

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

ПРИНЯТО

решением педагогического
совета МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
01.09.2021 г., протокол №1



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
В.С.Баженова
«01» сентября 2021 г.

Психолого-педагогическая программа
профилактической направленности

Рабочая программа по работе с детско-родительской парой «Подари мне любовь, мама!»

Составители:
Сиденко С.З.
педагог-психолог

г.Волгодонск
2021 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы по работе с детско-родительской парой «Подари мне любовь, мама!», автор-составитель Резван Н.А.

1. Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена.

Программа работы с детско-родительской парой «Подари мне любовь, мама!», относится к профилактическим психолого-педагогическим программам, и направлена на профилактику трудностей взаимоотношений в системе «родитель-ребенок», нарушений эмоционально-личностной сферы ребенка.

Детство - незабываемая пора в жизни каждого человека, один из самых интересных и замечательных периодов в развитии ребенка. Ведущую роль в это время играет взрослый. Именно с близким взрослым (мамой, папой, бабушкой и другими родственниками) ребенок встречается на первых этапах своей жизни и именно от них и через них знакомится с окружающим миром, впервые слышит человеческую речь, начинает овладевать предметами и орудиями своей деятельности, а в дальнейшем и постигать сложную систему человеческих взаимоотношений.

В дошкольном возрасте присутствует эмоциональная зависимость ребенка от взрослого. Поведение взрослого постоянно обуславливает активность поведения и деятельности ребенка. Установлено, что если родители расположены к ребенку, радуются вместе с ним его успеху и сопереживают неудачи, то ребенок сохраняет хорошее эмоциональное самочувствие, готовность действовать и преодолевать препятствия. В условиях установления положительных взаимоотношений с родителями ребенок доверительно относится к ним и другим людям, легко вступает в контакт с окружающими. Отчужденное отношение родителей к ребенку значительно снижает его социальную активность: ребенок замыкается в себе, становится скованным, неуверенным, готовым расплакаться или начинает выплескивать свою агрессию на сверстников. Большинство детей в условиях отчужденного отношения со стороны родителей прекращают начатую деятельность, становятся вялыми и безразличными. Часть детей, напротив, может увеличить темп работы, но при этом продуктивность деятельности все равно резко падает. Негативное отношение родителя, которое он демонстрирует ребенку, вызывает у ребенка типичные реакции: ребенок или стремится преодолеть барьер отчуждения и установить контакт с ним, или сам замыкается и старается избежать общения.

Для гармоничного душевного состояния детей чрезвычайно важно, чувствуют ли они в семье любимыми, значимы ли они для родителей.

2. Участники программы: дошкольник 3-5 лет и его мама.

3. Цели и задачи программы.

Цели программы:

- Профилактика нарушений взаимоотношений в системе «родитель—ребенок».
- Профилактика трудностей в поведении детей.
- Профилактика нарушений в эмоционально-личностной сфере детей.

Задачи программы:

1. Развитие психологической компетентности родителей в вопросах воспитания детей.
2. Изучение и овладение формами, методами и индивидуальными приемами эффективного межличностного взаимодействия родителей и детей.
3. Формирование у ребенка доверительного и позитивного отношения к окружающим его людям.
4. Обретение положительного эмоционального настроения в паре «родитель-ребенок».
5. Снижение психоэмоционального напряжения ребенка.

На занятиях наряду с формированием положительных детско-родительских отношений, доверительного отношения себе и к миру, проводится коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы детей в целях профилактики трудностей адаптации в окружающем мире.

Программа призвана способствовать гармонизации детско-родительских отношений, дальнейшей успешной социализации детей.

Предмет – нарушения детско-родительских взаимоотношений в сочетании с нарушениями эмоционально-личностной сферы, поведения детей.

Объект – дети 3 – 5 лет, имеющие проблемы взаимоотношений с окружающими в сочетании с нарушениями эмоционально-личностной сферы, поведения, их матери.

4. Научные, методологические и методические основания программы.

В отечественной науке и практике взаимодействие психолога с родителями в основном сводится к психологической консультации. Упоминание же о работе с детско-родительской парой можно найти лишь в отдельных некоторых исследованиях (А.С. Спиваковская, А.Я. Варга). В последнее время направление, использующее групповые формы обучения родителей стало развиваться более активно. Понимание сути детских проблем и улучшение взаимоотношений родителей с детьми, которое, как утверждают авторы, происходит в процессе групповой работы, повышает эффективность профилактических, психокоррекционных мероприятий с детьми.

Необходимость обращения к работе с родителями в практике консультирования впервые была освещена в рамках психодинамического подхода. Важной заслугой психоаналитического направления является то, что его основатели обращали внимание на ранний опыт взаимодействия

родителей с детьми и на различные виды психической травматизации в детском возрасте (З.Холл, А.Фрейд, К.Хорни). Сведения, полученные в работах Д.Ж. Боулби, Э. Эриксона, М. Эйнсворт, снискали широкую популярность и признание. Они подчеркивали важность установления эмоционального контакта матери к ребенку на ранних этапах его развития. Дж. Боулби говорил, что нельзя понять развитие, не уделив пристального внимания связи "мать - ребенок". Английский психоаналитик Дж. Боулби и его ассистентка М. Эйнсворт изучили и экспериментально выделили паттерны привязанности между ребенком и матерью, которые способствовали многочисленным исследованиям в области психологии развития.

Одним из первопроходцев исследования взаимодействия взрослого и ребенка можно считать А. Адлера. Адлерианское направление в работе с родителями представляет принцип равенства между родителями и детьми, как в области прав, так и в области ответственности, - равенство, но не тождественность. Необходимо научить родителей уважать уникальность, индивидуальность и неприкосновенность детей с самого раннего возраста - считал А.Адлер. Самосознание ребенка он ставит в прямую зависимость от того, насколько его любят и уважают в семье. Это направление работы с родителями основывается на их сознательном и целенаправленном поведении. А.Адлер рассматривает обучение родителей не только с точки зрения развития ребенка и семьи, но и с точки зрения общества – как деятельность, результат которой оказывает влияние на его состояние.

5.Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.

Актуальность реализации данной программы связана с тем, что возросло количество обращений родителей дошкольников с сочетанными проблемами, такими как неадекватная самооценка, повышенный уровень тревожности, неуверенность, замкнутость детей, нежелание ходить в детский сад, чрезмерная привязанность к материнской фигуре, рождение второго ребенка, синдром импульсивности и гиперактивности, нарушения поведения. Со стороны родителей очевидно непонимание индивидуальных и возрастных особенностей детей и неумение вести себя с ребенком. Часто родители малыша задаются вопросом: «Как мне лучше понять моего ребенка? Я не знаю, что с ним происходит? Как мне себя с ним вести?». Эти вопросы часто возникают из-за недостаточной компетентности родителей в вопросах взаимодействия внутри семьи, трудностей понимания роли игры как одной из главной ведущей деятельности для эмоционального развития ребенка дошкольного возраста.

Первая половина дошкольного детства (3-5 лет) характеризуется появлением новой формы общения ребенка со взрослым, сотрудничеством ребенка в познавательной и игровой деятельности. Положительные взаимоотношения с родителями помогают ребенку легче вступить в контакт с окружающими детьми и другими взрослыми.

Развитие любознательности заставляет малыша ставить все более сложные вопросы. Это период «почемучек». «Почемучки» обращаются ко взрослому за ответом или за оценкой собственных размышлений. На уровне познавательного общения дети испытывают повышенную чувствительность к отношению взрослого. Отношение родителей к успеху или неудаче ребенка в различных творческих или других областях способствует развитию у ребенка самооценки, притязания на признание. Переоценки или недооценка способностей ребенка родителями влияет на отношения со сверстниками, на особенности его личности.

Программа «Подари мне любовь, мама!» способствует решению данных проблем с помощью игровой деятельности, предупреждает возникновение нарушений в эмоционально-личностной и коммуникативной сферах ребенка. Значение игры для психического развития ребенка дошкольного возраста велико. Д.Б. Эльконин подчеркивал, что значение игры «определяется тем, что она затрагивает наиболее существенные стороны психического развития личности ребенка в целом, развития его сознания». Главные линии влияния игры на развитие психики ребенка:

1. Развитие мотивационно-потребностной сферы: ориентация в сфере человеческих отношений, смыслов и задач деятельности; формирование новых по содержанию социальных мотивов, в частности стремления к общественно значимой и оцениваемой деятельности; формирование обобщенных сознательных намерений; возникновение соподчинения, иерархии мотивов.

2. Развитие произвольности поведения и психических процессов. Главный парадокс игры состоит в зарождении функции контроля внутри свободной от принуждения, эмоционально насыщенной деятельности. В ходе игры создаются благоприятные условия для возникновения предпосылок произвольного внимания, произвольной памяти, произвольной моторики.

3. Преодоление познавательного эгоцентризма ребенка. В игре закладываются основы рефлексивного мышления — способности анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями.

4. Развитие чувств, эмоциональной саморегуляции поведения.

5. Внутри игры первоначально возникают другие виды деятельности (рисование, конструирование, учебная деятельность).

6. Развитие речи: игра способствует развитию знаковой функции речи, стимулирует связные высказывания.

II. Структура и содержание программы

Этапы реализации программы:

1. Диагностический этап.
2. Деятельность в соответствии с содержанием программы.
3. Оценка эффективности проделанной работы.

Форма работы — занятия с детско-родительской парой «мама-ребенок».

Количество занятий – 10.

Длительность – 45 мин.

Частота встреч – 2 раза в неделю.

Методы и приемы работы:

- психологические упражнения и игры;
 - сюжетно-ролевые игры;
 - конструирование позитивных моделей поведения;
 - релаксация;
 - рисование;
 - психогимнастика;
 - цвето- и светотерапия;
 - обсуждение конкретных жизненных ситуаций с мамой;
 - мини-лекции и беседы с мамой;
- и т.д.

Структурные компоненты занятий

Каждое занятие состоит из трех частей: разминка, основная часть и заключительная часть.

1. Разминка направлена на снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроения в детско-родительской паре, развитие чувства внутренней устойчивости и доверительности. Состоит из телесно-ориентированных упражнений и психогимнастики.

2. Основная часть включает в себя комплекс психологических упражнений и приемов, направленных на обучение методам взаимодействия мамы с ребёнком, формирование открытости и понимания, разрешение эмоциональных проблем, выражение переживаний. С парой также проводятся релаксационные упражнения, которые способствуют снижению психоэмоционального напряжения у мамы и ребенка.

3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексия и ритуал прощания

На занятиях родители и дети не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении различных способов поведения, эффективного общения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Оборудование	Время проведения
1.	«Вместе с мамой!»	1.Ритуал приветствия 2.Основная часть: Упражнение «Совместный рисунок». Упражнение «Объятия». 3.Подведение итогов. Рефлексия занятия	Бумага А-4, цветные и простые карандаши, фломастеры	30 минут

		4. Ритуал прощания		
2.	«Я родился!»	1.Разминка: Упражнение “Дождик” 2.Основная часть: Упражнение “Яйцо”. Упражнение “Послушный-непослушный”. Игра “Коршун”. Арт-техника: «Каляка-маляка». Релаксация. 3.Заключительная часть. Подведение итогов. Рефлексия занятия. Ритуал прощания. Упражнение “Спасибо”	Бумага А-4, художественные средства для рисования, клубок ниток, черный платок для «коршуна», записи релаксационной и веселой музыки	30-40 минут
3.	«Давай знакомиться»	1.Разминка: Упражнение «Мы с тобой похожи». 2.Основная часть: Упражнение «Зеркало». Упражнение-медитация «Портрет». Арт-техника «Маска». Игра «Похвалялки». Игра «Ласковые бережки». Релаксация. 3.Заключительная часть: Подведение итогов. Рефлексия занятия. Ритуал прощания. Упражнение “Спасибо”	Заготовки масок (на листе прорисован контур лица), художественные средства для рисования, кисточки для рисования, записи спокойной музыки	35 – 45 минут
4.	«Учимся сердиться»	1.Разминка: Игра «Давай поздороваемся». Упражнение «Собачки». 2.Основная часть: Игра «Кто быстрее?». Игра «Снежный бой». Игра «Обзывалки». Аппликация «Снежная картина». Упражнение «Снеговички». Релаксация. 3.Заключительная часть:	Газеты, листы бумаги А3, клей, другие изобразительно-художественные средства для рисования, карточки: овощи, фрукты, цветы, мебель, посуда, игрушки; записи веселой и спокойной музыки	45 минут

		Подведение итогов. Рефлексия занятия. Ритуал прощания. Упражнение “Спасибо”		
5.	«Король боровик не в духе»	1.Разминка: Этюд «Король боровик не в духе». Упражнение «Собачки» Игра «Смешинки и злючки». 2.Основная часть: Игра «Кто быстрее?». Упражнение «Коврик злости». Игра «Разговор с руками». Игра «Ласковые лапки». Релаксация. 3.Заключительная часть: Подведение итогов. Рефлексия занятия. Ритуал прощания. Упражнение “Спасибо”	Газеты, листы бумаги А3 и А4, клей, цветные карандаши, два портрета с изображениями веселого и грустного лица, коврик с шероховатой поверхностью, мешочек с предметами: кусочек меха, кисточка, стеклянный флакон, бусы, вата, мелкая мягкая игрушка	45 минут
6.	«Эффективное взаимодействие»	1.Разминка: Упражнение «Приветствие». 2.Основная часть: Игра «Да и нет». Игра «Гонки». Упражнение «Эффективное взаимодействие». Арт-техника «Рисунок в круге». Релаксация. 3.Заключительная часть: Подведение итогов. Рефлексия занятия. Ритуал прощания. Упражнение “Спасибо”	Листы бумаги А3 с прорисованным кругом, краски, вода, салфетки, различные предметы, игрушки по выбору, записи релаксационной музыки, перышко или кусочек натурального меха	45 минут
7.	«Пойми меня»	1.Разминка: Упражнение «Я – Ты» . Упражнение «Найди булавку». 2. Основная часть:	Бумага, цветные карандаши, цветные картинки, с изображением пантомим с	45 минут

		<p>Упражнение «Закончи предложение».</p> <p>Упражнение «Картина двух художников».</p> <p>Игра «Мордашки».</p> <p>Упражнение «Старые фотографии».</p> <p>Упражнение «Волшебные средства».</p> <p>Игра «Волшебный коробок».</p> <p>Релаксация.</p> <p>3.Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Рефлексия занятия.</p> <p>Ритуал прощания.</p> <p>Упражнение “Спасибо”</p>	<p>различными эмоциями;</p> <p>семейные фотографии;</p> <p>карточки-задания к упражнению “Волшебные средства”, две “волшебные” коробочки (черная и красная), записи спокойной музыки</p>	
8.	«Учусь наблюдать»	<p>1.Разминка:</p> <p>Игра «Кукла на качели»</p> <p>2.Основная часть:</p> <p>Игра «Умные вопросы».</p> <p>Игра «Что пропало».</p> <p>Игра «Помоги Золушке».</p> <p>Панно «Подарок для Золушки».</p> <p>Релаксация.</p> <p>3.Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Рефлексия занятия.</p> <p>Ритуал прощания.</p> <p>Упражнение “Спасибо”</p>	<p>Веревка длиной 2,5 метра, вырезанные из картона фигурки кукол, маленькие игрушки, картон, пластилин или клей ПВА, крупа, различные макаронные изделия, скорлупа орехов, бусинки, пуговицы и др., небольшие бытовые предметы, секундомер, записи спокойной музыки</p>	
9.	«След на память»	<p>1.Разминка:</p> <p>Упражнение «Звуковая гимнастика».</p> <p>Упражнение «Дерево».</p> <p>2. Основная часть:</p> <p>Упражнение «Родители и дети глазами друг друга».</p> <p>Упражнение «Генеалогическое дерево» .</p>	<p>Лист ватмана, гуашь, поролоновые губки, фломастеры, клубок шерстяных ниток, записи веселой музыки</p>	

		Упражнение «Герб семьи». Релаксация. 3.Заключительная часть: Подведение итогов. Рефлексия занятия. Ритуал прощания. Упражнение “Спасибо”		
10.	Итоговое занятие	1.Разминка: Упражнение «Совместный рисунок». 2.Основная часть: Упражнение «Разноцветный человек» 3.Заключительная часть: Рефлексия занятия. Подведение итогов программы	Бумага А-4, цветные и простые карандаши, фломастеры, пиктограммы с изображением различных чувств, шаблон (контур человека), анкета обратной связи, дипломы об окончании занятий по программе «Ласковые бережки»	

Содержание занятий, описание упражнений, анкета обратной связи в приложениях к программе.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

Противопоказания и ограничения для работы в детско-родительской паре по данной программе считаются:

- выраженная расторможенность ребенка;
- низкий интеллект.

Способы, обеспечивающие гарантии прав участников программы.

Психолог в своей деятельности руководствуется "Этическим кодексом психолога".

В ходе проведения занятий психолог соблюдает права участников, сохраняет конфиденциальность.

Родители имеют право отказаться от занятий.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов).

Сферы ответственности, права и обязанности участников программы прописаны в следующих документах:

1. Должностная инструкция педагога-психолога.
2. Соглашение с родителем на проведение занятий.

Для эффективной реализации программы специалист должен иметь базовое высшее психологическое образование, хорошо знать возрастную и семейную психологию, знать теорию развития личности.

Ожидаемые результаты реализации программы (промежуточные и итоговые).

Ожидаемые результаты:

1. Обретение положительного эмоционального настроя в детско-родительской паре.
2. Снижение эмоционального напряжения, тревожности у ребенка.
3. Признание родителем за ребенком права на собственный выбор, на собственную позицию.
4. Приобретение навыков бесконфликтного и конструктивного общения в паре «родитель-ребенок».

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета и утверждается директором образовательного учреждения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

По завершении занятий педагог-психолог проводит выходную диагностику, по ее результатам проводит консультирование родителей.

Для оценки эффективности программы рассматривается динамика изменения следующих показателей:

- снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера);
- снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера);
- сближение дистанции между кружками в семейной социограмме;
- повышения уровня взаимодействия и понимания в паре «родитель-ребенок».

III. Ресурсы для реализации программы

Используемые методики, технологии, инструментарий

Для отслеживания эффективности реализации программы используются следующие методики:

-Проективная методика «Семейная социограмма», авторы: Э.Г. Эйдемиллер, И.М. Никольская. Социограмма позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и, кроме того, характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

-Цветовой тест Люшера. Методика, использующая феномен цветопредпочтения для диагностики нервно-психического состояния, позволяет отследить особенности эмоционального состояния ребенка.

-Карта наблюдений «Совместный рисунок». Методика, разработанная автором программы Вельченко Н.А. в целях изучения особенностей взаимодействия в паре «родитель-ребенок», позволяет качественно и количественно отследить способность мамы и ребенка к взаимопониманию в совместной деятельности.

Для занятий необходимо достаточное по размеру, проветриваемое помещение, соответствующее требованиям СанПиН.

Реализация программы осуществляется на базе МБУ ЦППМСП «Гармония» г.Волгодонска.

Для проведения занятий используется комната психологической и эмоциональной разгрузки.

Оборудование комнаты психологической и эмоциональной разгрузки:

- Пуфики с гранулами
- Музыкальный центр с наборами аудиокассет и CD-дисков
- Световая волшебная нить
- Прозрачные пузырьковые колонны
- Водяной фонтан
- Панно «Бесконечность»
- Панно «Звездное небо»
- Установка для ароматерапии
- Проекторный динамический прибор
- Фотокартины
- Ионизатор воздуха.

Необходимый инструментарий: цветные карандаши, краски, альбом для рисования, белые листы А-4 и А-3.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы: интернет, библиотека центра.

Содержание занятий

Занятие №1. «Вместе с мамой!»

Цели:

- создание благоприятной психологической атмосферы, условий для самораскрытия.
- установления контакта между ребенком, мамой и психологом.

Задачи:

- Изучение взаимодействия в паре «родитель-ребенок».
- Активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия.
- Развитие взаимодействия в паре «родитель-ребенок».
- Снижение напряжения.

Оборудование: бумага А-4, цветные и простые карандаши, фломастеры.

Ход занятия

1. Упражнение «Совместный рисунок».

Цель: изучение уровня взаимодействия между ребенком и мамой.

2. Упражнение «Объятия».

Цель: формирование у ребенка чувства безопасности и доверия.

Информация для родителей: «Роль объятий в развитии ребенка».

Одним из замечательных способов выражения любви является объятие. Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Они положительно влияют на людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешнее проявление любви, объятия оказывают немедленный внутренний эффект.

Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки, 15 – для роста и интеллектуального развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.

3. Подведение итогов. Рефлексия занятия.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали?
- Что понравилось, что - нет?

4. Ритуал прощания.

Упражнение “Спасибо”.

Занятие №2. «Я родился!».

Цели:

- Актуализация чувства единения в диаде «мать—ребенок».

Задачи:

- Разрядка эмоционального напряжения.

-Активизация эмоционально-телесных связей матери с ребенком.

-Развитие чувства безопасности.

-Формирование адекватной психоэмоциональной дистанции.

Оборудование: бумага А-4, художественные средства, клубок ниток, черный платок для «коршуна», записи релаксационной и веселой музыки.

Ход занятия

Разминка

1. Упражнение «Дождик».

Цель: активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия.

Основная часть.

2. Упражнение «Яйцо».

Цель: активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия.

3. Упражнение «Послушный — непослушный».

Цель: психоэмоциональная разрядка.

4. Игра «Коршун».

Цель: развитие чувства безопасности.

5. Арт-техника: совместный рисунок «Каляка-маляка».

Цель: развитие взаимодействия в паре «родитель-ребенок», снижение напряжения.

Обсуждение рисунка с мамой и немного с ребенком:

- Понравилось или не понравилось так рисовать?

- Что можно увидеть в этой «каляке-маляке», какие предметы или животных? (можно обвести и дорисовать эти предметы).

- Удобно ли было рисовать вдвоем?

- Какие чувства испытывали?

- Слушал и слышал ли вас ребенок, а вы его?

Цель: разрядка эмоционального напряжения.

6. Релаксация.

Упражнение «Ладочки».

Заключительная часть.

7. Подведение итогов. Рефлексия.

1. *Что, по вашему мнению, положительное в таких совместных занятиях, а что отрицательное?*

2. *В упражнении «Цыпленок», какие чувства испытывали, когда ребенок находился у вас в «скорлупке»? А какие чувства испытали, когда ребенок вышел из скорлупки?*

3. *Какое настроение заметили у вашего ребенка в игре «Послушный-непослушный»?*

8. Ритуал прощания.

Упражнение «Спасибо».

Занятие №3. «Давай знакомиться»

Цель:

-Развитие интереса друг к другу в паре «родитель—ребенок».

Задачи:

-Формирование навыка воспринимать другого человека.

-Профилактика дефицита эмоциональной поддержки.

-Повышение самооценки, развитие уверенности ребенка.

Оборудование: заготовки масок (на листе прорисован контур лица), художественные средства, кисточки для упражнения «Портрет», записи спокойной музыки.

Ход занятия

Разминка

1. Упражнение «Мы с тобой похожи».

Цель: развитие восприятия другого человека

Основная часть

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: научить воспринимать другого человека.

Обсуждение:

-*Какую роль было легче играть? Какую труднее?*

-*Как вы думаете, почему?*

3. Упражнение-медитация «Портрет»

Цель: активизация эмоционально-телесных связей, снижение напряжения.

4. Арт-техника «Маска».

Цель: развитие эмоционального интереса друг к другу.

5. Игра «Похвалилки».

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка.

6. Игра «Ласковые бережки»

Цель: повышение самооценки, развитие уверенности ребенка, снятие эмоционального напряжения.

7. Релаксация «Море».

Заключительная часть.

8. Подведение итогов. Рефлексия занятия.

1. *Что, понравилось, что не понравилось вам?*

2. *Легко ли было хвалить?*

3. *Часто ли вы хвалите своих детей?*

4. *Можно ли перехвалить своего ребенка при существующем дефиците времени для общения?*

9. Ритуал прощания.

Упражнение «Спасибо».

Занятие № 4. «Учимся сердиться»

Цели:

-Формирование навыков конструктивного взаимодействия в детско-родительской паре «родитель—ребенок».

-Обучение выражению скрытой, непроявленной ребенком агрессии.

Задачи:

- Профилактика психологической закрытости.
- Настрой на активное взаимодействие в детско-родительской паре «родитель-ребенок».
- Отреагирование скрытой агрессии и эмоциональной напряженности.

Оборудование: газеты, листы бумаги А3, клей, другие изобразительно-художественные средства по выбору, карточки к игре «Обзывалки»: овощи, фрукты, цветы, мебель, посуда, игрушки, записи веселой и спокойной музыки.

Ход занятия

Разминка

1. Игра «Давай поздороваемся»

Цель: раскрепощение, настрой на активное взаимодействие.

2. Упражнение «Собачки».

Цель: отреагирование скрытой негативной агрессии и эмоциональной напряженности.

Основная часть

3. Игра «Кто быстрее?».

Цель: отреагирование скрытой негативной энергии.

4. Игра «Снежный бой».

Цель: отреагирование скрытой негативной энергии.

5. Игра «Обзывалки»

Цель: научить выплескивать гнев в приемлемой форме.

6. Аппликация «Снежная картина»

Цель: формировать способности конструктивного взаимодействия в детско-родительской паре.

7. Упражнение «Снеговики».

Цель: снятие мышечного напряжения, эмоциональная разрядка.

8. Релаксация.

Упражнение «Рисуем на ладошках»

Заключительная часть

9. Подведение итогов. Рефлексия

-Что отметили для себя в игре «Снежный бой», «Обзывалки»?

-Что мешает, а что помогает в выполнении совместного задания, общего дела?

Психолог может дать маме информацию о роли агрессии для развития ребенка и о том, как реагировать на проявления агрессии и как утилизировать ее. Очень важно показать родителю как помочь ребенку проявить агрессию, переведя ее в конструктивное отреагирование.

10. Ритуал прощания.

Упражнение «Спасибо»

Занятие № 5. «Король боровик не в духе»

Цели:

-Формирование навыков конструктивного взаимодействия в детско-родительской паре «родитель—ребенок».

- Обучение мамы и ребенка распознаванию негативных эмоций.

Задачи:

-Обучение навыкам мышечного напряжения и расслабления.

-Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

-Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

-Формирование навыков установления контакта с ребенком.

-Обучение контролю за своими действиями.

Оборудование: газеты, листы бумаги А3 и А4, клей, цветные карандаши, два протрета с изображениями веселого лица и грустного, коврик с шероховатой поверхностью, мешочек с предметами: кусочек меха, кисточка, стеклянный флакон, бусы, вата, мелкая мягкая игрушка.

Ход занятия

Разминка

1.Этюд «Король боровик не в духе»

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

2.Упражнение «Собачки»

Цель: отреагирование скрытой негативной энергии и эмоциональной напряженности.

3.Игра «Смешинки и злючки».

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Основная часть

4.Игра «Кто быстрее?».

Цель: отреагирование скрытой агрессии.

5.Упражнение «Коврик злости».

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

6.Игра «Разговор с руками».

Цель: установление контакта с ребенком, обучение контролю за своими действиями, снятие негативных эмоций.

7. Игра «Ласковые лапки».

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

8. Релаксация.

Упражнение «Расслабление лежа».

Заключительная часть

9. Подведение итогов. Рефлексия занятия.

10. 8 Ритуал прощания.

Упражнение «Спасибо»

Занятие №6. «Эффективное взаимодействие»

Цели:

-Формирование навыков конструктивного взаимодействия в паре «родитель-ребенок».

Задачи:

- Расширение поведенческого репертуара в конфликтной ситуации.
- Обучение способам саморегуляции.
- Эмоциональное сближение родителя и ребенка.
- Формирование чувства близости в детско-родительской паре.

Оборудование: листы бумаги А3 с прорисованным кругом, краски, вода, салфетки, различные предметы, игрушки по выбору, записи релаксационной музыки, перышко или кусочек натурального меха.

Ход занятия

Разминка

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Основная часть

2. Игра «Да и нет».

Цель: снижение негативного напряжения.

3. Игра «Гонки».

Цель: развитие саморегуляции.

4. Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Цель: расширение поведенческого репертуара в конфликтной ситуации.

5. Арт-техника «Рисунок в круге».

Цель: эмоциональное сближение родителя и ребенка.

6. Релаксация. Упражнение «Маленькая птичка»

Заключительная часть

7. Подведение итогов. Рефлексия

Цель: осознание полученного эмоционального опыта.

-Как, одним словом вы могли бы назвать сейчас свое состояние?

-Как, по-вашему, это состояние возникло?

-Хотели бы вы, чтобы такое состояние возникало у вас чаще? Что для этого необходимо?

8. Ритуал прощания.

Упражнение «Спасибо»

Занятие № 7. «Пойми меня»

Цели:

-Развитие чувства эмпатии.

-Установление взаимопонимания в паре «родитель—ребенок».

-Профилактика дефицита эмоциональной поддержки.

Задачи:

-Развитие доверительных взаимоотношений в детско-родительской паре через тактильный контакт.

-Развитие навыка совместной деятельности, развитие эмпатии.

Оборудование: бумага, цветные карандаши, цветные картинки, с изображением пантомим, с различными эмоциями; семейные фотографии;

карточки-задания к упражнению “Волшебные средства”, две “волшебные” коробочки (черная и красная), записи спокойной музыки.

Ход занятия

Разминка

1. Упражнение «Я – Ты».

Цель: Формирование чувства близости в детско-родительской паре.

2. Упражнение «Найди булавку».

Цель: развитие доверительных взаимоотношений в детско-родительской паре, через тактильный контакт.

Основная часть

3. Упражнение «Закончи предложение»

Цель: повышение уверенности в себе, в своих силах.

4. Упражнение «Картина двух художников».

Цель: Умение работать в паре, развитие навыка совместной деятельности, развитие эмпатии.

5. Игра «Мордашки»

Цель: научить сознательно, пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

6. Упражнение «Старые фотографии»

Цель: Усиление сплоченности между родителем и ребенком, установление связи между поколениями.

7. Упражнение «Волшебные средства»

Цель: проработка различных средств понимания, развитие эмпатии.

8. Игра «Волшебный коробок»

Цель: осознать свое эмоциональное состояние и освободиться от негативных эмоций.

9. Релаксация.

Упражнение «Летнее поле»

Заключительная часть

10. Подведение итогов. Рефлексия.

-Какие упражнения вызвали затруднения в выполнении, а какие не очень?

-Что почувствовали, когда выполняли упражнение «Картина двух художников»?

-Кто был ведущим, а кто был ведомым?

-А как обычно в вашей жизни происходит?

-Полезно ли вам научиться адекватно, проявлять свои эмоции и понимать эмоции своего ребенка?

11. Ритуал прощания.

Упражнение «Спасибо»

Занятие № 8. «Учусь наблюдательности»

Цель:

-Развитие познавательной активности ребенка в совместных играх в детско-родительской паре.

Задачи:

- Повышение уверенности ребенка в себе, в своих силах.
- Формирование чувства близости в детско-родительской паре.
- Развитие внимания, памяти, способов саморегуляции.

Оборудование: веревка длиной 2,5 метра, вырезанные из картона фигурки кукол, маленькие игрушки, картон, пластилин или клей ПВА, крупа, различные макаронные изделия, скорлупа орехов, бусинки, пуговицы и др., небольшие бытовые предметы, секундомер, записи спокойной музыки.

Ход занятия

Разминка

1. Игра «Кукла на качели»

Цель: настрой на активное взаимодействие.

Основная часть

2. Игра «Умные вопросы»

Цель: развитие понимания себя, интереса к себе и к другим людям.

3. Игра «Что пропало»

Цель: развитие внимания, наблюдательности.

4. Игра «Помоги Золушке»

Цель: развитие внимания, памяти, саморегуляции.

5. Панно «Подарок для Золушки»

Цель: развитие сотрудничества, а также зрительно-моторной координации, воображения.

6. Релаксация. Упражнение «Хоботок»

Заключительная часть

7. Подведение итогов. Рефлексия

Цель: осознание полученного опыта.

-*Что нового и полезного для себя вы узнали сегодня?*

-*Какие чувства возникли у вас, после взаимного сотрудничества?*

Домашнее задание

К следующему занятию подготовить фотографии членов семьи, в том числе, бабушек, дедушек разных поколений. Маме поручить рассказать ребенку, что такое «родовое» дерево, а также раскрыть понятие «герб», что обычно на нем изображают, для чего он нужен.

8. Ритуал прощания.

Упражнение «Спасибо»

Занятие № 9. «След на память»

Цель:

-Осознание полученных на занятиях знаний и опыта взаимодействия в паре «родитель—ребенок», сплоченности между родителем и ребенком.

-Развитие взаимопонимания, эмпатии.

-Формирование ценности семейных отношений.

Задачи:

-Обучение и закрепление навыков различных средств понимания друг друга.

-Снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: лист ватмана, гуашь, поролоновые губки, фломастеры, клубок шерстяных ниток, записи веселой музыки.

Ход занятия

Разминка.

1. Упражнение «Звуковая гимнастика».

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

2. Упражнение «Дерево».

Цель: создание положительного настроения.

Основная часть.

3. Упражнение «Родители и дети глазами друг друга».

Цель: закрепление позитивного отношения друг к другу.

4. Упражнение «Генеалогическое древо»

Цель: Усиление сплоченности между родителем и ребенком, а также между другими членами семьи.

5. Упражнение «Герб семьи».

Цель: Формирование ценности семейных отношений, развитие взаимопонимания, а также раскрытие творческого потенциала участников.

6. Релаксация. Упражнение «Разгладим море»

Заключительная часть

7. Подведение итогов. Рефлексия.

8. Ритуал прощания.

Упражнение «Спасибо»

Занятие № 10. Итоговое

Цель:

-Закрепление полученных на занятиях знаний.

-Отслеживание особенностей взаимодействия в детско-родительской паре «родитель-ребенок».

Задачи:

-Закрепление позитивного отношения друг к другу.

-Формирования взаимопонимания.

-Раскрытие творческого потенциала участников.

-Передача ответственности за приобретенный опыт работы родителю и его ребенку.

-Обсуждение полученных результатов.

Оборудование: бумага А-4, цветные и простые карандаши, фломастеры, пиктограммы с изображением различных чувств, шаблон (контур человека), анкета обратной связи, дипломы об окончании занятий по программе «Подари мне любовь, мама!».

Ход занятия

1. Упражнение «Совместный рисунок».

Цель: изучение уровня взаимодействия между ребенком и мамой.

2. Упражнение «Разноцветный человек»

Цель: отслеживание навыков распознавания ребенком своих чувств.

3. Подведение итогов. Рефлексия

Цель: подведение итогов программы.

– *Что больше всего понравилось?*

– *Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему?*

– *Что хотелось бы себе пожелать?*

4. Заполнение анкеты обратной связи.

5. Вручение дипломов достижений.

Каждому участнику детско-родительской пары под аплодисменты вручается диплом достижений, подтверждающий участие в психологических занятиях по программе «Подари мне любовь, мама!»

6. Ритуал прощания.

Упражнение «Спасибо»

Приложение 2

Описание упражнений

1. Упражнение «Совместный рисунок» (диагностическое).

Родитель и ребенок сидят рядом. Перед ними расположен чистый лист белой бумаги, пачка цветных карандашей (или фломастеров).

Инструкция:

Я попрошу вас нарисовать картинку. Каждый из вас будет рисовать только одним карандашом или фломастером, который выберет сейчас. На тему:....

Рисунок задается на определенную тему: «Наш дом», «Дом», «Праздник».

Психолог обращает внимание на следующие моменты:

- Кто какой карандаш выбрал?
- Кто первым взял карандаш?
- Был ли выбор, сделанный каждым из участников, полностью самостоятельным?
- Кто первым начал рисунок?
- Кто первым закончил рисунок?
- Как и кем было принято решение об общем окончании работы?
- Были ли паузы при выполнении задания у родителя или ребенка?
- Как распределялось пространство листа между рисующими?
- Какое преимущественно было взаимодействие вербальное или невербальное между родителем и ребенком?

После того, как задание выполнено и оба участника закончили рисовать, психолог просит рассказать о том, что изображено на рисунке, не обращая ни к кому конкретно: «Расскажите, пожалуйста, что изображено на рисунке?».

При этом важно проследить, кто больше говорит, как начинается рассказ: по инициативе рассказчика или партнер просит, заставляет, просит, подталкивает.

Данные результатов наблюдения психолог отмечает в «Карте наблюдения».

2. Упражнение «Объятия» (телесно-ориентированное)

Придумать и показать как можно больше видов объятий для ребенка.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали?
- Что понравилось, что не понравилось?

3. Упражнение “Дождик”

Мама и ребенок хлопают по коленкам в ритме, заданном психологом.

Психолог. На что это похоже? Давайте представим себе, что это весенний дождик. Почки набухают, появляется первая травка, где-то звенит пчела, запели птички... В теплом уютном гнездышке зашевелилось яйцо.... Почему оно зашевелилось? Кто подскажет?

4. Упражнение “Яйцо”

Мама играет роль скорлупы, а ребенок — цыпленка. Ребенок садится на ковер, поджимает колени к груди и обхватывает их, голова прижата к коленям. Мама садится сзади, обхватывает ребенка руками и ногами. Звучит релаксационная музыка.

Психолог. Цыпленку хорошо и уютно в своем домике. Скорлупа защищает его, согревает, дает ему все необходимое. Цыпленок пошевелился, покрутил головкой — нет, еще не пришло время. Так хорошо сидеть тихонько в скорлупе, тепло... Ну вот солнышко стало пригревать сильнее, цыпленочку становится жарко, тесновато... Он поводит плечиками, стараясь освободиться... Скорлупа не пускает — ей тоже очень приятно, когда внутри нее цыпленок. Она крепко держит, но цыпленок не сдаётся, он все активнее шевелится, пробует носиком пробить скорлупу, освободиться. Вот уже головка показалась, вот и плечики освободились. Скорлупа уже не сопротивляется — она понимает, что пришло время отпустить своего цыпленочка. Еще чуть-чуть... и вот цыпленок на свободе! Он расправил свои пока еще маленькие крылышки, потянулся и, довольный, устроился в своем гнездышке.

5. Упражнение “Послушный — непослушный”

Мама сидит на ковре, ребенок — спиной к ней, между ногами.

Психолог. Цыплята, как и детки, бывают послушными и непослушными. Когда цыпленок непослушный, он стучит ногами, машет руками — мама его крепко держит, обняв сзади. Когда цыпленок послушный, мама его гладит по головке, обнимает.

Выполняется по команде.

6. Игра “Коршун”

Звучит веселая музыка. Мама-домик стоит произвольно. Ребенок-цыпленок бегает, прыгает, веселится. Коршун — психолог — спит. Когда коршун выходит на охоту, цыпленок прячется в домик. Повторяется 3–4 раза.

7. Арт-техника: совместный рисунок «Каляка-маляка».

Паре предлагается взять два разных цветных карандаша, определить, кто первый начнет в произвольной форме рисовать «каляку-маляку».

Устанавливается правило: после того, как другой участник скажет «Стоп!», рисующий останавливается и другой участник продолжает от того места где остановился предыдущий. Игра завершается по сигналу психолога.

Обсуждение рисунка с мамой и немного с ребенком:

-Понравилось или не понравилось так рисовать?

-Что можно увидеть в этой «каляке-маляке», какие предметы или животных? (можно обвести и дорисовать эти предметы).

-Удобно ли было рисовать вдвоем?

-Какие чувства испытывали?

-Слушал и слышал ли вас ребенок, а вы его?

8.Упражнение “Спасибо”

Ребенок и мама в произвольном порядке двигаются по комнате. Затем они должны заглянуть в глаза друг другу и сказать “спасибо”. В заключение пара “мама—ребенок” могут обняться, показать, как друг друга любят.

9.Упражнение «Мы с тобой похожи»

Мама и ребенок сидят напротив друга. Мама начинает игру со словами: «(Имя ребенка) ты похож на меня...(цветом глаз, подвижностью, любишь тоже шоколад, как и я...)». Затем продолжает ребенок по отношению к маме.

10.Упражнение “Зеркало”

Участники договариваются: кто “зеркало”, а кто смотрящий в зеркало. 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?

11.Упражнение-медитация “Портрет”

Звучит приятная, спокойная музыка. Мама и ребенок садятся друг напротив друга. Они “рисуют” лицо. Начинает мама. Осторожно обводит черты лица ребенка сначала пальцем, затем чистой кисточкой. Ребенок так же “рисует” мамин портрет.

12.Арт-техника “Маска”

Мама и ребенок отдельно рисуют маски-портреты друг друга. Затем идет презентация и обмен масками.

Обсуждение:

-Что хотелось передать в этой маске?

-Что получилось? Что не получилось?

13.Игра “Похвалюлки”

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...” Мама выслушивает и высказывается, начиная со слов: “Я рада...” и/или “Мне приятно...” Ребенку задается вопрос: нравится ли ему такая похвала?

14.Игра “Ласковые бережки”

Мама сидит на пуфике, разведя руки в стороны. Ребенку предлагается представить, что он плавает по речке, а мама «ласковые бережки». Психолог

объясняет ребенку, что он может к маме приплыть и мама его обнимет. Мама обнимает ребенка и говорит ему ласковые слова.

15.Игра «Давай поздороваемся»

Участники в парах, по сигналу ведущего, здороваются друг с другом ручками, ножками, лбами, носами, одним ушком, другим, животами.

16.Упражнение «Собачки»

Предлагается участникам в паре представить себя собачками и полаять друг на друга.

17.Игра “Кто быстрее?”

Паре дается газета, которую необходимо порвать на мелкие кусочки (“снег”) в течение 1 минуты.

18.Игра “Снежный бой”

Психолог. Вы — снеговички и живете в своих домиках. Вот однажды что-то произошло и снеговички поссорились. А так как их никто не научил, как надо ссориться, они устроили настоящий снежный бой. Предлагаю и вам последовать их примеру. Кто-то из вас стоит в “домике”, кто-то — за его пределами. Задача каждого — закидать “снежками” (которые мы только что с вами сделали) соперника, не оставив на своей территории ни снежика. («Снежки» изготавливаются из газет мамой и ребенком, путем смятия).

Игра продолжается 2 минуты под веселую музыку и заканчивается по сигналу ведущего. Победил тот, на чьей территории меньше “снега”.

19.Игра “Обзывалки”

Обсуждение предыдущей игры

-Как вы думаете, из-за чего снеговички поссорились?

-Можно ли было обойтись без боя?

-Как можно показать, дать понять другому человеку, что тебе что-то не нравится? Как вы поступаете в таких ситуациях?

Психолог: *Сейчас мы продолжим играть в «снежный бой», и таким образом, мы сможем научиться сердиться “культурно”. Бросаясь «снежками», вы называете друг друга разными необидными словами (выбираете карточку: “овоци”, “фрукты”, “цветы”, “мебель”, “посуда”, “игрушки”), но говорите эти слова сердито — ругаетесь. Начинайте так: “А ты-ы... морковка!” (Дается 1–2 минуты).*

А сейчас те же слова вы будете говорить друг другу в уменьшительно-ласкательной форме, то есть ласково: “Ах, ты, морковочка!” (Дается 1–2 минуты).

Вот так-то лучше. Такие теплые и дружеские отношения понадобятся вам при выполнении следующего задания.

20.Аппликация “Снежная картина”

Участникам предлагается создать на листе бумаги “Снежную картину” из обрывков газет и любого другого художественного материала по выбору. Придумать название и рассказать о содержании своей картины.

21.Упражнение “Снеговички”

Мама, “лепи” из своего ребенка «снеговичка», стараясь передать с помощью мимики и пластики его характер. Предложить родителю “лепить” активнее: слегка похлопать своего ребенка, пощипать, помять, затем описать своего “снеговичка”:

— Какой он? Что хотелось передать? Какова главная черта его характера?

22.Этюд «Король боровик не в духе»

Описание этюда: Психолог читает стихотворение, а мама с ребенком действуют согласно тексту:

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи. (В.Приходько)

23.Игра «Смешинки и злючки»

Ход игры: психолог предлагает детско-родительской паре рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом – злое. Задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы это поняли? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик?». Участники внимательно рассматривают их. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, потом сердите выражение лица». Мама и ребенок изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

24.Упражнение «Коврик злости»

Описание упражнения: в кабинете у психолога в специально отведенном уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Малышу предлагается разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

25.Игра «Разговор с руками»

Ход игры: мама обводит ладошки своего ребенка на листе бумаги. Затем предлагает ему оживить свои ладошки: нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Психолог спрашивает: «Как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, мама может подключиться вместе с ним. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислить, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру можно «заключением договора», между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

26.Игра «Ласковые лапки»

Ход игры: психолог подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. все

это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; психолог объясняет, что по руке будет ходить зверек и касаться ласковыми лапками. Надо угадать, какой зверек прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Как вариант игры можно прикасаться к щеке, колену, спинке, ладони.

Сначала мама проводит игру, затем можно предложить ребенку проиграть так с мамой.

27.Игра “Да и нет”

Участники пары стоят лицом друг к другу.

Психолог: *Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Кто-то из вас будет говорить слово “да”, кто-то — “нет”. Начинать нужно тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Затем вы можете поменяться ролями. По сигналу игра останавливается. В заключение сделайте несколько глубоких вдохов.*

Обратите внимание на то, как приятно побыть в тишине после такого шума.

28.Игра «Гонки»

Психолог: *А сейчас у нас соревнование... (мама и ребенок выбирают по одному предмету). Как вы думаете, кто победит в этом соревновании? Самый медлительный! Кто придет к финишу последним — тот и победитель.*

По команде начинается соревнование. По окончании — поздравление победителя.

29.Упражнение “Эффективное взаимодействие”

Каждый участник выбирает себе какой-либо предмет или игрушку. Сначала один держит предмет в руках. Задача второго — уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями. Следующий шаг — упражнение выполняется с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение:

-Когда было легче просить предмет?

-Почему вы решили все-таки расстаться со своим предметом?

-Какие слова или действия побудили вас к этому?

30.Арт-техника “Рисунок в круге”

Участникам в паре предлагается, используя краски, пальцами (руками) закрасить пространство круга. Звучит релаксационная музыка. Во время презентации и обсуждения каждый участник самостоятельно поясняет, какие цвета он использовал и что они для него значат. На что, по его мнению, похоже получившееся изображение.

31.Упражнение «Я – Ты»

Ребенок и мама садятся на ковер спиной друг к другу. Звучит спокойная музыка. Они должны почувствовать друг друга. Затем родитель говорит «я», ребенок – «ты». Родитель говорит «ты», ребенок – «я». И так по очереди. Упражнение заканчивается тогда, когда захотят сами участники.

32.Упражнение «Найди булавку»

Психолог прикалывает булавочку ребенку на одежду, так чтобы мама не видела. Затем мама начинает искать булавку, очень тщательно ощупывая своего ребенка, пока не найдет. Затем участники меняются.

33.Упражнение “Закончи предложение”

Психолог: *Вы все такие замечательные! Очень хочется узнать о вас побольше. Пусть каждый по очереди закончит такие предложения о себе: “Я хочу...”, “Я умею...”, “Я смогу...”, “Я добьюсь...”.*

34.Упражнение «Картина двух художников»

Парами, не договариваясь, участники держат вдвоем один карандаш и рисуют любую картину: кошку, домик, елку и т.д.

35.Игра «Мордашки»

Психолог: *У каждого из вас наверняка есть хорошие друзья. А для друга очень важно, чтобы его понимали без слов. Я предлагаю игру, в которой вы постараетесь увидеть и понять, какие чувства испытывает ваш друг.*

Участникам предлагается определить эмоции по пантомимам изображенных лиц на картинках. Затем можно дать задание участникам пары: выразить с помощью мимики грусть, радость, злость, страх, удивление, обиду (по желанию).

36.Упражнение «Старые фотографии»

Участники пары дома подбирают фотографии, на которых запечатлены счастливые события из жизни их семьи. Ребенок и мама по очереди рассказывают о людях, изображенных на фотографиях, об их судьбах, чертах характера, о случаях из жизни этих людей.

37.Упражнение “Волшебные средства”

Каждой паре предлагается разыграть ситуацию (карточки-задания), пользуясь “волшебными” средствами понимания. Затем поменяться ролями.

Содержание карточек: ребенок плачет - он потерял машинку; мама пришла с работы, она очень устала; друг грустит - у него заболела мама; товарищ плачет - его наказали; девочка расстроилась - у нее не получается аппликация; малыш плачет - он упал и разбил коленку.

Обсуждение:

-Как вы помогли своим друзьям и близким? Что вы сделали?

-Можно ли ваши действия назвать “волшебными средствами” понимания?

38.Игра “Волшебный коробок”

Участникам предлагается сложить свои отрицательные эмоции (спросить какие?) в черную коробочку, чтобы потом выбросить, а из красной взять себе положительные эмоции (спросить какие?).

39.Игра «Кукла на качели»

На горизонтальной длиной нитке, прикрепленной к стоякам, привязаны короткие ниточки, к которым прикреплены разные цветные фигурки кукол. К куклам подходят мама и ребенок. Поддувая кукол, они как бы их качают. Выигрывает тот, чья кукла подлетает выше.

40.Игра “Умные вопросы”

Психолог: *Представьте себе, что вы — очень важные две персоны... А у важных и знаменитых обязательно берут интервью. Я сейчас буду задавать вам “умные вопросы”, а вы отвечайте на них в микрофон.*

41.Игра «Что пропало»

Перед парой выставляются предметы, которые и ребенок и родитель должны запомнить. Один участник пары закрывает глаза, психолог убирает предмет. Участнику необходимо отгадать, что пропало. Затем участники меняются по очереди.

42.Игра “Помоги Золушке”

Каждая пара получает тарелочку со смесью круп и других мелких предметов.

Психолог: *Все вы наверняка знаете сказку о Золушке и знаете, о том, как тяжело ей жилось у мачехи, сколько у нее было работы по дому и на кухне! У вас на тарелочках лежит все, что необходимо ей для работы. Помогите Золушке запомнить эти предметы.*

Участникам дается 1 минута на запоминание. Назвавшего наибольшее количество предметов за 30 секунд награждают аплодисментами.

43.Панно “Подарок для Золушки”

Участникам предлагается из полученных материалов изготовить панно на пластилиновой основе или с помощью клея ПВА — подарок для Золушки.

Обсуждение:

-Как называется ваш подарок?

-Что бы вы хотели пожелать Золушке?

44.Упражнение «Звуковая гимнастика»

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, психолог рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

- А – воздействует благотворно на весь организм;
- Е – воздействует на щитовидную железу;
- И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О – воздействует на сердце, легкие;
- У – воздействует на органы;
- Я – воздействует на работу всего организма;
- М – воздействует на работу всего организма;
- Х – помогает очищению организма;
- ХА – помогает повысить настроение.

45.Упражнение «Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.

Психолог: *Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги,*

затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

46. Упражнение «Родители и дети глазами друг друга»

Участники пары по очереди рассказывают о своих близких:

- Расскажи о своей маме (расскажите о своем ребенке). Какая она (какой он)?

- Что любит делать?

- Что ей (ему) нравится? Что не нравится?

- За что ты (вы) ее (его) любишь (те)?

47. Упражнение «Генеалогическое древо»

На одном большом листе бумаги нарисовать свое генеалогическое древо. Ребенок и мама работают совместно. Задача родителей – в процессе рисования познакомить детей с жизнью их бабушек, дедушек, прабабушек и т.д. Рассказать о традициях, присущих семье.

48. Упражнение «Герб семьи»

Психолог: *В предыдущем упражнении вы изобразили весь свой род, который вам известен. Я предлагаю вам символический «Герб семьи», именно Вашей семьи. Вы можете на нем изобразить ваши семейные традиции, интересы. А дома вы можете дать дорисовать его своим членам семьи: папе, братику (сестричке).*

Психолог в процессе обсуждения, делает акцент на том, кто, где отвел себе место в рисунке. Особенно это важно для зависимых от мамы детей, (тревожные, неуверенные).

49. Упражнение «Разноцветный человек»

Ребенок и мама рассматривают пиктограммы с изображением чувств радости, грусти, печали, удивления, гнева, злости. Психолог предлагает отобразить на шаблоне (контур человека) каждое из этих состояний в цвете (найти ему место в теле). Данное упражнение является диагностическим (распознает ли ребенок у себя эти чувства, как определяет их цвет, местоположение в теле).

Упражнения для релаксации

50. Упражнение «Маленькая птичка»

Звучит релаксационная музыка.

Положите руки на колени, соединив ладони вместе. Закройте глаза. Представьте, что вы держите в ладонях маленького пушистого зверька или птичку (коснуться рук каждого участника перышком). Он такой крохотный, что легко помещается у вас в ладонях... Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движения, чтобы не разбудить его. Если кому-то хочется погладить своего зверька или птичку, сделайте это осторожно, легким движением... Мысленно успокойте зверька. Возможно, он испугался коршуна... Скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему. Почувствуйте, как его дыхание становится ровным, спокойным, медленным. Он в безопасности... Улыбнитесь ему еще раз и тихонько положите на теплое одеяльце... Теперь можете открыть глаза.

Дается информация об использовании данного упражнения с целью мышечного контроля.

51. Упражнение «Хоботок»

Психолог: *Вытяните губы хоботком, (показать, как надо вытянуть губы.), напрягите губы. А теперь они стали мягкими, ненапряжёнными, (показать спокойное положение губ: рот слегка приоткрыт, губы расслаблены.) слушайте и делайте, как я:*

Подражаю я слону:

Губы хоботком тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены

И расслаблены... (2-3 раза.)

52. Упражнение «Разгладим море»

Психолог: *Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет вас нервничать, переживать.*

Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область груди и представьте себе бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуальной рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

53. Упражнение «Полет птицы»

Психолог: *Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Птица свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите, что вы – птица. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья – ваши руки, легки и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка... (пауза). Ветерок ласкает... поглаживает... А теперь, медленно взмахните крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле.*

Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшим, у вас настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

54. Упражнение «Море»

Исходное положение – сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с мамой рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями.

Психолог: *На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну).*

По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения).

Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

55. Упражнение «Летнее поле»

Психолог: Представь себе, что ты идешь по летнему, залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух, легкий ветерок приятно овивает свое лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы: красные, голубые, желтые – они радуют твой взгляд.

Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем, ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле. Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполняет каждую клеточку твоего тела.

Оглянись еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза.

56. Упражнение «Воздушное путешествие»

Психолог: Максимально удобно расположитесь на своем месте, закройте глаза, доверьтесь окружающему миру. Скрестите обе ноги, положив одну на другую. Представьте, что вы лежите на пляже, под вами тёплый песок золотистого цвета, над вашей головой голубое, чистое небо. Вы спокойны и расслаблены. Вы видите, как над вами пролетает красивая белая птица. Вы поднимаетесь медленно в небо и начинаете свой спокойный полёт рядом с этой птицей. Вы ощущаете себя этой птицей.

Вы летите по этому, красивому небу, под вами просторы океана, Гладкие маленькие волны и лёгкий ветер. Вы видите, как на горизонте появляется берег острова, он приближается по мере вашего полёта. Медленно вы подлетаете к острову, приземляетесь на тёплый мягкий песок.

Моё тело отдыхает, ветер обдувает мо тело, оно наполняется энергией и силой...

57. Упражнение «Ладони»

Работа в паре. Один закрывает глаза и протягивает ладони вперед. Второй молча, пытается касаниями ладоней и пальцев передать какую-то картинку. (Например: осень, дождь, снегопад, фонари, двое на лавочке и т.п.) Потом пары меняются. На обсуждении рассказывается, кто и что хотел передать, насколько это получилось и почему.

58. Упражнение «Рисуем на ладошках»

Выполняется в парах. Закрытыми глазами, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

59. Упражнение «Расслабление лежа»

Психолог: *Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что еще? Прислушайтесь к звукам, наполняющим это здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату. Прислушайтесь к тому, что происходит в вашем теле. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убыстряйте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение вашего сердца в груди. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела.*

Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности, болезни или здоровья. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами и, когда будете готовы, почувствуйте себя лежащим на полу в этом зале. Откройте глаза.

Приложение 3

Анкета

Фамилия, имя, отчество _____

1. Произошли ли, по вашему мнению, изменения в результате занятий (если произошли, то какие): _____

- в поведении или эмоциональной сфере Вашего ребенка _____
- в Ваших взаимоотношениях с ребенком _____
- в Ваших взаимоотношениях в семье _____
- в Вас самих _____

2. Какие упражнения, игры, задания оказались наиболее полезными для Вас и Вашего ребенка _____

3. Какие упражнения, игры, задания показались непонятными, бесполезными? _____

4. Оцените (по 5-бальной шкале) эффективность работы в детско-родительской паре:

- для детей _____

- для родителей _____
 - для гармонизации внутрисемейных отношений _____
 - другое _____
5. Какие открытия для себя вы сделали в ходе работы? _____

6. Ваши замечания, предложения, пожелания для повышения эффективности ведения и организации работы детско-родительской группы (содержание и проведение занятий, оборудование, место и время проведения, частота встреч и т. д.)

Приложение 4

Карта наблюдений «Совместный рисунок»

Участники	Сотрудничество			Подавление одним из участников			Игнорирование потребностей партнера			Соперничество/ (конкуренция)			Согласие			Всего баллов/(средний балл)
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
Баллы																
Родитель																
Ребенок																

Ключ к карте наблюдений.

2.6 – 3 балла - хороший уровень взаимодействия и понимания в детско-родительской паре.

1.6 – 2.5 балла – средний уровень взаимодействия.

1- 1.5 баллов – низкий уровень взаимодействия.

Заключение

Литература

1. Альбаева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М: ТЦ Сфера, 2003 г.
2. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. — СПб., 2001.
3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. — СПб., 2005.

4. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника. — СПб., 2002.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль, 1997.
6. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Под ред. Шипициной Л.М. — СПб., 2003.
7. Копытин А.И. Основы арт-терапии. — СПб., 1999.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб., 2001.
9. Лебедева М. Азбука развития эмоций ребенка. Набор развивающих карточек «Рисуй, стирай и снова играй!». СПб., Речь., 2011.
10. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб., Речь., 2002.
11. Сакович Н.А. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психолога в системе образования. Ч. 1, 2. — Мн., 2003.
12. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. Бодалева А.А., Столина В.В. — М., 1989.
13. Франке-Грикш М. “Ты с нами!” — М., 2005.
14. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. — СПб., 1999.
15. Ярмолинская М.М., Горбатова Е.В. Ребенок и взрослый: учимся и развиваемся вместе. — Мн., 2003.