Заняття

Психологічне розвантаження

**Мета.**Створення позитивного настрою,розширити знання про умови збереження душевного комфорту дитини,дорослого;розвиток творчого мислення,вміння співпрацювати.

**1.Привітання.**

*(Учасники,діти і батьки в колі.Повторюють вірш за ведучим)*

*Треба разом привітатись:*

*Добрий день!*

*Дружно голосно сказати:*

*Добрий день!*

*Вліво,вправо поверніться,*

*Один,одному всміхніться,*

*Добрий день!*

Ми з вами зібралися для того,щоб розслабитися,відпочити після активних ігор,отримати позитивні емоції та вчитися виражати свої почуття один одному.

**2.Гра «Желе».**

*(Зняття фізичної напруги)*

Ви коли-небудь їли желе?Ви бачили,як воно тремтить,коли мама ставить на стіл велику тарілку із зеленим чи червоним желе?Желе тремтить краще всього на світі.А могли б ви потрястись так же,як желе?

-Спочатку покажіть,як тремтять ваші плечі.

-Покажіть,як тремтять ваші руки і долоньки.

-Нехай ваші руки та плечі продовжують тремтіти,а ви покажіть,як у вас тремтить нога…

-Спробуйте зараз зовсім-зовсім розслабити коліна і помахати ногами.А зараз я хочу подивитися,як ви тремтите всім тілом і повільно-повільно рухається вперед,назад.

А зараз продовжуючи тремтіти,робимо маленьке коло по кімнаті.Пробуємо присісти та йти в інший бік.А вийде у вас тремтіти на одному місці й повільно опускатись донизу?А зараз знову підіймаємось.Зараз поверніть до ваших друзів ліворуч та праворуч,подивіться на те,як ви тремтите удвох.

Давайте візьмемося за руки та потремтимо всі разом в колі…Завмерли і голосно три рази скажемо: «Це було чудово».

**3.Гра «Знайомство».**

*(Працюємо в колі)*.Назвіть своє ім’я,як вас називали в дитинстві та яскраву подію з дитинства-це для батьків;для дітей-називаємо ім’я,яке вам подобається, коли до вас звертаються.Продовжіть речення:

-Я радію,коли…

-У вихідні дні я найбільше полюбляю займатися…

-За що хвалять тебе мама і тато чи бабуся з дідусем?

-Що вас радує у вашій дитині,що дратує?Чому?

-Я почуваюся щасливим,коли…

**4.Повідомлення ведучого.**

*Не економте доброти,*

*Не бережіть її на завтра,*

*Не бійтесь вчасно проказати*

*Своє «люблю»,своє «прости».*

**Основні способи,якими батьки висловлюють любов**

Любов потрібна кожній дитині,інакше їй ніколи не стати повноцінною дорослою людиною.Любов-це найнадійніший фундамент спокійного дитинства.Якщо це зрозуміють дорослі,дитина виросте доброю і щедрою.Які риси ви не розвивали б в дитини,головне-виховувати з любов’ю.Коли дитина впевнена у любові оточуючих,вона стає більш слухняною,допитливою.Дитина зуміє реалізувати свої здібності лише за умови,якщо дорослі регулярно наповнюють цією впевненістю її серце.

Найголовніше-любити!Діти по-різному відчувають любов,але кожна дитина потребує її.

А)Один із найважливіших виявів любові людини є дотик.Тактильна ласка однаково важлива як для хлопчиків,так і для дівчаток.Коли ми виражаємо любов за допомогою ніжних дотиків,поцілунків,цим можна сказати набагато більше,ніж словами.

**Завдання.**Сядьте в парах,передайте через дотики один до одного почуття ніжності,доброти,суму,образи,злості,любові,подяки.

Б)Слова-заохочення.Кожна похвала має бути обгрунтованою та щирою.У спілкуванні з дитиною намагайтеся говорити спокійно та м’яко,навіть тоді,коли ви не задоволені.Постійна критика шкодить їй,бо вона є доказом батьківської любові.Щодня даруйте дитині приємні слова підтримки,заохочення,схвалення, ласки.

**Завдання.**Існує така приказка «Тепле сердечко,що лагідне словечко». Пригадайте та назвіть ті лагідні слова,якими вас називають вдома.

**Гра «Прогладжування»**

*(Націлена на позитивні стосунки між учасниками,сприяє підвищенню самооцінки)*.

Учасники встають у два ряди,один проти одного.Відстань між рядами один метр.Один із учасників проходить між рядами і йому кажуть що-небудь приємне.Учасникам дається хвилина,щоб вони змогли подумати,що хочуть сказати.Звернути увагу на посмішку на обличчі дітей,яким кажуть приємні слова.

Часто нам легше критикувати інших та вказувати на їх хибні сторони але це не робить щасливішими ні нас,ні тих,кого ми критикуємо.Кожному із нас необхідні добрі слова.Дякуємо всім.

В)Час.Це ваш подарунок дитині.Ви ніби говорите:«Ти мені потрібна», «Мені подобається бути з тобою».Проводити час разом-значить віддати дитині свою увагу сповна.Іноді діти роблять погані вчинки саме для того,щоб батьки звернули увагу на них,бути покараним краще,ніж бути забутим.Форми сумісного проведення часу в кожній сім’ї різні:читання казок,бесіда,гра у футбол,ремонт машини і т.д.

**Завдання.**Разом із сім’єю мені подобається…*(закінчити речення).*

Г)Подарунок.Це символ любові тоді,коли дитина відчуває,що батьки дійсно турбуються про неї.Справжній подарунок дається не в обмін на щось,а просто так.Подарунки не обов’язково купувати.Подарунком може стати все що завгодно:польові квіти,камінчики,чудернацької форми гілочка,пір’їнка,горішок. Головне придумати,як його подарувати.

**Завдання.**Розкажіть про ваш найцікавіший подарунок,та від кого він.

Д)Допомога.Якщо ми допомагаємо дитині й робимо це з радістю,то душа її сповнюється любов’ю.Якщо батьки сварять дитину,така допомога її не тішить.Щодня діти звертаються до вас із різноманітними запитаннями, проханнями.Завдання батьків-почути та відповісти на них.

**Завдання.**Закінчіть речення: «Я допомагаю мамі й тату…»

**5.Складання групової казки.**

Учасники працюють у колі.По черзі кожен учасник називає по одному реченню.Казка починається словами ведучого: «Жила-була десь далеко,а можливо,зовсім близько…»Речення продовжує наступний учасник.Тему задають самі учасники.Під час складання казки на ватмані малюються образи даних історій.

Гра об’єднує учасників спільною діяльністю,дає відчуття єдності,позитиву.За бажанням казку ще можна показати в ролях.

**6.Релаксація.**

Інколи,коли у нас поганий настрій,здається ніби ми самотні,нікому не потрібні,нецікаві,ніби нас ніхто не любить і не цінує.І так хочеться,щоб вас помітили та зрозуміли,сказали,що вас люблять.Такий стан буває у всіх-і в дорослих,і в дітей.Батьки люблять вас,просто буває поганий настрій.І дорослі,і діти мають право на поганий настрій,на самотність.Дуже важливо сказати в даний момент: «Мама(тато),я тебе люблю,навіть коли ти сумний».І можна намалювати ось таких усміхайликів різними кольорами та подарувати ближнім чи собі.

Зараз хочу з вами поділитися ще одним способом підняття настрою.Займіть зручні місця:сідайте,можна лягти.*(Звучить музичний супровід).*Зараз,не закриваючи очей,уявіть,що ви переміщуєтесь в найчудовіше місце на землі. Може бути,що це казкове королівство,а може,те місце,де ви буваєте на канікулах.А можливо,це ваша кімната.Головне,щоб вам в тому місці було спокійно і затишно.

У мене,наприклад,таке місце зараз-серцевина квітки.Я уявляю,як маленька людина-я-стою в жовтій серединці ромашки,а її пелюстки м’яко та приємно гладять мене по обличчю.Цікаво,в яке місце перемістився ти?Коли вдалося уявити його,роздивіться уважніше,які в цьому місці кольори,хто там проживає, яка там пора року,які там запахи чи подих вітерцю.Виходить?А зараз уявіть,що до вас наближається добра і красива фея.На кого вона схожа?Запитайте,як її звуть,де вона живе?Задайте їй різні запитання.Вона обов’язково дасть відповідь.

А зараз подивіться-у неї в руках чарівний напій Кохання,Здоров’я та Щастя.Фея протягує цей напій.Придивіться,що протягує вам Фея-чашку чи бокал,можливо кубок.Візьміть цей напій та випийте.Який він на смак-солодкий чи кислий,терпкий чи прохолодний?

А зараз відчуй,як цей напій поглинається твоїм тілом.Він направляється прямо до серця,все зігріваючи на своєму шляху.Можливо,ти відчуєш випромінювання цієї рідини-тепло,світло,колір,запах?Погляньте:ваше сердечко наповнюється цими чарами і саме починає світитися,як світлячок.І все,що попадає під промінчики твого сердечка,міняється.Уяви,що ти заповнюєш цими про-мінчиками свою кімнату,дім,а можливо все місто.Вдається?А зараз уяви,що ти торкаєшся рукою до щастя.Як воно виглядає,на що схоже?Можливо,це просто потік світла,а можливо,воно схоже на щось чи на когось?Що ти відчуваєш,коли торкаєшся щастя?З ким ти хочеш поділитися цим відчуттям?Запроси подумки до себе того,кому б ти хотів дати частинку цього щастя.Направ на нього промінчики твого серця та запроси його в спокійне місце.Подивися,що там змінилося?

А зараз вертайтесь до нас в кімнату.Правда,стало веселіше?Ніби в кімнаті засвітило сонечко.Спасибі вам за компанію.Цим методом можете покращити собі настрій,коли вам сумно,коли вас хтось образив чи ти просто когось злякався…Удачі!

**7.Завершення.**

Що для вас було цікавим?

Побажання по колу із свічкою для всіх.Говорять слова і передають запалену свічку товаришеві.Цей вогник свічки,як символ кохання,добра,злагоди несе у ваше життя щастя.