

## **Тренинг для детей и их родителей «Вместе веселее»**

**Цель:** Установление дружелюбной атмосферы в группе; активизация коммуникаций в семье; формирование навыков сотрудничества взрослого с ребенком на основе развития доверительных отношений в семье в атмосфере сотрудничества.

**Задачи:**

- Расширить возможности понимания своего ребенка;
- создать условия для эмоционального сближения членов семьи;
- выработать новые навыки взаимодействия с ребенком.

**Материалы:** альбомные листы, ватман, цветные карандаши, ручки, фломастеры, клубок ниток, шарфы, мяч, обручи, канат.

**Продолжительность занятия:** 1,5-2,5 часа.

**Участники тренинга:** родители и дети.

**Ход тренинга**

Здравствуйтесь. Я рада вас приветствовать на нашем мероприятии, которое называется "Вместе веселее". Сегодня нам предстоит узнать много интересного о ваших семьях и о вас самих. Но прежде чем начать, давайте познакомимся друг с другом.

**Игра “Волшебный клубок”**

В руках у меня волшебный клубочек. С его помощью мы с вами познакомимся. Смотрите внимательно! Я обматываю нитку вокруг руки и называю своё имя. Держу нитку в руке и передаю клубочек соседу справа. Кто получает клубочек, так же обматывает нитку вокруг своей руки, называет своё имя и передаёт его соседу справа от него. Родители, пожалуйста, помогайте ребятам!

Клубочек вернулся ко мне. На что похоже то, что у нас получилось?

Посмотрите, мы все с вами стоим в одном большом кругу, а с помощью волшебного клубка мы все соединились и стали единым целым!

Теперь мы аккуратно положим ниточку, которая нас соединяет, на пол. Я её смотаю обратно в клубочек. Ребята и родители, Клубочек что-то шепчет. Давайте послушаем! Вы очень понравились волшебному клубочку. Он говорит, что вы все очень дружные. Давайте ещё поиграем!

Родители и дети должны все по очереди обмотать нитку вокруг руки и назвать свои имена. Необходимо, чтобы родители помогали своим детям.

**Игра “Угадай, чьи руки”**

А теперь мы посмотрим, как хорошо вы знаете своих близких. Сейчас мы по очереди завяжем глаза ребятам. Вам нужно по рукам узнать где ваши мамы и папы.

А теперь наоборот, родители будут угадывать, где их дети!

Какие все молодцы! Вам понравилось игра?

Вопрос родителям: -“Что вы чувствовали когда пытались определить по рукам, где ваш ребёнок?”

Эта игра проводится с завязанными глазами. Сначала дети пытаются на ощупь угадать руки своих мам и пап. Затем родители пытаются угадать руки своего ребенка.

**«Совместное рисование».**

Детям совместно с родителями предлагается нарисовать рисунок: одну часть рисует ребенок, другую – родитель.

**«Опиши свою маму, папу».**

Поочередно каждый участник ребенок рассказывает о своих родителях, для того, чтобы по описанию можно было догадаться, кто они. При этом ребенку задаются вопросы: «Какие твои родители?», «Что они любят?», «Что они не любят?», «Что им нравится?», «Что им не нравится?».

**«Комплименты».**

Сидя в кругу все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что – то похвалить. Принимающий говорит:

«Спасибо, мне очень приятно!».

А теперь дорогие друзья приглашаем Вас принять участие в спортивных эстафетах.

## **Игра-эстафета «Что в походе пригодится?»**

Эстафета «Не урони мяч».

Эстафета «Перетягивание каната»

Эстафета «Прыжки в парах (в обруче)»

### **Упражнение “Квадрат”**

Цель: прочувствовать каждого участника .

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

### **Релаксация «Полет бабочки»**

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно.

Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него красивые и большие крылья...

Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз...

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно высадитесь на мягкую пахучую серединку цветка... рассмотрите его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ... и откройте глаза.