

**Картотека упражнений по гармонизации детско-родительских взаимоотношений**

**Содержание**

1. «Надуй куклу»
2. «Театр прикосновений»
3. Схема тела *«На сцене»* театр прикосновений
4. «Коробка переживаний»
5. «Эмбрион»
6. «Совместное рисование тела человека»
7. «Семейная реликвия»
8. «Угадай, чьи это руки»
9. «Войди в круг»

 **10**. «Какой он – мой ребенок»

**«НАДУЙ КУКЛУ»**

**Цель:** Эмоционально-телесное контактирование родитель-ребенок. Получение участниками опыта плавного перехода из одного телесного состояния в другое, работа с телесными зажимами.

**Участники игры**: ребенок-родитель.

**Ход:** Один из них удобно и расслабленно ложится бок о бок на коврик, лучше на бок, согнув колени, локти и слегка склонив голову, изображая надувную куклу из которой вышел воздух. Второй, сидя или стоя, накачивает ее воздухом (наклонившись к лежащему-кладет ему руку на область грудины и слегка надавливает, произнося при выдохе:

*«С-С-С»*. При этом плавно снимая давление рукой). Это повторяется несколько раз, лежащая кукла при этом наполняется воздухом, выпрямляется, может встать. После этого кукла снова сдувается, мягко нажимая ей на живот, она снова опадает со звуко *«С-С-С»*.

**«ТЕАТР ПРИКОСНОВЕНИЙ»**

**Цель:** почувствовать покой и расслабление прежде всего на уровне тела. Повысить степень доверия по **отношению к другим людям**. Развитие чувства эмпатии и желание доставлять приятные переживания окружающим.

**Оборудование**: музыка со спокойной мелодией, коврики.

**Ход:** выполнять **упражнение следует молча**, под негромкие звуки спокойной музыки. Делать его могут совместно 2-4 человека, при этом один лежит на коврике спиной вниз, раскинув руки и ноги в позе *«звезды»*, остальные молча касаются различных частей тела, лежащего непривычными способами (быстро дотрагиваются подушечками пальцев, ладонями, сжатыми кулачками, проводят ребром ладони волнообразно). Все участники должны начинать и заканчивать прикосновения одновременно. По окончании, лежащему предоставляется возможность просто полежать примерно 3 мин… остальные участники продолжают сохранять тишину. Время выполнения 10 мин. На каждого, не считая 3 мин. На расслабление пассивного участника.

**СХЕМА ТЕЛА *«НА СЦЕНЕ»* ТЕАТР ПРИКОСНОВЕНИЙ**

**Цель:** усвоение-запоминание схемы тела, эмоциональное подкрепление процесса запоминания, установление доверительных **отношений** между родителями и ребенком, дальнейшая интеграция в функционировании головного мозга и отдельных анализаторов.

**Ход:** *(****Упражнение****выполняется в парах родитель-ребенок)*. Первоначально на коврике лежит ребенок. Родитель дотрагивается до различных часте тела, последовательно называемых психологом, затем на полу лежит родитель. *(10 мин на каждого участника)*.

**«КОРОБКА ПЕРЕЖИВАНИЙ»**

**Цель:** гармонизация эмоциональных связей между родителем и ребенком, помощь в установлении между ними более теплых и доверительных отношений.

**Ход:** проговорите по очереди шепотом в коробку свои переживания и заботы. Эту коробку надо закрыть, вынести на улицу и там открыть, чтобы переживания «растворились в воздухе».

**«ЭМБРИОН»**

**Цель**: **гармонизация отношений** между родителями и ребенком. Получение ребенком эмоционального опыта близких телесных **отношений с матерью**, обсуждение этого опыта с родителями.

**Оборудование**: коврики, свободная одежда, музыка со спокойной мелодией.

**Ход: Упражнение выполняется в паре** – родитель-ребенок. Каждому предлагается найти удобное для них место в пространстве. Затем ребенок садится на коврик и принимает позу *«эмбриона»* с закрытыми глазами. Согнув ноги, а коленях родитель вплотную подсаживается к ребенку со спины. Мягко обнимая его. Под плавную, нежную и тихую музыку он отрывает ноги ребенка от пола и бережно покачивает его. Важно, чтобы при покачивании родитель постоянно менял направление и сохранял молчание. Комментарии: выполнение **упражнения** родителями в паре родитель-ребенок позволяет оживить собственный опыт различных этапов онтогенеза с целью осознания этого опыта и возникновения эмпирических чувств по **отношению к ребенку.** *(Время 3-5 мин)*.

**«СОВМЕСТНОЕ РИСОВАНИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА»**

**Цель:** Укрепление демократических **отношений** между родителями и детьми, развитие у ребенка самопринятия и повышения самооценки на фоне положительно окрашенных эмоциональных контактов.

**Ход: Упражнение выполняется в парах** – родитель-ребенок. На полу раскладывается лист обоев длиной 1,5 м. На этом листе ложится ребенок, а родитель обводит его тело по контуру. После это того ребенок встает и совместно с родителями раскрашивает изображенный контур изнутри, причем ребенок берет на себя ведущую роль по выбору цвета для каждой детали изображения. В конце работы результаты обсуждаются в общем кругу.

Время выполнения 20-30 мин.

**«СЕМЕЙНАЯ РЕЛИКВИЯ»**

**Цель:** **гармонизация отношений** между родителями и ребенком.

**Ход:** Родители и дети составляют семейную символику. Обсуждают: что будет изображено на гербе, какие материалы использованы, какие символы будут отображать внутреннюю структуру семьи. Сочиняют гимн и (или) девиз. Данный блок упражнений станет хорошим подспорьем в организации семейного досуга. Поможет эмоционально сблизиться, а также установить доверительные отношения между родителями и детьми. Важно то, что все приобретенные навыки, умения, способы взаимодействия спонтанно, естественным образом переносятся за пределы игры, в реальную жизнь.

**«УГАДАЙ, ЧЬИ ЭТО РУКИ»**

**Цель:** угадать, чьи это руки.

**Ход:** Один из участников выходит в центр круга и закрывает глаза, остальные по одному подходят к нему и кладут руки на его ладони. Затем основной участник объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он потом увидел. Упражнение дает участникам группы прекрасный повод для обратной связи: каждый из них может узнать, как он воспринимается в качестве родителя по первому впечатлению.

**«ВОЙДИ В КРУГ»**

**Цель**: установление доверительных отношений между родителями и ребенком.

**Ход:** Родители встают в круг, крепко держаться за руки и представляют, что они – дети. Один остается за кругом – это взрослый. Его задача – убедить дошкольников впустить его в круг. Для этого нужно подобрать верный тон общения и нужные слова. Вопросы для анализа: Что вы испытывали, выполняя это задание? Легко ли было войти в круг?

**«КАКОЙ ОН – МОЙ РЕБЕНОК»**

**Ход:** Задача игры определить, каким видят своего ребенка родители. Для этого каждый из них обводит контур руки, на изображении каждого пальца пишет по букве имени ребенка. Затем родителям предлагается расшифровать буквы, назвать качества характера ребенка, начинающиеся на данную буквы. В центре ладони можно изобразить символ, кем он является в семье. Чаще всего даются положительные характеристики, что позволяет видеть в ребенке положительные качества, тем самым настраивать его на успех. Так же игра наводит родителей на определенные выводы о сформированной личности ребенка.