|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнение***  **«Незаконченные предложения о родительстве»**  *Инструкция*: родителям предлагается продолжить предложение, не изменяя его начала.  *Родители — это...*  *Чтобы быть хорошим родителем...*  *Воспитывать детей — занятие...*  *С детьми нужно...*  *Быть отцом (матерью)...*  *Люблю, когда мой ребенок...*  *Мне не нравится, когда мой ребенок...*  *Я люблю своего ребенка, но...*  *Самое важное для отца (матери)...*  *По сравнению с большинством других родителей, я…* | | ***Упражнение***  **«Дискуссия на тему «Семейные роли»**  *Инструкция:* участники делятся на 2 команды. Одна команда раскрывает роль мамы, другая – роль папы, или каждая команда раскрывает обе роли. Задача родителей как можно полнее раскрыть семейные роли мамы и папы. Каждая команда высказывает свое мнение по семейным ролям.  Участники отвечают на вопросы:  - С чем было трудно согласиться и почему?  - Что чувствовали о время обсуждения родительских ролей?  - Какую роль труднее представить? | |
| ***Упражнение***  **«Ребенок»**  Инструкция: Участники по очереди заканчивают предложение: «Ребенок - это…»  ***Упражнение***  **«Моя семья обо мне»**  *Цель:* осознать межличностные отношения в семье.  *Инструкция.* Каждый участник должен представить себя в окружении близких ему людей и сделать предположения: «Мой ребенок считает меня...», «Мой муж (жена) думает, что я...». | | ***Упражнение***  ***«Цветок жизни»***  Оборудование: бумага и цветные карандаши.  Инструкция: Дети – это цветы жизни, а сейчас представьте своего ребенка каким – нибудь цветком и нарисуйте его. (Можно также изобразить мужа или жену) | |
| ***Упражнение***  **«Личина или личность?»**  *Цель:* осознать отношение к самому себе.  *Оборудование:* бумага, карандаши.  *Инструкция*  Ведущий. Возьмите лист бумаги, карандаш. Напиши­те свое имя и добавьте к нему определение, начинающее­ся с той же буквы, что и имя. А теперь подумайте и скажи­те, чего больше в вашем определении: любви, нежности, иронии или сарказма. | | Попросите близкого вам человека придумать определение, отражающее вашу сущность, на­чинающееся с той же буквы, что и ваше имя. Сравните это определение и свое. Есть ли различия в том, каким вы видите себя и как вас воспринимает близкий человек? За­думайтесь о причинах различий. (Так же можно придумать характеристики к имени своего ребенка) | |
| ***Упражнение***  **«Обязанности родителя — обязанности ре­бенка»**  *Цели:* повысить самооценку родителей; развить уверен­ность в себе.  *Оборудование:* бумага, ручки.  *Инструкция.* Каждый участник должен представить всех тех людей, о которых он должен заботиться, т.е. тех, за которых несет ответственность. Обратите внимание, вклю­чили ли они себя в данный список, и если да, то каким по счету. Затем нужно записать ответ на вопрос: «В чем состоят мои обязанности по отношению к ребенку?». По­том нужно записать ответ на вопрос: «В чем состоят обя­занности моего ребенка по отношению ко мне?». После этого проводится групповое обсуждение. | | ***Упражнение***  **«Характеристика имени»**  *Цель:* повысить самооценку родителей.  *Оборудование:* бумага, ручки.  *Инструкция.* Каждый участник должен записать свое имя в столбик и к каждой букве подобрать позитивную, радо­стную характеристику. Если в имени несколько одинако­вых букв, нужно подобрать на каждую различные слова. | |
| ***Упражнение***  **«Родительское сочинение»**  (методика О.А. Карабановой)  *Цель:* выявить особенности формирования родительства.  *Оборудование:* бумага, ручки.  *Инструкция.* Ведущий предлагает участникам написать сочинение на тему «Я — родитель». Время написания не ограничено.  План сочинения.  1. История моего материнства, отцовства.  2. Я как мать, я как отец.  3. Что мне нравится в себе, как в матери, отце?  4. Что мне не нравится в себе, как в матери, отце?  5. Время, потраченное для написания рассказа. | | ***Упражнение***  ***«Ассоциация – семья»***  *Цель:* раскрыть себя как можно полнее.  *Оборудование:* мяч или другой предмет, который можно передавать.  *Инструкция.* Участники встают в круг и бросают мяч друг другу (или передают предмет), произнеся при этом слова, которые у них ассоциируются со словом «семья». Аналогично можно провести это упражнение со словами «муж», «жена». | |
| ***Красивый сад***  Семейное (групповое) упражнение. Чем больше членов семьи примет в нем участие, тем оно будет ин­тереснее и продуктивнее.  *«Представьте, что вы стали растением. Что вы за растение, каким вы стали? На что похожи ваши листья? Есть у вас ост­рые шипы? Ваши листья колючие или гладкие? Может быть, у вас есть цветы? Какие это цветы?»* | | *Пусть каждый нарисует себя в виде какого-то растения. Это может быть какой-то реальный сорт кустарника или полнос­тью выдуманное растение. Если кто-то захочет объяснять, что нарисовал, он может это сделать. Затем каждый вырезает свое изображение и размещает его на большом листе бумаги, чтобы получился общий красивый сад. (Можно добавить рамку, заламинировать рисунок и т.д.)*  Это упражнение особенно полезно для установле­ния контакта, развития отношений и кооперативного стиля поведения. | |
| ***Проективный рисунок***  **«Образ счастливого родительства».**  *Цель:* сформировать представления о родительстве как о надындивидуальном целом.  *Оборудование:* бумага, фломастеры.  *Инструкция.* Родители в парах совместно рисуют образ родительства. Первый рисунок — образ реального роди­тельства, второй — образ идеального родительства. | | ***Фруктово – овощной салат (вариация упражнения «красивый сад»)***  Это вариация вышеописанного упражнения. Каждый из участников рисует себя в виде плода (фрукта или овоща), который сам выбирает, исходя из того, какой плод, по его мнению, больше всего походит на него или отра­жает его внешний вид и индивидуальность. Рисунки вырезаются и помещаются на изображении большой салатницы. | |
| ***Упражнение***  **«Воспоминание о своем детстве»**  *Цель:* научиться применять родительские позиции и ус­тановки.  *Инструкция.* Родителям предлагается оглянуться на свое прошлое и вспомнить свои наивные и непоследовательные поступки, совершенные в детстве. Обратить внимание на наи­вность поведения в прошлом. Подумать, чем она обусловлена, и попросить привести примеры из воспоминаний детства. | | ***Упражнение***  **«Просьбы и требования к ребенку»**  *Цель:* принять новые способы взаимодействия.  *Инструкция*  Ведущий. Сядьте рядом с вашим партнером. Попроси­те его о чем-либо в требовательной форме. Что вы ощуща­ете, когда требуете? Выясните, что чувствует при этом ваш партнер. Теперь попросите о чем-нибудь, выражая свои чув­ства, спрашивая и выслушивая, что чувствует ваш партнер. | |
| ***Упражнение***  **«Я рад тебя видеть!»**  *Цель:* создать положительное эмоциональное настрое­ние и атмосферу безопасности в группе.  *Оборудование:* мяч.  *Инструкция.* Родители садятся в круг. Ведущий ловит взгляд одного из родителей и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Я рад тебя видеть». Далее он дает инструк­цию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, пой­май его взгляд, перекинь ему мяч и поздоровайся». | | ***Упражнение***  **«Размышления»**  *Цель:* расширить знания родителей о психологии се­мейных отношений.  *Инструкция*  Ведущий. Поразмышляйте и обсудите следующие по­словицы:  *Умей дитя родить, умей и научить.*  *Любишь жену — люби и детей кормить.*  *Дитя не плачет — мать не разумеет.*  *Дитя хоть криво, да отцу-матери мило.*  *Чем бы дитя ни тешилось — лишь бы не плакало*. | |
| ***Упражнение***  **«Злость»**  *Цели:* реагировать на негативные эмоции; изменить представления о ребенке.  *Инструкция*  Ведущий. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии лю­дей, среди них и ваш ребенок, на которого вы обижены. Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с вашим ре­бенком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. | | Представьте, что выражаете чувства своему ребенку, на которого вы разгневаны. Не сдержи­вайте свои чувства, не стесняйтесь ввыражениях, гово­рите ему все, что хотите сказать. | |
| ***Упражнение***  **«Фамильный герб»**  *Цели:* концентрировать внимание на главных ценнос­тях семьи; осознать цели своей жизни.  *Оборудование:* бумага, фломастеры.  *Инструкция.*  В старину был обычай изображать на во­ротах замка, щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее основную идею или цель деятель­ности владельца. Необходимо каждому нарисовать свой фа­мильный герб, отражающий ваше жизненное кредо, отно­шение к вашей будущей семье, миру в целом. На рисунок герба дается 8 мин. | | Можете рисовать, как умеете, здесь важ­но выражение основной идеи вашей личности.  Участники рассказывают о своем гербе, желающие за­дают вопросы. По завершении проводится обсуждение, в ходе которого ведущий задает вопросы:  — Что вы чувствовали, рисуя фамильный герб своей бу­дущей семьи?  — Какие ценности вам удалось отобразить лучше всего? Рекомендуется ведущему после обсуждения развесить рисунки на стенах.  Родители рассказывают о своем гербе, желающие зада­ют вопросы. На последнем этапе идет согласование рисун­ков в семейных парах. По завершении проводится обсуж­дение. | |
| ***Упражнение***  **«Список поступков ребенка»**  *Цель:* сформировать адекватное представление о 10 воз­можностях и потребностях.  *Оборудование:* бумага, ручки.  *Инструкция.* Участники составляют список из 10 поступ­ков ребенка, которые родители не одобряют. Затем нужно най­ти в каждом из этих поступков такие стороны, которые могут вызвать у родителей ощущение радости, удовольствия. Затем в состоянии расслабленности и покоя попросить представить, что это не их ребенок, а соседский или любой другой. | | *Ведущий.* Вспомните свои чувства по отношению к ребенку. Вероятно, вы не раз испытывали и получали удо­вольствие, наблюдая или общаясь с ним. Почему бы вам не стать более свободным и, отказавшись от ответствен­ности за решения вашего ребенка, приблизиться к нему, стать другом, а не надсмотрщиком. | |
| ***Игра в имена***  Участники по очереди называют свое имя и дают себе характеристику но первой букве своего имени или, по договоренности, на любую букву, на все буквы. Например, имя Ольга - ослепительная улыбка, легка на подъем, вегетарианка, голубоглазая. Андрей – активный, надежный, деятельный, решительный.  ***История имени***  Все участники собрания рассказывают, каким образом они получили свое имя и что оно означает или почему они дали своему ребенку это имя, чем они руководствовались. Можно также рас­сказать о своей фамилии. Это очень интересная информация не только для родителей, но и для детей. | ***Моя социальная роль***  Воспитатель называет свое имя и свою зна­чимую социальную роль: «Я - воспитатель». Затем по порядку каждый родитель называет свою социальную роль.  ***Буквы имени***  Предлагается пофантазировать, на что похожи буквы имен участников, какой они имеют характер, какого они цве­та, «добрые» или «злые» и т. д. Можно при анализе одной и той же буквы использовать разные подходы, чем их больше, тем инте­реснее и тем лучше запоминается образ человека, представившего свое имя. Желательно при повторении букв подбирать каждый раз новый образ. | |
| ***Бинго***  Лист бумаги делится на 8-10 частей. В каждой части за­писывается фраза. Эти фразы могут быть заготовлены заранее, а могут быть составлены самими участниками родительского собрания. Разговаривая друг с другом, родители находят среди участников собрания людей, в чем-то на них похожих. Напри­мер, «родился в феврале», «люблю тихие вечера», «у меня большая коллекция марок», «нравится зима», «люблю море» и т. д. Участникам надо найти как можно больше людей, которые имеют сходные с ними качества. | ***Любимые животные***  Каждый участник рисует или называет свое любимое животное и рассказывает, чем оно его привлекает, как оно связано с его характером. Можно ситуацию сопровождать действиями и движениями, характерными для данного животного.  Также можно нарисовать или называть животное, которое подходит или напоминает им своего ребенка. Объяснить почему.  ***Доброе слово***  Один из родителей садится на стул в центре комнаты, другие очень быстро должны сказать добрые слова в его адрес. Кто замешкался, тот сменяет сидящего на стуле участника. Игра продол­жается 5-7 мин. | |
| ***Предмет моего детства***  На столе раскладывают различные пред­меты. Это могут быть мячик, кукла, записка и др. Каждый выбирает для себя тот предмет, который связан с его детством, и рассказывает соответствующий эпизод из своей жизни.  ***Фильм, который я бы снял***  Участникам предлагается обсудить, какой эпизод из своей жизни они бы хотели экранизировать, какой жанр фильма считают приемлемым для этого (научно-популярный, доку­ментальный, художественный). Каких режиссеров и актеров они бы пригласили? Почему? | ***Хобби***  Каждый участник изображает на бумаге символ своего увлечения. Разговаривать при этом запрещается. Участники должны, используя только наглядное представление, найти партнера, т. е. того, у кого сходные с ним интересы. Далее идет презентация друг друга с определением точности совпадения.  ***Завяжем узелки***  Участникам раздают нити длиной 30-40 см. Ро­дители связывают свои нити, если у них есть что-то общее. Это может быть профессиональный аспект, семейный, внешний признак, люби­мый цвет, количество детей и т. д. В результате образуется одна общая нить. Далее каждый рассказывает о том, что их объединило в общую систему. | |
| ***Мне нравимся***  Родители садятся в круг. Учитель стоит в центре и говорит: «Мне нравятся те, у кого светлые глаза (или короткие стриж­ки, или те, кто носит очки и т. д.)». Те, к кому этот признак имеет отношение, встают со своих мест и занимают стулья, освобожденные другими. Учитель также участвует в этой игре. Тот, кто остался без места, продолжает игру.  ***Комплимент***  Участники становятся в круг. Передавая друг другу карандаш или ручку, они говорят при этом комплименты или прият­ные слова, которые наиболее наглядно представляют образ данного человека. | ***Строим квадраты***  Для игры нужна веревка длиной 7-8 м, кон­цы которой связаны, и платки, чтобы завязать глаза. Приглашаются 8 добровольцев. Учитель завязывает им глаза, их ставят в круг и дают в руки веревку. Затем предлагают задание: разойтись так, чтобы обра­зовался квадрат. При выполнении упражнения можно разговаривать друг с другом, советоваться. Остальная часть группы молча наблюдает за происходящим. По окончании упражнения все обсуждают действия, которые были проделаны группой. При желании упражнение можно повторить.  ***Разговор***  Произнести короткую фразу из одного слова с разной интонацией: тихо, громко, злобно, заикаясь, нежно, скорбно, с удив­лением, вызывающе, интригующе и т. д. | |