**Комплекс тренинговых упражнений для коррекции**

**детско-родительских отношений «Прикоснись к моей душе»**

**Актуальность.** Проблемы во взаимоотношениях родителей и детей, как известно, особенно обостряются в подростковом возрасте. Это часто усугубляется большой занятостью родителей. Усиление протестного поведения детей иногда приводит к разрыву эмоциональных связей в семье, серьезным конфликтам.

**Цель**: гармонизация эмоциональных связей между матерью и ребенком, помощь в установлении между ними более теплых и доверительных отношений.

**Принципы выполнения упражнений:**

– Корректность общения обеих сторон (воздерживаются от претензий, замечаний, не перебивают друг друга).

– Свобода выбора заданий участниками.

– Конфиденциальность.

**Задание 1. «Пожалейте друг друга…»**

Представьте себе, что ваш ребенок упал, разбил коленку. Пожалейте его, помогите ему.

Представь себе, что твою маму укусила собака. Пожалей ее, помоги.

**Задание 2.** **Создание «Семейного герба»**

Маме и ребенку предлагается создать герб своей семьи. С давних пор люди составляют семейные гербы из разных символов, которые отражают жизненную философию, главные ценности семьи (увлечения, профессии). В гербе обычно присутствует жизненный девиз семьи, который отражает главные устремления, принципы, цель семьи (пословица, поговорка, крылатое выражение). Задание выполняется примерно 20 минут.

**Задание 4. «Создаем общую картину»**

Маме и ребенку предлагается выбрать один фломастер на двоих. Они рисуют картину одним фломастером, предварительно обсуждают вместе тему и название рисунка. По звуку колокольчика передают фломастер друг другу. На работу – 5 мин.

**Задание 5. «Слепой и поводырь»**

Сначала мама – «слепая», ребенок – «поводырь». Мама закрывает глаза, ребенок аккуратно ведет ее между столом, стульями, дает потрогать некоторые вещи. Затем меняются местами.

«Поймите, если с вами что-то случится, то скорее всего помогать друг другу будете именно вы».

**Задание 6**. **«Коробка переживаний»**

Проговорите по очереди шепотом в коробку свои переживания и заботы. Эту коробку надо закрыть, вынести на улицу и там открыть, чтобы переживания «растворились в воздухе».

**Задание 7. «В нашем доме живет счастье»**

Мама и ребенок вместе раскрашивают готовый рисунок с надписью «В нашем доме живет счастье». Сохраняют его себе на память.

**Задание 9. «Ладошки»**

Обвести на двух листах ладонь мамы и ладонь ребенка. Мама пишет пять лучших качеств на пальцах ребенка, ребенок пишет лучшие качества мамы на ее ладони (список возможных качеств можно предложить).

Можно просто говорить по очереди комплименты друг другу, держась за руки.

**Задание 11. «Доверие»**

Сын или дочь, стоя спиной к матери, падают назад. Мама удерживает от падения.

**Задание 12. «Секретное письмо»**

Каждый пишет письмо (без обсуждения)

«Мама, я хочу попросить тебя…»

«Дочка (сынок), я хочу попросить тебя…»

Конверты вскрывают .

**Задание 13. «Как вы знаете друг друга…»**

Какие цвета, блюдо, цветок, место отдыха, занятие любимые **у мамы**?

Какие блюдо, цвет, игра, урок, занятие любимые **у ребенка**?

Каждый пишет ответы на своем листочке.

Сколько совпадений? Обсуждаем результат в позитивном ключе.

**Задание 14. «Перейти мост»**

На пол кладется веревка – это мост. Мама и ребенок идут навстречу друг другу. Смогут ли они перейти мост, не сойдя с веревки? (Задача – уступить друг другу или, обнявшись, обойти друг друга).

**Задание 15. «Лестница радости» для мамы и ребенка**

Чем Вы порадуете себя сегодня вечером?

Чем порадуете себя в выходной?

На весенних каникулах?

Радостный план на лето!

Проговорить устно или написать на листе.

**Задание 16. «Значение ваших имен»**

Узнайте, что означает **ваше имя (используйте смартфон)**, откуда оно произошло, какие легенды с ним связаны.

*Успехов Вам в работе, дорогие родители!*