**ТРЕННГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ   
ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

**Упражнение “Семейный герб и гимн”**

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

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

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

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

После завершения работы идет обсуждение.

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

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

**Упражнение “Найди свою маму”**

*Инструкция*: ребенку завязываются платком глаза. Мамы участницы садятся на стулья в ряд. Ребенок, постепенно обходя ряд, на ощупь должен найти свою маму. Играют все участники. Обратное можно предложить родителям—с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

**Упражнение “Любящие родители”**

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.

**Упражнение - энергизатор “В магазине зеркал”**

“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”.

**Упражнение “Дракон кусает свой хвост”**

Все участники встают друг за другом в цепочку и крепко держатся за талию впереди стоящего игрока. Первый – “голова” дракона, последний – “хвост”. “Голова” должна поймать свой “хвост”.

*Примечание*: “головой” дракона должен побывать каждый участник.

**Упражнение “Разговор с деревом”**

*Ведущий*. Я хочу вам предложить путешествие в царство деревьев… Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните… Представьте себе лес, по которому вы бредёте. Стоит прекрасный весенний день. Небо голубое, солнце светит ярко. Вы идёте по очень большому лесу. Здесь стоят самые разные деревья: хвойные, лиственные, большие и маленькие.

Где-то в этом лесу есть одно дерево – это дерево будет с вами разговаривать, только с одним из вас. Это дерево хотело бы стать вашим другом. Осмотритесь вокруг получше и найдите каждый своё дерево. Подойдите к нему вплотную и приложите ухо к стволу. Слышите, как сок течёт по кольцам дерева вверх? Прислушайтесь очень внимательно к голосу дерева. Как звучит его голос? Как тихий шепот? Как светлый колокольчик? Как шум ручья? Этот голос весёлый, как у Микки Мауса, или серьёзный, как голос пожилого человека?

Если вы узнали голос дерева, то можете его внимательно выслушать. Вы отлично это делаете! Сосредоточьтесь Шшшш… дерево хочет что-то вам сказать. Не пропустите ни одного слова, которое оно говорит…

Может быть, оно хочет попросить, чтобы вы что-то сделали для него. Может быть обрадуется, что именно вы навестили его. Возможно, ваше дерево скажет каждому из вас, что однажды вы станете большим и сильным как оно. Может быть, дерево хотело бы помочь решить ваши сегодняшние проблемы… (15 секунд).

Когда услышите, что хотело вам сказать дерево, дайте мне знак рукой – поднимите руку.

Запомните, что сообщило вам дерево. Запомните также, что дерево – такое же живое, как и вы. А теперь попрощайтесь с деревом… возвращайтесь назад. Потянитесь и будьте снова здесь, бодрые и отдохнувшие… возьмите лист бумаги и нарисуйте своё дерево.

После этого все показывают свои рисунки и рассказывают о том, что сообщило им дерево.

### Упражнение “Слепой и поводырь”

Участвуют “родитель – ребёнок”. Одному из участников по желанию завязывают глаза. Он “слепой”. Второй будет его водящим. Участие принимает каждый игрок.

Как только зазвучит музыка, “поводырь” бережно поведёт “слепого”, давая ему потрогать различные вещи – большие и маленькие, гладкие, шероховатые, колючие, холодные. Можно также подвести “слепого” к месту, где предметы издают запахи. Только ничего нельзя говорить при этом.

Когда через некоторое время музыка выключается, игроки меняются ролями. А когда возвращаются в круг, то рассказывают, что пережили во время прогулки.

### Упражнение “Неваляшка”

Необходимое количество участников трое, желательно, родители и ребёнок. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперёд. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему даётся команда: “Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!”. Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперёд, там, где ребёнок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2 – 3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличится.

*Предупреждение*: дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

### Упражнение “Нехочухи”

“Большинство из нас умеют быть послушными людьми, исполнительными. Сегодня мы немножко поучимся быть непослушными, а точнее – говорить “нет” разными частями своего тела. Упражнение будем выполнять вместе, в первый раз я покажу вам сама. Начнём с головы. Сказать “нет” головой – значит интенсивно помотать головой в разные стороны, постепенно увеличивая скорость, как будто хотим сказать “нет, нет, нет”. А теперь попробуем повторить “нет” рукам, помашем перед собой сначала правой рукой, потом левой рукой, а затем обеими вместе, как будто хотим отказаться, оттолкнуться. Дальше перейдём к ногам. Взбрыкните сначала правой ногой, потом левой ногой, потом поочерёдно. Старайтесь вкладывать силу в каждое движение. Можно присоединить и голос. Попробуйте на каждое движение выкрикивать “нет” всё громче и громче”.

### Упражнение “Беседа одним карандашом”

*Материал*: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.

Участники делятся на пары, желательно с тем, с кем еще не были, выбирают карандаш один на двоих по обоюдному согласию, берут лист бумаги, садятся отдельно и по знаку ведущего рисуют общий рисунок, взявшись за карандаш правыми руками. Затем необходимо подписать этот рисунок, выбрав вместе название.

### Ролевая игра “Ситуации”

Участники тренинга делятся на три команды.

Инструкция: “Сейчас каждая группа получит карточку, на которой описана та ситуация, которую можно проиграть. Прочитайте. Я предлагаю вам разыграть эту ситуацию по ролям, но не совсем обычным способом – родители будут выступать в роли детей, а дети изображать родителей”.

Каждая группа проигрывает ситуацию после проигрывания – обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

*- что происходило?  
- что вы думаете об этом?  
- это похоже на то, как бывает в вашей семье  
- как вы чувствовали себя в непривычной для вас роли?*

**Ситуации:**

“Ребёнок начал капризничать, плакать по каждому пустяку. Когда мама (папа) вернулась (лся) домой с работы, ребенок стал ходить за ней (ним) не давая заняться домашними делами, канючить, просить что-то непонятное, отказываться от еды. Мама (папа) быстро нашла выход из сложившейся ситуации…”.

“Ребёнок вернулся из детского сада домой. У него в детском саду были неприятности – произошёл конфликт со сверстником, переросший в драку. Дома с ним произошёл следующий разговор…”

“Сегодня праздничный день, все нарядные и весёлые. Приходит в гости шумная, говорливая, подвижная, веселая семья Сидоровых. Взрослые занимаются убранством праздничного стола. Дети играют, танцуют, бегают, кричат, борются, возятся без присмотра взрослых. В суете один ребенок опрокидывает салат оливье с курицей. Мама ребёнка – сердито замечает, что не ожидала от ребёнка испорченного праздника. Спасает положение мудрый дедушка, он говорит…”.

### Упражнение “Самоуважение”

*Ведущий*. Можете ли вы мне сказать, каким образом вы замечаете, что кто-то считает вас хорошими? Как вам показывает это ваша мама, ваш папа, ваш муж, ваша жена, ваш сын, ваша дочь?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните три раза глубоко… теперь отправьтесь мысленно в то место. Которое считаете самым замечательным. Осмотрите его как следует. Что вы там видите? Что слышите? Как там пахнет? Что хотите там потрогать? (15 секунд).

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми…

Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими… (15 секунд).

Послушайте, что они скажут…

Поговорите с человеком, который к вам пришёл. Спросите его, не расскажет ли он о том, как он к вам относится…(15 секунд).

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам, и подготовьтесь к тому, чтобы снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянитесь и откройте глаза…

Вы можете рассказать нам о том, что пережили? Кто к вам приходил? Что сказал этот человек? Смогли ли вы поблагодарить его за то, что он так относится к вам?