**Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости**

**Занятие «Мир детский и мир взрослый»87**

**Цели занятия***:* Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения и т. д. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.

# Необходимые материалы: мяч.

**1. Для того чтобы вы настроились на позитивную волну, мы хотим вам предложить игру «Мне приятно Вам сказать…».**

А играть мы будем вот каким образом, я начинаю фразу «Мне приятно вам сказать». Вам также предлагаю закончить фразу по своему усмотрению по цепочке. Высказывания должны прозвучать разнообразные (касающиеся занятий, режима дня детей, пожелания какие-нибудь, просьбы и т. д.) Мне приятно вам сказать, что я очень рада, что сегодня мы собрались все вместе и считаю, что этот год был очень интересным, насыщенным

***Ведущий*:** *«*Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет из-за злой воли, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. В основе нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

* требование внимания или комфорта;
* получение желаемого;
* избегание чего-то нежелательного и прочее.

Мы часто исходим из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является подчас более воспитывающим, чем любые нравоучения.

**Для осознания, понимания разницы между «миром» ребенка и взрослого, предлагаю вам принять участие в следующих упражнениях».**

***Упражнение 1 «Погружение»***

***Цель*** *упражнения*: возможность осознания родителями разницы восприятия

«мира» глазами ребенка и взрослого.

Дается задание п**редставить себя на месте ребенка.**

**Погружение в детство (музыка)**

***Ведущий*:** «Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза».

***Инструкция для ведущего*: в этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека.** Ситуация может пробудить в участниках тренинга как **теплые,** так и **тревожные** чувства. В этом случае участникам стоит предложить ими поделиться с остальными.

***Ведущий*:** «Проживание данной ситуации ценно тем, что она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в детском возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности ребенка в дальнейшей жизни».

# Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия

**«Понимание своих эмоций»**

***Ведущий*:** «Уважаемые родители! Прошу вас выбрать эмоцию, которую вы в последнее время испытываете чаще других.

***Упражнение 2 «Рисование эмоций»***

***Цель упражнения*:** психопрофилактика эмоциональных переживаний и их негативных проявлений; развитие спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств; гармонизация эмоционального состояния как источник для личностного роста.

*Необходимые материалы*: листы белой бумаги разного формата, цветные *мелки.*

***Ведущий*:** «Данное упражнение является продолжением предыдущего. Теперь ту эмоцию, которую вы выбрали, необходимо нарисовать.

На листе бумаги изобразите свою эмоцию. Возьмите карандаш, выберите цвет, закройте глаза и попробуйте отключить мозг, диктующий вам, как правильно и красиво рисовать. Доверьтесь своей руке, она знает, что делать. Будьте легки и спонтанны. Старайтесь отслеживать свои эмоции в процессе рисования. Спонтанное рисование способствует развитию креативности и процессу самопознания в обход когнитивных паттернов».

**Участники в течение 10 минут выполняют задание.**

***Ведущий*:** «Уважаемые участники, прошу закончить свои рисунки и расположиться с ними по кругу для обсуждения. Каждый, по желанию, показывает свой рисунок, сообщает его название, рассказывает историю, какие эмоции испытывал, какие образы приходили на ум. Остальные участники могут делиться своими эмоциями от впечатления рисунков друг друга. Е**сли у вас появилось желание внести изменения в рисунок, обязательно сделайте это».**

*Инструкция для ведущего*: нередко у участников возникает желание что-то добавить или убрать, трансформировать образ, представленный на рисунке.

**(Приглашаются дети в группу)**

***Упражнение* 3**

***«Ледышки и*  веснушки»**

*Время:* 10 минут.

***Цель упражнения*:** снятие эмоционального, мышечного напряжения.

Ведущий делит детей и родителей поровну на две команды, дает названия командам «Ледышки» и «Веснушки» и инструктирует их.

***Ведущий*:** «Встаньте напротив друг друга и посмотрите внимательно друг на друга, чтобы запомнить членов своей команды. По моей команде «Начали!» все медленно и свободно перемещаются по комнате, не толкая друг друга. Затем, когда я хлопну в ладоши, **«ледышки» должны замереть на месте** в той позе, которую они приняли в момент хлопка. **«Веснушки»** **продолжают перемещаться** по комнате. Когда я хлопну в ладоши два раза, замирают «веснушки», двигаться начинают

«ледышки». Не перепутайте, следите за количеством хлопков: **один** – приводит в движение «веснушек», а **два –** «ледышек».

После окончания упражнения ведущий объявляет: «Молодцы, ! Как вы себя сейчас чувствуете после нашей подвижной игры?»

альнейшей жизни».

**2.Игра «Цветик – семицветик»**

**ИТОГ** : хорошо ли я знаю своего ребёнка.

**Задание 1:** Воспитатель задает ребенку 7 вопросов и его ответы записывает на лепестках бумажной ромашки. Во время собрания те же вопросы родители читают на мультимедийном экране и также записывают ответы на лепестки ромашки, которые, по их мнению, дал ребенок.

**Задание 2:**раскрасить центр ромашки тем цветом, которым по их мнению раскрасил ребенок.

Затем родителям раздают ромашки с ответами их ребенка. Выигрывает тот родитель, у кого больше совпадений с ответом ребенка.

**Вопросы:**

***1. Твой любимый праздник.***

***2. Имя твоего лучшего друга.***

***3. Твой любимый мультфильм.***

***4. Твое любимое время года.***

***5. Твое любимое блюдо.***

***6. Твое любимое занятие.***

***7. Твое заветное желание.***