**Занятие в Арт-студии для родителей**

**«Встреча с психологом. Тренинг коррекции детско-родительских отношений «Наша дружная семья»**

**Цель:** гармонизация детско – родительских взаимоотношений.

**Задачи**:

создать условия для эмоционального сближения членов семьи;

обучить участников навыкам самовыражения чувств и эмоций;

научить участников тренинга способам снятия эмоционального напряжения;

формировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей.

**Продолжительность:**  40 минут

**Участники:** учащиеся, родители.

**Методы работы,** используемые в тренинге: игровая терапия, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия.

**Материалы:**

бейджики по количеству родителей и детей;

фломастеры;

альбомный лист А4 по количеству детско-родительских пар;

карандаши цветные и простые, ластик;

шарфики по количеству детско-родительских пар;

запись колыбельной песни.

Ход тренинга

**1. «Оформление бэйджиков»**

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. Упражнение «Яйцо»**

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

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.

Ведущий. 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…

Но 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 сдается, 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.

**3. «Наши имена»**

Всем участникам предлагается назвать своё имя и прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и ваше имя.

*Родители помогают детям – рассказывают причину выбора имени своему ребёнку.*

Примечание: это упражнение позволит составить представление о нынешнем состоянии участников тренинга.

**4. Упражнение «Связующая нить»**

*Цель: формировать чувство близости с другими людьми.*

Передавая клубочек по кругу, каждый участник делает несколько витков нити себе на палец.

Вот какая у нас «дружная семейка». Все люди, как вы сейчас, как-то связаны между собой, а иногда и зависят друг от друга. Но в то же время каждый из вас − индивидуальность. Сейчас, сматывая клубочек, вы расскажете нам о себе, отвечая на вопросы: «Какой я?», «Какая я?».

**5. Упражнение «Найди своих родителей»**

*Инструкция:* ребенку завязываются шарфом глаза. Родители садятся на стулья в ряд. Ребенок, обходя ряд, на ощупь должен найти своего родителя. Играют все участники. Можно предложить родителям с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

**6. Упражнение «В магазине зеркал»**

Педагог-психолог: «В магазине много зеркал. Туда вошёл человек с обезьянкой на плече. Она увидела свои отражения в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения».

*Всем участникам нужно побывать в роли «обезьянки» и в роли «зеркала».*

**7. Игра «В тридевятом царстве»**

*Цель: установить взаимопонимание между взрослым и ребенком.*

Участникам предлагается нарисовать иллюстрацию к любимой сказке/произведению, изображая героев и запомнившиеся события. Предварительно родителям дается «шпаргалка» с инструкциями для совместной самостоятельной работы над рисунком.

*Инструкция для родителей*

Какая ваша любимая сказка/книга? (Выбор ребенка.)

Кто в ней главный герой? Какие еще персонажи живут в сказке/произведении? Вспомните наиболее понравившийся эпизод. Нарисуйте его вместе с ребенком. После того как рисунок закончен, попросите ребенка пометить на рисунке, где бы он хотел оказаться, если бы это было возможно. Предложите ребенку описать свои действия в сказке/произведении:

- Что бы ты там делал?

- Как бы к тебе отнесся главный герой? А другие персонажи?

- Что бы ты ответил главному герою, если бы он спросил тебя…

- А что бы ты сделал на месте главного героя?

- Что бы ты чувствовал на месте главного героя?

- Что бы ты хотел изменить в сказке/произведении?

*Во время презентации рисунков родители рассказывают о действиях своего ребенка в сказке/ произведении, стараясь точно передать полученную информацию. Ребенок должен оценить: все ли верно в рассказе.*

**8. Упражнение «Любящие родители»**

Родителям предлагается роль «родителя», а потом они меняются со своими детьми ролями – родители исполняют роль «ребенка», а их дети роль «родителя». Упражнение хорошо выполнять сидя на ковре.

*Звучит колыбельная музыка.*

Родители укачивают своего любимого ребенка. Сначала родитель нежно прижимает его к себе, с доброй улыбкой смотрит на него. Они гладят ребенка по телу, начиная от головы, далее гладят руки, тело ребенка, постепенно перемещаясь вниз к ногам, смотрит на ребенка, ласково и с любовью, мерно покачиваясь под музыку вправо-влево. Затем роли меняются. Родители становятся «детьми», а дети – «родителями».

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

**9. Рефлексия.**