**Практические упражнения по формированию детско-родительских отношений:**

***Упражнение №1 «Приветствие»***

***Цель:*** *раскрепостить участников, создать атмосферу сплоченности, снять зажатость.*

***Время:*** 5-7 минут (в зависимости от количества участников)

***Ход:***

Родитель, ребёнок и психолог становятся в круг, берут друг друга за руки и по часовой стрелке передают друг другу через пожатие рук «лучик тепла и доброты», смотрят друг на друга и посылают улыбку. Затем приветствуют друг друга погладив по спинке, поздороваться плечами, коленками.

***Рекомендации:*** используется в любой группе вне зависимости от уровня сплочения и возраста участников.

***Упражнение №2 «Ласка»***

***Цель:*** *развивать умения выражать чувства.*

***Время****:*10-12 мин.

***Ход:***

Психолог предлагает роли: родителю - «кошка мама», а ребёнку - «котёнок». Кошка с улыбкой прижимает, гладит своего пушистого котёнка, а котёнок прикрывает глаза от удовольствия, ласкается к своей маме-кошке.

***Рекомендации:*** используется при работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Если участники стесняются, психолог словесно их подбадривает, можно сопроводить ребёнка к «маме-кошке» поглаживая по спинке.

***Упражнение №3 «Минута шалости»***

***Цель:*** *снять психоэмоциональное напряжение, создать настроение раскованности.*

***Время:*** 3-4мин.

***Ход:***

Психолог предлагается всем участникам превратиться в озорных котят, которые под весёлую музыку бегают, прыгают, скачут.

***Рекомендации:*** необходимо приготовить активизирующую музыку, психологу желательно выполнять упражнение вместе с группой. В зависимости от возраста можно изменить инструкцию, в более старшем возрасте предложить: «побегать так, как вы это делали в детстве, когда вам было хорошо и весело».

***Упражнение №4 «Моя и мамина рука»***

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

***Время:*** 5-7мин.

***Ход:***

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

- «Попрощаться» мизинчиками и др.

***Рекомендации:*** используется в любой группе вне зависимости от уровня сплочения и возраста участников. Психолог во время выполнения словесно подбадривает участников.

***Упражнение№5 «Совместное рисование»***

***Цель:*** *формировать чувства близости, принятия друг друга, развивать невербальные способы общения.*

***Время:*** 15мин.

***Ход:***

Участникам даётся задание в парах выполнить рисунок одним карандашом или фломастером. При этом нельзя разговаривать. Можно договариваться невербальными способами-жестами. Обсуждение впечатлений, чувств и эмоций.

***Рекомендации:*** используется с младшего школьного возраста. Важно! понятно объяснить инструкцию и после выполнения дать возможность отреагировать чувства, поделиться впечатлениями, обращая внимание на то, было ли комфортно работать вместе? Что мешало? Справились ли с задачей?

***Упражнение №6«Ты молодец»***

***Цель:*** *формировать чувства близости, доверия.*

***Время:***20-30мин

***Ход:***

Встав друг против друга родителю и ребёнку предлагается проговорить вслух достоинства, достижения, положительные качества друг друга (предварительно, если ребёнок умеет писать, можно дать время на то, чтобы прописать всё на листке, но говорить необходимо без написанного текста, не читая его), начав словами: «Ты молодец …»

***Рекомендации:*** используется в работе с детьми разного возраста.

***Упражнение №7 «Мастерская чудес»***

***Цель:*** *выработать навыки конструктивного общения, совместной деятельности.*

***Время:*** 30-40мин.

***Ход:***

Психолог предлагает совместную деятельность родителям и ребёнку, изготовить «Чудесную поделку» приготовив материалы для изготовления поделки (клей, цветная бумага, ножницы, скотч и т.д.). Участники должны сами договориться друг с другом, что это будет за поделка? как её изготовить? Дать название поделке и т.д.

После выполнения обсудить свои впечатления, какие чувства, эмоции испытали при выполнении совместных действий? Что было сложным? Что хотелось изменить? Что получилось? Что понравилось? и т.д.

***Рекомендации:*** при выполнении у участников могут возникнуть затруднения с замыслом, психолог может предложить несколько вариантов на выбор, например, дом, шкатулку, открытку, полянку и т.д. Во время выполнения желательно включить фоновую музыку. Данную поделку можно предложить забрать домой.

***Упражнение №8 «Семейные заповеди»***

***Цель:*** *укреплять демократические отношения в семье, развивать навыки общения.*

***Время:*** 30-40мин.

***Ход:***

Членам семьи предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным по кругу. Это позволяет сравнить свои представления о семье с представлениями других. Психолог может спросить: «Какие заповеди вас удовлетворяют, а какие нет».

***Рекомендации:*** используется с младшего подросткового возраста, процессом обсуждения необходимо руководить психологу, с тем, чтобы правильно организовать коммуникацию и не допустить возникновения конфликта в случае разногласий.

***Упражнение№ 9 «Настроение и походка»***

***Цель:*** *снять телесную зажатость, учить учитывать невербальные жесты в общении.*

***Время:***10-12мин.

***Ход:***

Психолог просит всех участников изобразить своё настроение движениями тела, походкой: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а затем – как тяжёлые большие капли»

- Полетаем, как воробей, а затем - как чайка, как орёл.

- Походим как старая бабушка, как весёлый клоун.

- Пройдёмся как маленький ребёнок, который учиться ходить.

- Дети, давайте осторожно подкрадёмся к родителям, как кошка к птичке.

- Попрыгаем на кочках на болоте.

- Пройдемся как задумчивый человек.

- Дети, а теперь побежим навстречу к родителями обнимем их.

***Рекомендации:*** необходимо создать атмосферу непринуждённости, подбадривать участников. В зависимости от возраста подбирать настроения-пантомиму.

***Упражнение №10 «Мостик»***

***Цель:*** *установить доверительные отношения, умение договариваться.*

***Время:*** 5-8мин.

***Ход:***

Психолог на полу рисует (или выкладывает из листов А4) дорожку (не более 30см. в ширину). Затем паре родитель-ребёнок предлагает инструкцию: «Вы находитесь в горах по разные стороны ущелья. Через пропасть перекинут узкий мостик, по которому спокойно может пройти только один человек, ваша задача-пойти навстречу друг другу и перейти мостик встав на противоположной стороне мостика, не сорвавшись в пропасть. Задание провалено, если человек наступил на черту или вышел за пределы мостика.

После выполнения задания идёт обсуждение и обмен впечатлениями.

***Рекомендации:*** в случае неудачи во время выполнения задания, психолог предлагает повторить, предварительно отрефлексировав предыдущий опыт.

***Упражнение №11 «Пойми меня»***

***Цель:*** *развивать навыки невербального общения.*

***Время:***15мин.

***Ход:***

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

***Рекомендации:*** используется на всех этапах работы с семьёй. Задание предлагается в виде игры.

***Упражнение №12«Копилка хороших поступков»***

***Цель:*** *формировать желания делать друг другу добро.*

***Время****:*20-30мин.

**Ход:**

Психолог просит участников родителей и детей в отдельности выписать на листке хорошие поступки, которые они совершили друг для друга за последнюю неделю, затем идёт обсуждение.

***Рекомендации:*** используется при работе с семьёй.

***Упражнение №13 «Обида»***

***Цель:*** *отработать негативный эмоциональный опыт.*

***Время:*** 40-45мин.

***Ход:***

Психолог предлагает ребёнку и родителю написать на листке свои обиды, ребёнку на родителя, родителю на ребёнка. (Упражнение можно проводить в устной форме). Затем участники заявляют о своих чувствах.

***Рекомендации:*** психолог перед проведение сообщает цель данного упражнения и сообщает о полезности его для отношений, предупреждая, что чувства, которые могут возникнуть непростые, но важно с ними справиться. Психолог внимательно отслеживает динамику процесса, не допускает «разборок», а следит за предъявлением чувств и эмоций, поддерживает в случае необходимости, просит поддержать участников друг друга. (В зависимости от ситуации возможно предварительное согласование правил этого упражнения, например, не допускать оскорблений и т.д.). При завершении желательно провести упражнение по снятию психо-эмоционального напряжения.

***Упражнение №14 «Прощение»***

***Цель:*** *развивать умение прощать обиды, учить высказывать свои чувства.*

***Время:*** 20-30мин.

***Ход:***

Психолог предлагает родителям попросить прощения у своих детей (за что-либо конкретное), а затем дети просят прощения у родителей. После упражнения можно обняться, высказаться о том, что они сейчас чувствуют.

***Рекомендации:*** психологу необходимо отслеживать психо-эмоциональный фон, при необходимости эмоционально поддержать участников.

***Упражнение№15 «Поменяемся местами»***

***Цель:*** *развивать умение ставить себя на место другого человека, учить высказывать свои мысли, развивать умение отвечать за свои действия.*

**Время:** 35-45мин.

***Ход:***

Психолог просит поменяться местами, на которых сидят участники, ребёнок на место родителя, родитель на место ребёнка. Объявляется, что они поменялись ролями ребёнок теперь (мама или папа), родитель (дочка или сын). Просят ребёнка (роль мамы или папы) рассказать о том, что её ребёнок делает неправильно. У родителя роль дочки, сына, изображает поведение ребёнка. Предлагается обсуждение и решение имеющихся ситуаций с учётом изменившихся ролей.

***Рекомендации:*** после завершения психолог снимает назначенные роли с участников, они возвращаются на прежние места. Психолог просит поделиться чувствами, которые испытывали участники во время выполнения задания. При завершении можно использовать упражнение на снятие психо-эмоционального напряжения и на сплочение.