Тренинг детско-родительских отношений

”КАК МЫ ЧУВСТВУЕМ ДРУГ ДРУГА“

1. Оформление бэйджей

Материалы: Карточки из плотной бумаги, булавки, фломастеры.

Всем участникам предлагается написать на своей карточке любое игровое имя: настоящее, сказочного персонажа, вымышленное. Можно предложить выбрать то имя, которое человек хотел бы иметь в жизни.

2. ”Ирина — интересная”

Всем участникам предлагается назвать своё имя и прилагательное, начинающееся на туже букву, что и ваше имя. (Родители помогают детям — рассказывают причину выбора имени своему ребёнку).

Примечание: ведущий помогает в выборе прилагательных. Это упражнение позволит составить представление о нынешнем состоянии участников тренинга.

З. 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.

4. 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.

5. 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 вправовлево”.

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

6. 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”.

7. 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.

8. 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.

9. Домашнее задание

Ведущий предлагает участникам группы узнать, что означает их имя, откуда оно произошло, какие легенды связано с ним и как оно влияет на жизнь.

10. Рефлексия