

Техники для использования при налаживании детско-родительских отношений

Парное рисование «Диалог на бумаге»

Возьмите один большой лист бумаги (А2 или А3) и один набор материалов (карандаши, фломастеры) на двоих. Участники садятся друг напротив друга и 10-15 минут молча создают общий рисунок. Тема может быть свободной или заданной (например, «Наш дом»).

На что обратить внимание: Кто занял больше места? Кто начал рисовать первым? Были ли попытки закрасить или «захватить» территорию партнера? Это проявит скрытую динамику (например, гиперопеку или чувство конкуренции).

Техника с прозрачным мольбертом

Используется для укрепления отношений.

Ребенок и родитель рисуют одновременно на разных сторонах прозрачного мольберта (стекла). Родитель видит лишь часть рисунка ребенка и дополняет его со своей стороны. Это способствует открытому общению и поиску общего решения.

«Наш семейный плакат» (коллаж)

Отлично подходит для усвоения семейных ценностей и развития сотрудничества.

На большом листе ватмана участники делают коллаж из вырезок, фотографий и своих рисунков. Можно создать «кармашки» (из конвертов), куда все будут складывать записки: в один – «Мои пожелания», в другой – «Расскажи о себе». Плакат заполняется постепенно, становясь общим дневником.

Техники направленные на снятие эмоционального напряжения, создание и поддержку доброжелательных отношений

Упражнение «Радуга настроений»

Цель: развитие эмоциональной сферы и создание положительного эмоционального настроения.

Детям предлагается подумать, на что может быть похоже настроение. Например: мое настроение похоже на солнышко, оно доброе и светлое.

Упражнение проводится по кругу. Дети рассказывают, на что похоже их настроение (на какое время года, природное явление, погоду).

Педагог: «А если мы каждое настроение раскрасим? У Маши — красное, у Пети — синее и т.д. Что у нас получится? Правильно, радуга. И действительно, не бывает одного настроения, их целая радуга». «Можем

мы раскрасить хорошее настроение? А плохое? Давайте и эмоциям мы назначим цвет, чтобы их легче было понимать. Вот у меня рисунок с какой эмоцией? Какой мы ему выберем цвет?»

Дети рассуждают. На стене висит заготовка радуги, на которую прикрепляется эмоция к соответствующему цвету. Эта радуга пригодится и на следующих занятиях.

Упражнение «Два зеркала»

Цель: осознание собственного эмоционального состояния.

Детям раздаются бланки, на которых изображены два больших овала — один с красной каймой, другой — с черной. Это зеркала. Детям нужно нарисовать в них себя: с плохим и хорошим настроением.

Далее можно обсудить с детьми следующие вопросы:

На каком из рисунков ты нравишься себе больше и почему?

На каком рисунке изображен именно он, где он больше похож?

Что ты чувствовал во время рисования?

Какой рисунок было приятнее рисовать?

Игра «Назови настроение музыки»

Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта.

Детям предлагается послушать записи музыкальных произведений и назвать, какое настроение у музыки, что хотела рассказать детям музыка. Слушать необходимо лежа или сидя с закрытыми глазами. (Мелодии: Бетховен «Лунная соната» - печаль, спокойствие; Брамс «Колыбельная» - спокойствие; Шопен «Мазурка» - радость; Штраус «Вальсы» - радость, хорошее настроение.)

Лепка «Цветное настроение»

Цель: развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и уметь его выразить; снятие психоэмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Педагог предлагает детям следующее задание: «Подумайте, какое у вас настроение. Выберете ту краску, которая, как вам кажется, соответствует вашему настроению. Возьмите кусочек белого теста. Скатайте шарик. Сделайте пальцем в нем небольшое углубление. Возьмите пальчиком гуаши и заполните это углубление, теперь зажмите два края и начинайте мять тесто, пока оно полностью не закрасится. Вместе с краской вы даете этому бесцветному материалу немножко своего настроения, а тепло ручек помогает его закрасить».

Рисунок «Цветок настроения»

Цель: развивать умение выражать свои чувства.

Педагог объясняет детям, что каждое настроение имеет свой цвет, например, радость - это желтый, оранжевый, красный цвета, покой - это зеленый, печаль - коричневый, черный, темно-синий.

Затем каждому ребенку предлагается закрасить свой «лепесточек» тем цветом, который соответствует его настроению.

После этого «лепестки» присоединяются к кружочку, образуется «цветок настроения» детей. Дети рассказывают о своем настроении.

Педагог должен обратить особое внимание на «лепестки», имеющие темный цвет, спросить у детей, почему у них такое настроение.

Все дети садятся в круг. Каждый показывает свой кусочек цветного настроения. Рассказывает о том, какое у него настроение, почему, и наклеивает на заготовку круга.

Упражнение «Грустные шарики»

Цель: снятие эмоционального напряжения у детей. Осознание собственных чувств.

Детям предлагается взять воздушный шарик, надуть его и нарисовать на нем эмоцию грусти. (Схематическое изображение эмоции грусти на доске или экране).

Рисовать можно кисточкой или пальцем. Упражнение проводится под музыку.

Обсуждение вопросов:

- В каких ситуациях вы испытывали такое чувство? Как вы с ним справлялись?

- Давайте посмотрим на наши шарики. Улучшилось наше настроение после работы? Отлично.

Упражнение «Эмоциональная разминка»

Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта.

К упражнению необходимы заготовки лиц с изображением различных эмоций. Детям предлагается следующая инструкция:

- Когда я буду показывать «радость», вы будете прыгать и хлопать одновременно; «злость» — топать и хмуриться; «грусть» — наклоните голову и опустите руки.

Упражнение «Нарисуй свой страх»

Цель: преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения.

На столе лежат листы бумаги, краски, карандаши. Детям предлагается выбрать, чем они хотят нарисовать свой страх. Какие цвета можно использовать?

Во время рисования для усиления чувства страха можно поставить соответствующую музыку.

После детям предлагается обсудить и рассказать о своих страхах.

Данная методика может быть использована как диагностический инструментарий. После проведения упражнения педагоги-психологи обращали внимание на изображения и в последующем уделяли внимание детям, требующим особого внимания.

Упражнение «Рисунок радости»

Цель: развитие оптимистического взгляда на жизнь.

Каждый ребенок получает небольшой лист бумаги, на котором он должен изобразить то, что приносит ему радость (солнышко, цветок, папа, мама, друзья, бабочка, дерево, котик). После завершения рисования педагог размещает детские рисунки в карманах большого листа бумаги. Обращается внимание детей на то, сколько прекрасного и радостного есть в окружающем мире, иногда мы просто забываем об этом, перестаем замечать. Но всегда в нашей жизни есть тепло, солнышко, радостная улыбка мамы, папы, друзей, красота родной природы.

Упражнение «Ресурсное место»

Цель: восстановление ощущения комфорта и безопасности.

Нарисуй место, где тебе хорошо.

Упражнение «Рубка дров»

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Педагог спрашивает: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой упражнения можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

Релаксационные упражнения

Цель: снятие эмоционального напряжения.

«Вне покоя»: сидя, опустить руки, расслабить их, закрыть глаза, дыхание медленное.

«Кулачки»: руки положить на колени, сжать крепко пальцы в кулачки, затем расслабить их. Повторить 6 раз.

Этюды «Я – волшебник»

Цель: восстановление ощущения комфорта и безопасности.

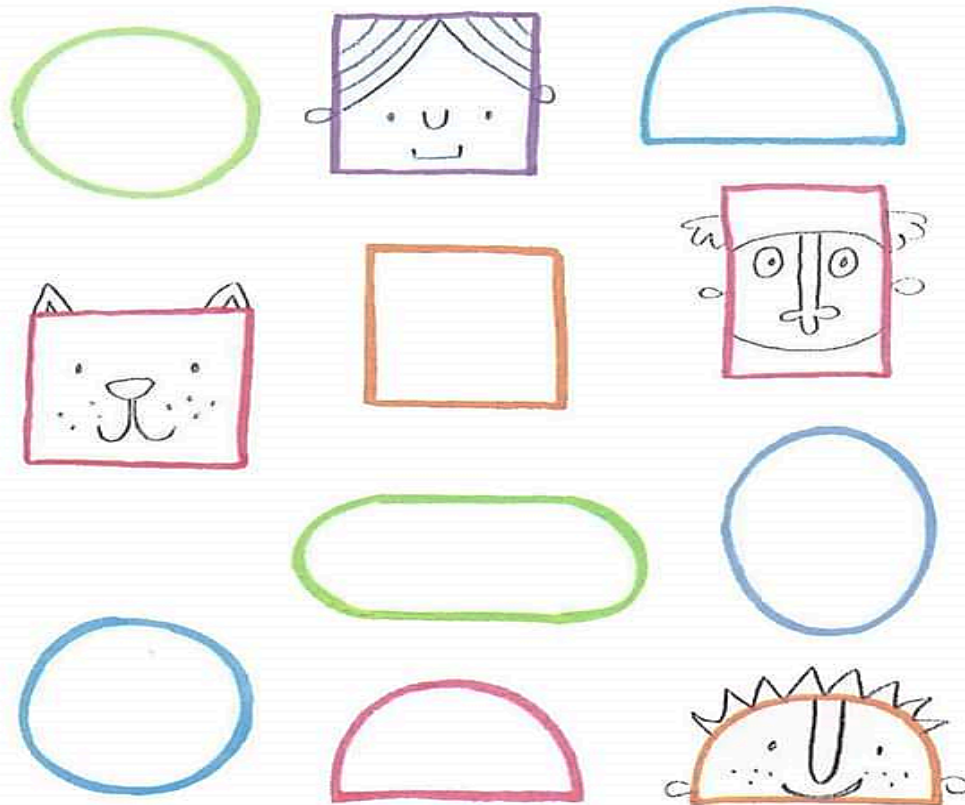
Ребенок с закрытыми глазами представляет себя волшебником и попадает в волшебную страну Фантазию, где сбываются все самые заветные мечты и желания.

Упражнение «Забавные рожицы»

Цель: снятие эмоционального напряжения, восстановление ощущения комфорта и безопасности; развитие воображения.

Ребенку предлагается дорисовать фигуры, чтобы получить лица с выражением эмоций.

Преврати эти фигуры в забавные рожицы.

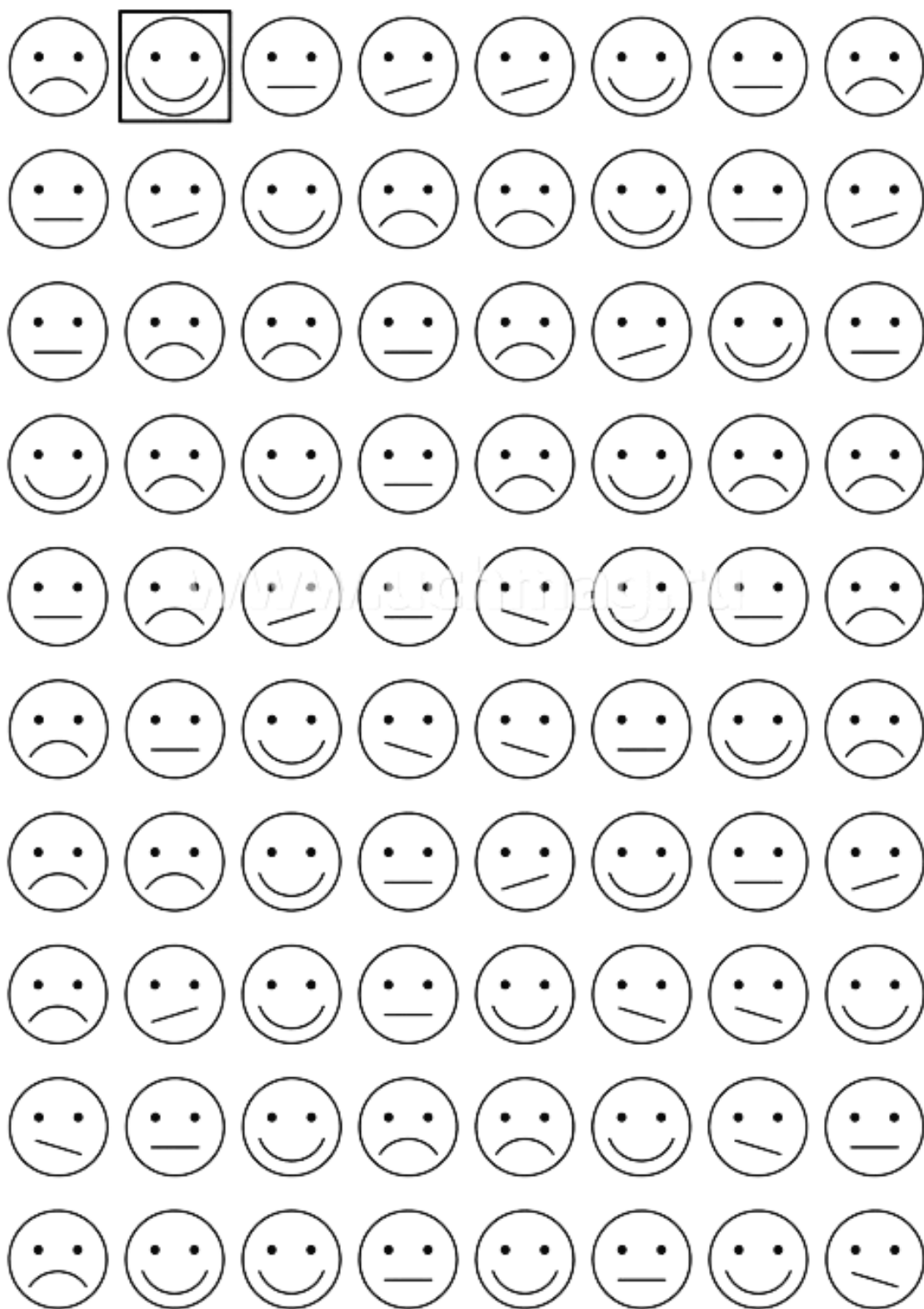


Упражнение «Веселый смайлик»

Цель: развитие способности определять эмоциональное состояние.

Ребенку предлагается по образцу найти и отметить квадратиком все веселые смайлики.

Найди и отметь квадратиком все
весёлые смайлики.



Техники, направленные на развитие доброжелательного взаимодействия, навыков сотрудничества, взаимопомощи и взаимоподдержки

Задание «Рисование веселого Колобка»

Цель: развитие чувства доброжелательности, единства.

На большом листе бумаги дети по очереди рисуют определенную деталь рисунка, чтобы получился веселый Колобок (один ребенок рисует глаза, другой - улыбку и т.д.). Обратить внимание на то, что улыбка свидетельствует о радости Колобка.

Игра «Общение без слов»

Цель: развитие доброжелательных отношений, навыков взаимодействия.

Участники объединяются в пары. Сначала пары ходит по комнате, по сигналу педагога останавливаются, здороваются друг с другом с помощью рук, кладут руки на плечи друг другу, смотрят в глаза партнеру, улыбаются, прощаются.

Игра «Дружный осьминог»

Цель: развитие эмоциональной сферы, гармонизация межличностных отношений.

Упражнение проводится под спокойную музыку. Каждый ребенок берет веревочку, потом все веревочки складываются вместе и вставляются в большой шар из пластилина. Дети выбирают цветные шарики из пластилина любого цвета.

Педагог: «Как веревочки вместе, так и мы вместе, но быть вместе не значит дружить. А чтобы показать, что мы дружим, нужно каждому подарить кусочек своего цветного пластилина и сказать, за что. Для этого отщипывается кусочек, скатывается в трубочку и обворачивается вокруг ниточки того, с кем дружишь». «Вот какой у нас получился замечательный осьминог».

Упражнение «Ласковый дождик»

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия, доброжелательных отношений; снижение эмоционального напряжения, телесных зажимов.

Педагог предлагает детям следующую инструкцию: «Станьте в круг, повернитесь друг к другу спиной, положите руки на плечи, представьте, что пошел волшебный дождик. Капельки сначала были редкими — кап... кап, а потом дождик усилился — кап-кап-кап. И перенес нас обратно, домой. Погладьте друг друга и скажите «спасибо» за необычное путешествие».

Игра «Собери картинку»

Цель: развитие навыков взаимодействия, доброжелательного отношения, умения договариваться.

Дети объединяются в пары. Каждая пара должна составить картинку из частиц (пазлов). Дети должны работать слаженно, вежливо обращаться друг к другу.

Затем дети передают чувство радости с помощью мимики и благодарят друг друга за сотрудничество.

Упражнение «Совместный рисунок»

Цель: развитие навыков взаимодействия, взаимопонимания и сплоченности.

Вариант 1. Дети объединяются в пары. Каждая пара получает лист бумаги и карандаш на двоих. Дети должны вместе одновременно взять карандаш и нарисовать общий рисунок. Затем нужно рассказать о своей работе.

Вариант 2. Дети объединяются в пары. Каждая пара получает большой лист бумаги. Один ребенок с помощью зубной щетки брызгает на бумагу с левой стороны различными красками, второй - с правой стороны. Затем лист складывается пополам и промокается. После этого лист раскрывается, дети рассматривают свой совместный рисунок и придумывают ему имя.