**Конспект занятия «Семейного клуба»**

**«Уроки понимания»**

***Цель занятия:*** научить родителей общаться с детьми, учитывая   индивидуальные особенности  каждого. Сформировать у них умение управлять в критические моменты своими эмоциями и чувствами.

***Оборудование:***фотокарточки с семейного альбома, ватман,  листы А4, цветные карандаши, вода, краски, кисточки.

***Ответственный:*** Никандрова М.П.

***Ход проведения:***

Ведущий:  - Здравствуйте, чтобы научить вас общаться с  детьми,  учитывая   индивидуальные   особенности   каждого и сформировать у них умение управлять в критические моменты своими эмоциями и чувствами. А это вы сами знаете сложно добиться при высокой загруженности,  хронической усталости. Задача моя как педагога-психолога - научить расслабляться, чтобы не переносить свое раздражение, связанное с проблемами на работе или с другими людьми, на отношения с ребенком.

**1.** **Интерактив  (игры – ледоколы, для снятия барьера)**

- И как всегда,  мы немного разогреемся.

*Игра «Поварята»*

Все встают в круг, это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль и т. д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он  хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся, в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо   -  просто  «объедение».

**2. Основная часть**

Ведущий: главным формирующим фактором в развитии эмпатии,  является сама жизнь, взаимоотношения  в  семье  и  с  окружающим   миром.

- Вот лишь, несколько упражнений, которые помогут ребенку  и вам научиться  глубже понимать и чувствовать настроения окружающих.

*Игра  «Фотография»*

 Рассмотрите   с   ребенком свой   семейный   альбом. Показывая фотографии его самого и близких. Попросите рассказать, какое настроение было у них  при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т. д. Там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография. Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи  и привязанности.

*Игра* *«Живая  скульптура»*

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку, выйти и принять какую-нибудь позу, в которой   ему   удобно стоять.   Следующего участника  просят  присоединиться  к  нему  какой-нибудь   позой   в   том   месте,   где  много  свободного  пространства,  затем  к ним  в своей  позе присоединяется третий,    затем    выходит    осторожно    из    скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое   пустое   место   в   общей   скульптуре   и так  далее.. Тот, кто, давно стоит, отходит, его место занимает   следующий.

 ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый   выполняет   роль   скульптора   в   течение всего, упражнения  следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

*Игра* *«Зеркало»*

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы — зеркала, другая   —   разные  зверушки. Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы — зеркала должны точно отражать движения и   выражение  лиц  зверушек.

*Игра  «Сиамские   близнецы»*

Дети    разбиваются    на   пары,    встают    плечом к плечу,   обнимают   друг  друга   одной   рукой   за   пояс, одну ногу ставят рядом.  Теперь они сросшиеся близнецы:   2   головы,   3   ноги,   одно  туловище   и   2 руки.  Предложите   им   походить   по   помещению,  присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать,  порисовать и   т. д. СОНЕТ:   Чтобы    третья    нога   была    «дружной»,    ее можно  скрепить   веревочкой.

*Игра «Рисуем   всей семьей»*

Выбрав тему рисунка (сказку, случай из жизни семьи и т. д.), приготовьте большой, мокрый лист, сядьте вокруг него, разрешая подползать к любому месту  и   рисовать  кому  что   хочется.

**3. Релаксационный этап**

*Игра «На берегу моря»*

Инструкция. Взрослым и детям предлагается представить, что они играют на берегу моря, плещутся в воде. Вдоволь накупавшись,  выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок... Закрывают глаза от яркого солнца, раскидывают в приятной неге руки и ноги.

 - «Игра с песком» (на напряжение и расслабление рук).

Наберите в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить 2-3 раза.

- «Игра с муравьем» (на напряжение и расслабление ног).

Представьте, что на пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегает по ним. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставьте носки в этом положении, прислушайтесь, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросьте муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки смотрят вниз в стороны, расслабьте ноги: они отдыхают. Повторить 2-3 раза.

 - «Солнышко и тучка» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо - сожмитесь в комок, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнце вышло из-за тучки, жарко - расслабьтесь: разморило на солнце (на выдохе).

 - «В уши попала вода» (на напряжение и расслабление мышц шеи).

В положении лежа на спине ритмично покачайте головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

 - «Лицо загорает» (на напряжение и расслабление мышц лица).

Подбородок загорает - подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (на вдохе). Петит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закройте рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает - подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели: снова прилетела бабочка, пусть бабочка качается на качелях. Подвигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабьте мышцы лица. Не открывая глаз, переползите в тень, примите удобную позу.

 - «Сон на берегу моря».

Послушайте шум моря. Представьте, что вам снится сон (ведущий рассказывает его со-держание - варианты сна могут быть разные, в зависимости от того, что делали дети на занятии): вы видите во сне то, чем мы сегодня занимались... (таким образом происходит закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.) По сигналу (по счету, когда заиграет дудочка и т. д.) вы проснетесь. (Пауза.)

Примечание. По сигналу все энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают.

**4. Рефлексия.**

Задание: нарисовать свои эмоции, в последствии которого появились ваши чувства, впечатления.

- А теперь построим наш большой и дружный семейный дом (выкладывание «кирпичиков» листов бумаги на ковре вместе с детьми и родителями).