**Детско-родительский тренинг**

**«Космическое приключение»**

Автор-составитель:

педагог-психолог I кв. категории:

***Шпилевая Ирина Евгеньевна***

**Цель:** гармонизация детско-родительских взаимоотношений: установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества между родителем и ребенком.

**Задачи:**

* создание условия для эмоционального сближения родителей и детей;
* знакомство родителей с новыми навыками взаимодействия с ребенком;
* развитие чувства сопереживания, формирование умения понимать состояния и интересы друг друга;
* [создание](http://50ds.ru/psiholog/8803-sozdanie-sistemy-monitoringa-kak-sredstva-upravleniya-dou.html) ситуаций взаимодействия и сотрудничества;
* формирование навыков эмоциональной поддержки у детей и родителей.

***Участники:*** воспитанники и родители старшей группы – 5-6 пар.

***Продолжительность тренинга***: 35 - 45 мин.

***Оборудование:***  газеты по количеству пар; жетоны «капитан» и «штурман»; динамичная музыка для игры «Шатл»; проектор звездное небо; модуль «Тучка»; клей-карандаш, листы формата А4, цветные карандаши, мелки (по количеству пар), ножницы; игра «Роботы» (по Ушаковой Т.О.); песочные столы; камни марблс; игрушечные растения, кисточки для рисования на песке, счетные палочки.

**Блок деятельности**: детско-родительский тренинг **«Космическое приключение»** состоит из нескольких этапов.

**Первый этап** - создание настроя на совместную работу:

- знакомство, снятие волнения, психоэмоционального напряжения, создание обстановки непринужденности и комфорта - упражнение ***«Важное о себе…».***

**Второй этап** – гармонизация детско-родиетельских взаимоотношений:

- активизация телесного и эмоционального опыты: снятие психоэмоционального напряжения, развитие мимики, автоматизация движений *–* ***динамическое упражнение*** *«****Космонавтом быть хочу!****»*;

- активизация эмоциональных связей, создание ситуации взаимодействия в детско-родительских парах ***– упражнение «Шатл»;***

- воспитание дружелюбного отношения детей к окружающему миру, развитие атмосферы тепла, любви и ласки, через восприятие позитивного примера авторитетного взрослого ***– упражнение «Млечный путь»;***

***-***  увеличение взаимной открытости, доверия, обучение родителей одному из способов снятия эмоционального напряжения у ребенка - ***телесно-ориентированное упражнение «Пирог для космонавтов»;***

***-*** выстраивание партнерских детско-родительских взаимоотношений, основанных на сотрудничестве и доверии друг к другу - ***упражнение с метафорическими картами* «*Инопланетянин»;***

***-*** снижение психоэмоционального напряжения, закрепление положительного эмоционального опыта взаимодействия ***- упражнение с песочными столами «Дом для инопланетянина»;***

***-***  психоэмоциональное расслабление, закрепление положительного эмоционального опыта, развитие воображения - ***релаксационное упражнение «Космические просторы»***

**Третий этап** - подведение итогов **занятия**, обобщение приобретенного опыта.

Рефлексия **занятия**:

Что понравилось? Что не понравилось? Какими впечатлениями вы бы хотели поделиться? Что запомнилось больше всего.

ХОД ЗАНЯТИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

***Время:*** 1мин.

***Психолог***: Добрый вечер! Я очень рада сегодня приветствовать вас на нашем аэродроме – месте взлета ракеты, на которой мы с вами отправимся в интереснейшее приключение. Прежде чем отправиться в полет мы с вами поздороваемся и познакомимся.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

***Упражнение №1***  ***«Важное о себе…»***

***Цель:****настроить участников группы на совместную деятельность.*

***Время:*** 2 мин.

Участники группы становятся в круг на ковре.

*Психолог*: у меня в руках необычный шар – каждый, кому он попадает в руки, называет в круг свое имя и какую-то важную и дорогую вашему сердцу вещь – ваш талисман, который он хотел бы взять с собой в далекий космос (это может быть все, что вы захотите).

***Динамическое упражнение № 2 «Космонавтом быть хочу!»***

***Цель:****активизация телесного и эмоционального опыты: снятие психоэмоционального напряжения, развитие мимики, автоматизация движений.*

***Время:*** 1-2 мин.

В детско-родительских парах участники встают напротив друг друга и последовательно выполняют имитацию движений:

Чтоб ракетой управлять, нужно сильным, смелым стать ***(напрягают спину и руки согнутые в локтях – «Силачи», широко улыбаются).***

Слабых в космос не берут, ведь полет – нелегкий труд! ***(расслабляют спину и руки, наклоняются вперед – «Тряпичная кукла», грустное выражение лица).***

Рано утром я проснусь ***(потянулись, улыбнулись),*** на зарядку становлюсь ***(руки на пояс).***

Приседаю и скачу ***(приседания: «Лягушата»)*** – космонавтом стать хочу! ***(руки вверх)***

Будем космонавтами! ***(рука вперед, большой палец вверх – «Отлично», улыбнулись).***

***Упражнение №3 «Шаттл»***

***Цель:*** активизация эмоциональных связей, создание ситуации взаимодействия в детско-родительских парах.

***Время:*** 3-4 мин.

А теперь сильные, смелые и неутомимые покорители космоса, вперед и только вперед! Мы отправляемся в космос, но прежде мы с вами выберем капитана ракеты и штурмана. Чтоб определить, кто из достойнейших может занять это важный пост, мы посмотрим, какая из пар самая находчивая и дружная. Встаньте парами (родитель и ребенок), сейчас мы с вами совершим небольшие полеты, каждый на своем шаттле: психолог раздает парам по газете, задача экипажа шаттла – разместиться на своем шаттле. По команде психолога экипажи занимают свои места на шаттле (весь экипаж должен разместиться на газете). Затем газета сворачивается вдвое, и игра продолжается. Газеты уменьшаются до тех пор, пока не останется один «экипаж», нашедший способ разместиться на газете. Пара-победитель получает жетон «капитан» и «штурман», и проводит всех участников тренинга в мультисенсорную зону кабинета и приближаются к модулю «Тучка», на волокнах которого размещены мелкие звёздочки.

***Упражнение №4 «Млечный путь»***

***Цель:*** воспитывать дружелюбное отношение детей к окружающему миру, развивать атмосферу тепла, любви и ласки, через восприятие позитивного примера авторитетного взрослого.

***Время:*** 2-3 мин.

Звучит приятная, спокойная космическая музыка. Участники располагаются вокруг модуля «Тучка». Теперь мы стали настоящими космонавтами и приблизились к млечному пути, состоящему из миллиардов звездочек. Мне кажется, что они дрожат, им наверное очень холодно, я предлагаю вам согреть их. Пусть каждая пара выберет для себя самую интересную, волшебную и неповторимую звёздочку. А теперь сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдохните через рот, чтоб ваша звезда успела согреться (повторить 2-3 раза). Звездочки дрожат меньше, но им все еще холодно. Разотрите свои ладошки, чтоб им стало горячо, и вместе согрейте свою звёздочку. Теперь звезды согрелись, и они готовы освещать наш дальнейший путь, но я слышу что-то еще: звездочки шепчут, что они могут исполнить по одному вашему желанию – встаньте парами и по очереди прошепчите друг другу свое самое заветное желание, чтоб вас больше никто не услышал.

***Телесно-ориентированное упражнение №5 «Пирог для космонавтов»***

***Цель:*** увеличение взаимной открытости, доверия, обучение родителей одному из способов снятия эмоционального напряжения у ребенка.

***Время:*** 2-3 мин.

Теперь пришло время подкрепиться и нам предстоит приготовить что-то очень вкусное и необычное для космических путешественников - мы будем печь пирог.

Работа в детско-родительских парах. Ребенок - тесто, ложится на ковер, а родитель готовит из него пирог.

Для пирога нам необходимо сначала замесить тесто: для этого мы насыпаем муку и воду *(родитель руками посыпает тело лежащего ребенка – постукивания кончиками пальцев по телу ребенка),* а теперь добавим молоко *(мягкие поглаживания ребенка по телу)*, добавим несколько ложек сахара *(похлопывания ладонями по телу),* и еще немножко соли (*легкие пощипывания*) вымесить его *(родитель мнет тело ребенка, слегка пощипывая).*  А теперь тесто выпекается: ребенок ровно и спокойно дышит, отдыхает. Пироги готовы, можно попробовать кусочек (родители крепко обнимают детей и целуют). Теперь все сыты и можно продолжить приключение.

Взгляните вперед, нам навстречу движутся неопознанные летающие объекты, давайте приблизимся и рассмотрим что это (подходят к столу, на котором лежат части роботов: тело, голова, ноги). Когда-то это была планета инопланетян. Эта планета пострадала от метеоритного дождя и разрушилась, этот маленький островок все, что от нее осталось. Жители этой планеты от глубокой печали разрушились. Как вы считаете сможем мы им помочь,

***Упражнение с метафорическими картами № 6* «*Инопланетянин»***

***Цель:***  выстраивание партнерских детско-родительских взаимоотношений, основанных на сотрудничестве и доверии друг к другу.

***Время:*** 15-20 мин.

 Участники располагаются за столами, на которых расположены карандаши, клей-карандаш, лист формата А4. На общей поверхности расположены части роботов (голова, туловище, ноги).

 Психолог: сейчас вы в парах будете создавать инопланетянина из трех частей: головы, туловища и ног. Одну часть вы можете выбрать самостоятельно, но договорившись друг с другом, какая это будет часть, а третью часть вы должны выбрать вместе, но так, чтоб она нравилась вам обоим. Затем вы наклеите вашего инопланетянина на лист А4, и раскрасите его таким образом, чтоб он нравился и родителю и ребенку, вам необходимо будет договариваться *(пары создают своего робота).* Вы можете также вырезать своего инопланетянина по контуру.

Дополнительные задания:

- дайте имя своему инопланетянину;

- какой у него характер;

- есть ли у него увлечения;

- расскажите о нем небольшую историю.

***Упражнение с песочными столами № 7 «Дом для инопланетянина»***

***Цель:*** снижение психоэмоционального напряжения, закрепление положительного эмоционального опыта взаимодействия.

***Время:*** 8-10 мин.

Пары располагаются за песочными столами (поверхность песка разглажена, дополнительные материалы: камни марблс, игрушечные растения, кисточки, счетные палочки).

У каждой пары теперь есть третий спутник – инопланетянин, но взять его с собой на Землю вы не можете, он не сможет там жить. Поэтому вам предстоит создать для него самую комфортную и волшебную планету. Эта планета может выглядеть, так как вы захотите, на ней может быть все, что вы захотите, вы можете украсить ее, так как вы захотите, но вам нужно будет договориться друг с другом, чтоб эта планета нравилась вам и вашему инопланетянину (создают планету на песке).

Дополнительные задания:

- планете необходимо дать название.

- живет ли кто-нибудь на ней?

- эта планета какая-то особенная?

- как вы считаете, понравится ли она вашему инопланетянину?

Теперь вы можете поселить своего спутника на вашей планете. А нам пора отправляться в обратный путь.

Я хочу предложить вам полюбоваться красотой бескрайнего космоса: расположитесь на ковре, так как вам удобно и обратите внимание, что происходит за бортом нашего космического корабля.

***Релаксационное упражнение №8 «Космические просторы»***

***Цель****:* психоэмоциональное расслабление, закрепление положительного эмоционального опыта, развитие воображения.

***Время:*** 2-3 мин.

Звучит спокойная расслабляющая музыка. Работает проектор звездное небо. Психолог спокойно, размеренно, с короткими паузами и четко читает текст: «Мы медленно движемся в космическом пространстве. Посмотрите вокруг: мимо нашего корабля проплывают планеты: большие и маленькие, яркие и потухшие, теплые и холодные. Повсюду мягко и нежно поблескивают звезды. Где-то вдалеке очень ярко сверкнула согретая вами звездочка. И отправила вам свои тепло и любовь в этом сиянии. Это тепло нежно коснулось вашей макушки и медленно разлилось по голове, плечам, рукам, телу, ногам. Вам тепло и хорошо. Ваше тело расслаблено, а голова спокойна. Наш корабль прорезает атмосферу и медленно приземляется на землю, на тот самый аэродром, с которого мы улетели. Вы чувствуете энергию, радость и безопасность – вы дома!»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Рефлексия**

***Цель****:*осознание полученного эмоционального опыта.

***Время:*** 1-2 мин.

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

* Что понравилось? Что не понравилось?
* Какими впечатлениями вы бы хотели поделиться? Что запомнилось больше всего.
* 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?

Мне было очень приятно и интересно сегодня провести время с вами вместе. Мы все очень продуктивно и эмоционально поработали, давайте мы друг друга похвалим и поаплодируем.