их взаимодействие, чем оно было похоже на каждодневное общение в жизни.

игра «Игра без правил - хочю тебя предупредить...»

(не разговаривай с незнакомыми, мой руки перед едой и т.д.).

Цель: развитие эмоциональной отзывчивости.

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. Ребенок может «сделать такое открытие», что мама (папа) тоже «живые и хрупкие» не всемогущие, их надо жалеть.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 10

Приветствие по кругу.

Упражнение «Любящие родители».

Цель: создание положительных эмоций и доверительных отношений.

Участникам предложить сначала роль «родителя», а потом они меняются со своими детьми ролями - исполняют роль «ребенка», а их дети роль «родителя». Упражнение хорошо выполнять сидя на ковре. (Звучит колыбельная музыка). «Родители» укачивают своего любимого ребенка. Сначала мама или папа нежно прижимает его к себе, с доброй улыбкой смотрит на него. Мама или папа гладит ребенка по телу, начиная от головы, далее гладит руки, тело ребенка, постепенно перемещаясь вниз к ногам, смотрит на ребенка, ласково и с любовью, мерно покачиваясь по музыку вправо-влево.

По окончании упражнения идёт обсуждение ролей, кому из участников какая роль больше понравилась и чем.

Задание № 11 «Необычный рисунок» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - образ родителя в представлении ребенка, образ ребенка в представлении родителя. Индивидуальные особенности членов семьи. Уровень доверия в отношениях с членами семьи.

«Нарисуйте ребенка виде растения, используя ватные палочки. Если хотите, обменяйтесь рисунками и дорисуйте картинки как вам хочется.

Упражнение «Волшебный лес».

Цель: исследование взаимодействия между родителями и ребенком.

Предлагается одной детско-родительской паре взаимодействие внутри круга (5-7 минут), остальные участники в это время являются наблюдателями. На коврике располагается сначала взрослый, потом ребенок, они превращаются в лесных животных. Волшебный лес, коврик - их жилье, они пытаются обустроиться на общей территории, так, чтобы обоим было комфортно. Затем, они взаимодействуют друг с другом, ругаются, мирятся, взаимодействуют с внешним миром - другими участниками.

Потом, остальные участники делятся своими чувствами. Предлагается подумать о том, что из увиденного похоже или может совсем отличается от взаимодействия в их собственной семье.

игра «Ворвись в круг».

Цель: снятие эмоционального напряжения, возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях, развитие групповой сплоченности.

Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки. Один из участников должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем.

Ведущий следит за тем, чтобы никому не причинить боли, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. Ребенок, который не в состоянии сделать это, должен находиться вне круга не более одной минуты, его необходимо пустить в круг.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 11

Приветствие по кругу.

Упражнение «В магазине зеркал».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

«В магазине много зеркал. Туда вошёл человек, на плече у которого сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и из зеркала ей тоже погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения».

Всем участникам нужно побывать в роли «обезьянки» и в роли «зеркала».

Задание № 12 «Знакомство с чувствами» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - язык чувств. Дифференцированность эмоций. Принятие ребенка в семье на уровне чувств. Развитие эмоциональной сферы ребенка, обогащение его эмоционального словаря.

«Вспомните и назовите те чувства, которые испытывают люди. Заполните пять колонок»

Упражнение «Болото».

Цель: исследование, насколько слаженно могут действовать члены семьи.

Всем необходимо разделиться по семьям-командам. Каждой команде выдаются листы бумаги А4 по количеству людей + 1 лист. Участникам надо преодолеть «болото», перемещаясь по «кочкам» (листам бумаги). Семьи перемещаются по «кочкам» соревнуясь друг с другом.

После завершения делятся чувствами и наблюдениями о взаимодействии друг с другом.

Упражнение «Я дарю тебе!»

Цель: создание положительных эмоций.

Родителю и ребенку, по очереди, необходимо нарисовать подарок: ребенок рисует то, что он хочет подарить маме и наоборот.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 12

Приветствие по кругу.

Упражнение «Липучка».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ребенок двигается, бежит по комнате, желательно под быструю музыку. Родитель пытается поймать ребенка. При этом они приговаривают: «Я - липучка - приставучка, я хочу тебя поймать». Когда ребенок пойман, родитель крепко обнимает его и приговаривает: «Отпущу тебя тогда, когда услышу ласковое слово». В этот момент музыка выключается. Затем родитель и ребенок меняются ролями.

Задание № 13 «Рисую чувство» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - язык чувств. Дифференцированность эмоций. Принятие ребенка в семье на уровне чувств. Развитие эмоциональной сферы ребенка, обогащение его эмоционального словаря.

«Выберите одно из чувств, записанных на предыдущей встрече, и нарисуйте его».

Упражнение «Я знаю, что ты любишь».

Цель: поддержка друг друга в семье.

Предлагается ребенку рассказать маме (папе) о том, что она любит. Затем мама (папа) рассказывает ребенку о том, что она знает о нем, о его пристрастиях.

В завершении участники делятся тем, какие чувства у них возникали, когда они слушали друг друга.

Упражнение «Ежик».

Цель: эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.

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.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 13

Приветствие по кругу.

Упражнение «Комната для души».

Цель: развитие взаимопонимания.

Инструкция: каждому участнику выдается заготовка в виде плоского домика и листа бумаги, который будет служить полом и крышей в комнате. Комнату надо раскрасить так, чтобы в ее оформлении воплотились ваши мечты. Каждая пара «ребенок - взрослый» сидят рядом, они могут советоваться и помогать друг другу.

Из двух заготовок (у ребенка и родителя) можно собрать один домик. Если эта идея никому не придет в голову - психолог подсказывает.

Готовые домики описывают, сочиняют про них и их обитателей истории.

Задание «Леплю из пластилина чувство»

Проблематика - язык чувств. Дифференцированность эмоций. Принятие ребенка в семье на уровне чувств. Развитие эмоциональной сферы ребенка, обогащение его эмоционального словаря.

«Выберите одно из чувств и вылепите его из пластилина».

Упражнение «Росток».

Цель - почувствовать детям опору на себя и свои силы.

Ребенок садится на корточки, представляет себя ростком, который затем начинает прорастать. Мама охватывает руками голову ребенка как кольцом и ребенок «прорастает» через это отверстие. Затем родитель начинает «ухаживать»: гладить его, помогать ему расти. А затем начинается ураган, и «росток» начинает раскачиваться из стороны в сторону, родители толкают ребенка, пытаются нарушить его равновесие, могут громко кричать. А ребенок должен удерживаться на своих ногах, стараться выстоять.

Чтобы поддержать ребенка во время упражнения, важно задать ограничение по времени, чтобы он понимал, что ситуация закончится.

В обсуждении детям и родителям предлагаем поделиться своими чувствами.

Упражнение «Я хочу сказать тебе спасибо...».

Цель: развитие эмоциональной близости.

Необходимо маме и сыну по очереди продолжать фразу: «Я хочу сказать тебе спасибо за »

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 14

Приветствие по кругу.

Упражнение «Я умею, Я люблю».

Цель: развитие взаимопонимания.

Инструкция для родителя и ребенка. Каждый по очереди должен, прыгая три раза на одной ноге, сказать: «Я умею...». Потом прыгать три раза на другой и сказать: «Я люблю...».

Задание № 14 «Рисунок в круге» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - диагностика личностной сферы.

«Создайте изображение так, чтобы оно занимало все пространство круга».

Игра «Не хочу манной каши».

Цель: возможность поучиться выражать свои желания вежливо и в то же время решительно.

Разделитесь на пары. Я предлагаю вам сыграть в игру. Один из вас будет мамой или папой, а другой - ребёнком. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребёнок что-нибудь подобное. А ребёнок это блюдо терпеть не может. Разыграйте, пожалуйста, два варианта разговора. В одном случае пусть ребёнок по-настоящему разозлит родителей, а во втором покажите, что ребёнок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить.

Упражнение - танец «Противоположности».

Цель: работа с противоположными эмоциями, развитие двигательной экспрессии, способности к самовыражению.

Танцуют парами. Один из участников танцует грустный танец, а другой - веселый. Можно предложить другие пары чувств: нервный - спокойный, беспечный - озабоченный, сердитый - довольный, трусливый - смелый, унылый - полный надежд и т.д.

Каждые 1-2 минуты участники меняются ролями.

Общий круг

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание

Встреча 15

Приветствие по кругу

Упражнение «Игра без правил - я люблю, когда ты...»

Цель: развитие взаимопонимания.

С помощью выражения "Я люблю, когда ты..." дети и родители высказывают свое мнение. Важно дать позитивный аспект, опереться на положительные характеристики, затронуть все сферы жизни (отношения, пристрастия в еде, увлечениях, черты характера и т.д.)

Задание №15 «Волшебные зеркала» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - степень участия родителя в жизни ребенка, уровень открытости в отношениях.

«Предлагаю вам заглянуть в волшебные зеркала, изображенные на листе. Представьте, что в одном из них отражается то, что вас радует, когда вы общаетесь с ребенком, а в другом - то, что вас огорчает. Изобразите это».

Упражнение «Сиамские близнецы».

Цели: развитие навыка действовать сообща, умения понимать

намерения другого, физический контакт.

Упражнение выполняется в парах - родитель и ребенок. Каждой паре нужна упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки. Участники обматывают бинтом предплечья и локти так, чтобы правая рука игрока, сидящего слева, оказалась забинтованной вместе с левой рукой игрока, сидящего справа. Затем им даются в руки два мелка так, чтобы они держали их связанными руками, и просят что-то нарисовать. Условие: рисовать только привязанной рукой. Участникам разрешается разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину рисовать. Усложнить задание можно, завязав одному из игроков глаза.

Упражнение «Театр»

Цели: развитие выразительности движений, коммуникативных способностей, снятие страхов.

Участники делятся на две группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни («У стоматолога», «В магазине» и т. д.). «Зрители» (незадействованные члены группы) должны угадать, что пытаются показать «артисты».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 16

Приветствие по кругу.

Упражнение «Передай сигнал».

Цели: сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности.

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».

Задание №16 «Ромашка желаний» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - иерархия ценностей и мотивационно- потребностная сфера родителя и ребенка.

«Создайте «Ромашку желаний», напишите по одному желанию на каждом листке».

Упражнение "Доброеживотное"

Цели: создание позитивного настроения, укрепление чувства принадлежности к группе, умения подчиняться единому ритму, действовать сообща.

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 «Дракон кусает свой хвост»

Цель: снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом вместе со взрослыми и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга. В роли «голова дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники, причем дети обязательно должны побывать в роли «голова», а их родители - в роли «хвоста».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 17

Приветствие по кругу.

Упражнение «Ласковое имя».

Цель: создание положительных эмоций.

«Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, назовите одно или несколько своих ласковых имен. Важно запоминать, кто вам бросил мячик и повторить его ласковое имя».

Задание №17 «Мое желание» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика иерархия ценностей и мотивационно-потребностная сфера родителя и ребенка.

«Побудьте еще в мире своих желаний: выберите одно желание из «Ромашки» и создайте коллаж на эту тему».

Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие эмпатии.

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.

Упражнение «Толкалки».

Цель: развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, снятие напряженности, расширение контакта в группе.

Упражнение выполняется в парах (родитель с родителем, ребенок с ребенком). По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков.

Постепенно можно ввести новые варианты игры. Например, участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 18

Приветствие по кругу.

Упражнение «Найди свою пару».

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания.

Психолог раздает карточки, на которых изображения животных (эти изображения повторяются на двух карточках). Изображение 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".

Участники высказывают пожелания: «А вот бы» (стать невидимкой, найти волшебную палочку, никто не болел, ты была бы всегда молодая и т.д.).

Так между ребенком и родителем происходит обмен надеждами и опасениями.

Задание №18 «То, что мы любим» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - динамика совместной деятельности родителя и ребенка.

«Нарисуйте то, что вы любите делать вместе с ребенком».

Упражнение «Слепой художник».

Цель: позволяет увидеть модель взаимодействия.

Вступление: «Жил был художник, он написал много хороших картин, был известен, у него были ученики. Он мечтал написать свою главную картину, придумал ее, но внезапно ослеп. Тогда он позвал своего лучшего ученика и попросил помочь ему осуществить свою мечту».

-Паре нужно договориться кто будет художником, а кто учеником.

-Художник отворачивается от ученика и закрывает глаза.

-Ученик берет лист бумаги и карандаши.

-Художник придумывает и говорит название картины, ученик записывает.

-Художник описывает картину, ученик рисует. Можно договариваться в процессе, спрашивать, уточнять. Смотреть художнику в глаза нельзя, пока она не будет готова.

-Когда картина готова- художник открывает глаза, рассказывает получилось ли то, что было задумано им. Похожа ли картина на его представление о ней, чего не хватает, чего в избытке.

-После обсуждения содержания картины им нужно договориться кому принадлежит картина - художнику или его ученику и что они собираются с ней дальше делать.

В обсуждении говорить что происходило, прояснить чувства друг к другу в процессе рисования. Легко ли было договариваться, слышать друг друга, хотелось ли рисовать свое. Похоже ли это на то, что происходит между ними в жизни. Как было, когда твою работу оценивают.

Можно сформулировать пожелания к партнеру:

«Мне бы хотелось, чтобы ты обращался ко мне...»,

«Когда ты не соглашаешься со мной, то...».

Игра «Кошки-мышки».

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные образуют круг, взявшись за руки, - это «домик мышки». Задача «кошки» - поймать «мышку». Стоящие в кругу защищают, прячут «мышку» от «кошки».

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 19

Приветствие по кругу.

Упражнение «Только вместе!»

Цель: возможность почувствовать друг друга с помощью тактильного контакта, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Участникам необходимо разбиться на пары (родитель и ребенок), встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать.

Пары желательно менять: ребенок - ребенок, родитель - родитель.

После игры обсуждение.

Задание №19 «Я создаю дом» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - взаимоотношения в семье, эмоционально значимые связи между членами семьи.

«Придумайте план дома для себя и своих близких, разместите всех по комнатам».

Упражнение «Цвет-предмет»

Цель: развитие внимания, ассоциативных связей, преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг. С помощью мяча ход переходит от одного игрока к другому. Психолог называет цвет и передает ход, бросая мяч; тот, у кого оказывается мяч, называет любой предмет того цвета и передает ход другому участнику, задавая цвет.

Упражнение «Скульптор и глина»

Цель: тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению, творчеству.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Ребенок - "глина", родитель - "скульптор". Задача "скульптора" - сделать из "глины" прекрасную статую, "скульптор" сам решает, как будет выглядеть эта "статуя", как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. После того как работа закончится, все рассматривают "статуи", пытаются угадать, что слепил "скульптор".

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным.

Прощание.

Встреча 20

Приветствие по кругу.

упражнение «Передай по кругу»

Цель: «оживление» ощущений, эмоций, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие способности к самовыражению, созданию позитивного настроения.

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.

Задание № 20 «Наше дерево» из арт-альбома /Васина Е.Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я»/.

Проблематика - Особенности взаимоотношений родителя и ребенка. Уровень развития языка чувств.

«Вы видите подростокое дерево (по сравнению с 1 встречей) Раскрасьте его теми же цветами. Используйте еще и цвета, которыми рисовал ребенок. Можно нарисовать плоды, которые выросли на дереве».

Упражнение «Ежик»

Цель: эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.

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.

Конкурс «Собери цветик-семицветик».

Цель: развитие эмоциональной близости.

«На поляне росли цветы с семью лепестками. Подул сильный ветер, и лепестки разлетелись в разные стороны. Надо найти и собрать лепестки каждого цветика-семицветика».

Можно загадать каждому по 3 желания ребенок для взрослого, взрослый для ребенка. Одно желание совместное.

Общий круг.

Выражение своих чувств. Каждый говорит что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить. Что было особенно важным и интересным. **Прощание.**

Литература

1. Васина Е. Н., Барыбина А. А. «Я + я», «я + Я» - арт-альбомы для семейного консультирования. Комплект (2 арт-альбома + методическое пособие). - 2-е изд. - М.: Генезис, 2014. - 28 с. +12 с.:ил.
2. Гештальт-терапия с детьми. «Детство и волшебство в гештальте». Сборник материалов интенсива «Детство и волшебство в гештальте» факультета «Гештальт-терапия с детьми и семьями». Под ред. Н. Кедровой. - Левково., 2011. - 69 с.
3. Гештальт-терапия с детьми. «Наши любимые методики». Сборник под ред. Н. Кедровой. Выпуск 2,- М., 2019. - 59 с.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. в 4-х томах для педагогов и школьных психологов. М.: Генкзис, 2020. - 160 с.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Приложение 1

Чумичева Р. М. Анкета для родителей

Уважаемые родители! Данная анкета поможет определить вашу родительскую позицию и характер взаимодействия с вашим ребенком.

1. Как вы считаете, кто в наибольшей степени ответственен за воспитание ребенка?
 - семья,
 - детский сад,
 - совместные усилия детского сада и семьи,
 - дополнительные учреждения (кружки, секции).
2. С какими трудностями вы сталкиваетесь в воспитании ребенка (отметьте 2 наиболее значимых для вас)?
 - взаимопонимание с ребенком,
 - не хватает знаний,
 - как разрешить конфликт,
 - нежелание ребенка ходить в детский сад,
 - не хватает времени на общение с ребенком,
 - индивидуальные особенности ребенка (агрессивность, замкнутость, тревожность, эмоциональные особенности — нужное подчеркните),
 - конфликтные отношения ребенка со сверстниками,
 - разногласия в требованиях членов семьи,
 - другое _____
3. С вашей точки зрения, наиболее эффективные средства влияния на поведение ребенка в конфликтной ситуации:
 - угроза, предупреждение (Если ты не прекратишь, то...),
 - физическое наказание (шлепок, одергивание),
 - уговоры,
 - компромисс,
 - объяснения, разъяснения,
 - игнорирование,
 - другое _____
4. Часто ли вы употребляете такие по смыслу выражения (отметьте кружочком наиболее употребляемые)?
 - Какой ты у меня молодец!
 - Ты способный, у тебя все получится.
 - У всех дети как дети, а у меня...
 - Сколько раз можно тебе повторять!

- Как ты считаешь?
 - Я тебе обязательно помогу, не переживай!
 - Меня не интересует, что ты хочешь!
5. Что из перечисленных характеристик вы считаете наиболее важным для своего ребенка?
- высокий уровень интеллектуального развития,
 - физическое здоровье,
 - доброта, отзывчивость, целеустремленность,
 - другое _____ ;
5. Вы получаете информацию о воспитании ребенка (отметьте 3 наиболее важных источника)
- из телепередач,
 - на родительских собраниях,
 - из журналов, газет,
 - от воспитателей, психолога,
 - из собственных знаний и опыта,
 - другое _____

Ваши ожидания от участия в группе _____

Ф.И.О. заполнявшего анкету _____

Спасибо!

Приложение 2

ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (МЕТОДИКА ОДРЭВ) ЗАХАРОВОЙ Е.И., КАРАБАНОВОЙ О.А.

Исходя из того что эмоциональная сторона детско-родительского взаимодействия представляет собой сложное структурное образование, где отдельные элементы находятся в тесной взаимосвязи, Е.И.Захарова [Захарова Е.И., 1996, 2002] разработала опросник для родителей — «Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия» (ОДРЭВ), — позволяющий опосредованно выявлять степень выраженности каждой отдельной характеристики взаимодействия в каждой конкретной диаде. Опросник содержит 66 утверждений и направлен на выявление выраженности 11 параметров эмоционального взаимодействия матери и ребенка дошкольного возраста, объединенных в три блока.

1. *Блок чувствительности:*

- способность воспринимать состояние ребенка (утверждения 1, 23, 45, 12, 34, 56);
- понимание причин состояния (13, 35, 57, 2, 24, 46);
- способность к сопереживанию (3, 25, 47, 14, 36, 58).

2. *Блок эмоционального принятия:*

- чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком (15, 37, 59, 4, 26, 48);
 - безусловное принятие (5, 27, 49, 16, 38, 60);
 - отношение к себе как к родителю (17, 39, 61, 6, 28, 50);
 - преобладающий эмоциональный фон взаимодействия (7, 29, 51, 18, 40, 62).
3. **Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия:**
- стремление к телесному контакту (19, 41, 63, 8, 30, 52);
 - оказание эмоциональной поддержки (9, 31, 53, 20, 42, 64);
 - ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия (21, 43, 65, 10, 32, 54);
 - ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия (11, 33, 55, 22, 44, 66).

Обоснование выбора именно этих показателей детско-родительского взаимодействия Е. И. Захарова дает в своих публикациях [Захарова Е.И., 1996, 2002].

Процедура проведения опросника

Каждая характеристика диагностируется с помощью шести утверждений, три из которых носят положительный характер (первые три из указанных в скобках) — согласие с данным утверждением свидетельствует о высокой степени выраженности качества и три — отрицательный (вторая тройка утверждений, указанных в скобках) — согласие с данным утверждением означает низкую степень выраженности качества.

Степень своего согласия с предложенными утверждениями испытуемый должен выразить с помощью пятибалльной шкалы, расположенной на бланках опросника рядом с инструкцией. Таким образом, заполняющий анкету родитель шесть раз высказывает степень своего согласия с утверждениями, касающимися каждой из указанных характеристик взаимодействия. Наличие утверждений, имеющих положительную и отрицательную направленность, повышает достоверность полученной оценки.

Для получения стандартных баллов, которыми удобно оценивать выделенные характеристики, предлагается объединить показатели, относящиеся к каждой из них, и преобразовать по формуле:

$$\underline{a+b+c-d-e-f} + 13$$

где *a, b, c* — оценки положительных утверждений; *d, e, f* — оценки отрицательных утверждений.

Таким образом, складываются оценки положительных утверждений и вычитаются оценки отрицательных. В результате указанных вычислений можно измерять степень выраженности каждой характеристики в интервале от 0,5 до 5 баллов.

Характеристика взаимодействия	Среднее значение (M)	Критериальное значение(N)
Способность воспринимать состояние	4,22	3,7
Понимание причин состояния	3,85	3,2
Эмпатия	3,39	2,8
Чувства родителей в ситуации взаимодействия	3,9	3,3
Безусловное принятие	3,84	3,2
Принятие себя в качестве родителя	3,78	3,1
Преобладающий эмоциональный фон	3,66	3,0
Стремление к телесному контакту	4,03	3,3
Оказание эмоциональной поддержки	3,47	2,8
Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия	2,95	2,3
Умение воздействовать на эмоциональное состояние ребенка	3,8	3,2

Для каждого показателя автором методики при ее апробации были подсчитаны средние и критериальные значения (табл.).

Указанная в таблице величина N является тем крайним значением, которое, с учетом среднего квадратичного отклонения, может принимать отдельная характеристика, не выходя из области средних значений. В том случае, если в конкретной диаде показатель принимает значение ниже обозначенного N, мы можем вынести заключение о дефиците соответствующей характеристики эмоциональной стороны взаимодействия.

Сам опросник приводится ниже. _____

Анкета

Ф.И.О. _____
Возраст
родителя _____
Возраст
ребенка _____
Пол
ребенка _____
Который по старшинству в семье _____
Полная или неполная семья _____
Дата обследования

Инструкция

Уважаемые родители!

Оцените справедливость следующих утверждений, используя пятибалльную шкалу: 5 — абсолютно верно; 4 — скорее всего это так; 3 — в некоторых случаях верно; 2 — не совсем верно; 1 — абсолютно неверно.

Опросник

- 1 Я сразу замечаю, когда мой ребенок расстроен.
- 2 Когда мой ребенок обижается, то невозможно понять, по какой причине.
- 3 Когда моему ребенку больно, мне кажется, я тоже чувствую боль.
- 4 Мне часто бывает стыдно за моего ребенка.
- 5 Что бы ни сделал мой ребенок, я буду любить его.
- 6 Воспитание ребенка — сложная проблема для меня.
- 7 Я редко повышаю голос.
- 8 Если часто обнимать и целовать ребенка, можно заласкать его и испортить его характер.
- 9 Я часто даю понять моему ребенку, что верю в его силы.
- 10 Плохое настроение моего ребенка не может быть оправданием его непослушания.
- 11 Я легко могу успокоить моего ребенка.
- 12 Чувства моего ребенка для меня загадка.
- 13 Я понимаю, что мой ребенок может грубить, чтобы скрыть обиду.
- 14 Часто я не могу разделить радость моего ребенка.
- 15 Когда я смотрю на своего ребенка, то испытываю любовь и нежность, даже если он плохо себя ведет.
- 16 Я многое хотел(а) бы изменить в своем ребенке.
- 17 Мне нравится быть матерью (отцом).
- 18 Мой ребенок редко спокойно реагирует на мои требования.
- 19 Я часто глажу моего ребенка по голове.

- 20 Если у ребенка что-то не получается, он должен справиться с этим самостоятельно.
- 21 Я жду пока ребенок успокоится, чтобы объяснить ему, что он не прав.
- 22 Если мой ребенок разбаловался, я уже не могу его остановить.
- 23 Я чувствую отношение моего ребенка к другим людям.
- 24 Часто я не могу понять, почему плачет мой ребенок.
- 25 Мое настроение часто зависит от настроения моего ребенка.
- 26 Мой ребенок часто делает вещи, которые сильно мне досаждают.
- 27 Ничто не мешает мне любить своего ребенка.
- 28 Я чувствую, что задача воспитания слишком сложна для меня.
- 29 Мы с моим ребенком приятно проводим время.
- 30 Я испытываю раздражение, когда ребенок буквально «липнет» ко мне.
- 31 Я часто говорю ребенку, что высоко ценю его старание и достижения.
- 32 Даже когда ребенок устал, он должен довести начатое дело до конца.
- 33 У меня получается настроить ребенка на серьезные занятия.
- 34 Часто мой ребенок кажется мне равнодушным, и я не могу понять, что он чувствует.
- 35 Я всегда понимаю, почему мой ребенок расстроен.
- 36 Когда у меня хорошее настроение, капризы ребенка не могут испортить его.
- 37 Я чувствую, что мой ребенок любит меня.
- 38 Меня удручает, что мой ребенок растет совсем не таким, каким мне хотелось бы.
- 39 Я верю, что могу справиться с большинством ситуаций и проблем в воспитании моего ребенка.
- 40 Часто у нас с ребенком возникает взаимное недовольство.
- 41 Мне часто хочется взять ребенка на руки.
- 42 Я не поощряю мелкие успехи ребенка. Это может избаловать его.
- 43 Бесполезно требовать что-то от ребенка, когда он устал.
- 44 Я не в силах изменить плохое настроение ребенка.
- 45 Мне достаточно только посмотреть на ребенка, чтобы почувствовать его настроение.
- 46 Часто радость ребенка кажется мне беспричинной.
- 47 Я легко заражаюсь весельем моего ребенка.
- 48 Я очень устаю от общения со своим ребенком.
- 49 Я многое прощаю своему ребенку из-за любви к нему.
- 50 Я нахожу, что я гораздо менее способна хорошо заботиться о своем ребенке, чем ожидал(а).
- 51 У меня часто возникают спокойные, теплые отношения с моим ребенком.
- 52 Я редко сажаю ребенка к себе на колени.
- 53 Я часто хвалю своего ребенка.
- 54 Я никогда не нарушаю распорядок дня ребенка.
- 55 Когда мой ребенок устал, я могу переключить его на более спокойное занятие.
- 56 Мне тяжело понять желания моего ребенка.
- 57 Я легко могу догадаться, что беспокоит моего ребенка.
- 58 Иногда я не понимаю, как ребенок может расстраиваться по таким пустякам.
- 59 Я получаю удовольствие от общения с ребенком.

- 60 Не всегда легко принять моего ребенка таким, какой он есть.
- 61 Мне удастся научить ребенка, что и как делать.
- 62 Наши занятия с ребенком часто заканчиваются ссорой.
- 63 Мой ребенок любит ко мне прижиматься.
- 64 Я часто бываю строгой (строгим) со своим ребенком.
- 65 Лучше отказаться от посещения гостей, когда ребенок «не в духе».
- 66 Когда ребенок расстроен и ему трудно успокоиться, мне бывает трудно

