Тренинг гармонизации детско-родительских отношений в условиях самоизоляции.

Цель: сплочение членов семьи, повышение уровня доверия между членами семьи, научение способам снятия напряжения посредством творческой деятельности, создание благоприятной эмоциональной атмосферы в условиях пандемии.

Методы работы, используемые в тренинге: игровая терапия, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия.

Содержание тренинга:

1. *Упражнение «Имя».*

Родителям предлагается рассказать своему ребенку о его имени, причинах, по которым они назвали его именно так. Дети, в свою очередь, могут предложить свои ассоциации с именами родителей.

Такое упражнение позволит выявить эмоциональное состояние каждого участника, а также задать позитивный настрой на дальнейшую работу.

2. *Упражнение «Семейный герб»*

Материалы: бумага, краски, кисточки, вода, фломастеры, карандаши цветные и простые, ластик.

С давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. Участникам в парах “родитель – ребёнок” предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др.

Затем все рисунки выкладываются в цент круга на полу и ведущий предлагает каждому рассказать про свой герб, что он символизирует. При этом необходимо спросить друг друга о чувствах во время рассказа о своём гербе (когда все выскажутся можно, если есть желание, что-то изменить в своём гербе).

Рядом с гербом предлагается написать свой жизненный девиз. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

После завершения работы идет обсуждение, со следующими возможными вопросами:

- что нового узнали участники группы о себе и других?
- какие чувства они испытывают сейчас, чем бы хотели поделиться друг с другом?

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

3. *Упражнение «Художники»*

Материал: краски, блюдца для размешивания красок, листы бумаги формата А3, старые газеты, клеенка, салфетки влажные и сухие, мыло, вода.

Для выполнения этого задания родители должны поработать над своими страхами и предубеждениями.

Возьмите большой лист бумаги, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку или газеты. Перед собой поставьте краски. Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулаками, ладошками, локтями, ногами, носом. Сюжет рисунка можно выбрать любой: “Падают листья”, “Следы невиданных зверей”, “Фантастическая планета”, “Разноцветная мозаика”.

Примечание: после упражнения желательно хорошо отмыться, вспоминая то раскрепощение и ощущение свободы и радости, которое все почувствовали.

4. *Упражнение «Пирамида»*

Каждый из нас что-то или кого-то любит, но все мы по-разному выражаем эту любовь. Участникам предлагается поведать, кого и что они любят, составив небольшой рассказ.

Затем можно построить “пирамиду любви” из рук всех участников. Назовите что-то любимое и положите свою руку, затем следующий из вас будет называть то, что он любит и класть свою руку поверх Вашей.

Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно? Посмотрите, какая высокая пирамида получилась у нас. А все потому, что Вы любимы и умеете любить сами.

5. *Упражнение «Ромашка»*

Материалы: ватман, фломастеры, цветная бумага

Нарисуйте посередине сердцевину ромашки, в которой будут перечислены имена всей семьи. Затем, пусть каждый член семьи возьмёт лепесток (вырезанный из цветной бумаги) и напишет свои пожелания для остальных, приклеив его к сердцевине цветка.

В дальнейшем такую ромашку можно повесить на видное место, чтобы время от времени напоминать себе о ценности семьи.

6. *Упражнение «Пойми меня»*

Психолог предлагает в парах родитель-ребёнок изобразить эмоции (радость, интерес, грусть, восторг, обида, злость) предварительно раздав каждому участнику название эмоции на карточке. Остальные должны отгадать, какая эмоция показывается. Затем обсуждение впечатлений.

Данное упражнение поможет в развитии невербальных способностей, а также позволит выявить уровень взаимопонимания между членами семьи.

7. *Упражнение «Солнце»*

Материалы: лист бумаги, ручка, карандаши цветные.

Участникам предлагается нарисовать солнышко, в центре которого родитель пишет имя ребенка, а ребенок имя родителя. Далее возле каждого лучика перечисляются положительные качества члена семьи. Затем все участники демонстрируют свое «Солнце» и зачитывают то, что написали.

8. *Упражнение «Спички»*

Каждому раздается по семь спичек. Родитель строит за перегородкой из своих спичек какую-нибудь фигуру, а затем словами пытается объяснить ребенку, как ему построить такую же. Ни родитель, ни ребенок не должны видеть действия друг друга. По окончании работы перегородка убирается, а фигуры сравниваются. Затем родитель и ребенок меняются ролями. Если паре очень легко дается выполнение этого задания, то количество спичек можно увеличивать.

Обсуждение упражнения:

1. Сложно ли было объяснять, без помощи рук, как построить фигуру? Почему?
2. Сложно ли было понять со слов партнера как построить фигуру? Почему?

9. *Упражнение «Семейный портрет»*

Участникам предлагается нарисовать портрет своей семьи. При этом дети не должны видеть, что рисуют родители, а родители не видят, что рисуют дети.

Обсуждение рисунков каждой семьи. В чем разница? В чем сходство? Обратить внимание на расположение членов семьи относительно друг друга.

10. *Упражнение «Лучшее воспоминание детства»*

Родителям и детям предлагается рассказать о своем самом ярком воспоминании из детства. Что вы чувствовали в тот момент? Что понравилось или расстроило?»

Этот небольшой список упражнений может помочь восстановить позитивное настроение, разнообразить досуг во время самоизоляции.

Педагог – психолог Диана Георгиевна Бегизова