**Практическое занятие с элементами арт-терапии для родителей**

**«Психологическое здоровье»**

**Подготовила и провела: педагог-психолог Каракотова Е.В.**

**Задачи:**

-развитие навыков осознания и принятия своих чувств;

-укрепление уверенности в себе;

 -стимулирование готовности к общению.

I.Разминка

Упражнение «Возьми салфетки» (5-7 мин)

Цель: расслабление, создание веселой позитивной атмосферы.

Материал: бумажные салфетки.

Инструкция. Участники сидят в общем кругу. Ведущий передает салфетки со словами: «На случай, если потребуется, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все взяли салфетки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

II.Основная часть

1.Упражнение «Впечатления» (8-10 мин)

Цель: способствовать объединению педагогического коллектива, повышению самооценки каждого участника.

Инструкция. Педагоги образуют два круга: внешний и внутренний. Внутренний круг движется по часовой стрелке. Каждый участник внутреннего круга перемещается, оказываясь каждый раз лицом к лицу только с одним человеком из внешнего круга. Образовавшиеся пары внимательно, глядя в глаза партнеру, взявшись за руки, коротко рассказывают о том, как они воспринимают друг друга, какие чувства испытывают при общении. Слушающему не разрешается задавать вопросы, перебивать, спорить.

Обсуждение: участники отвечают на вопрос «Что вы чувствовали во время обсуждения?

2.Упражнение «Групповое рисование по кругу» (8-10мин)

Цель: способствовать сплоченности, появлению положительных эмоций в процессе рисования.

Материал: листы бумаги, карандаши – по количеству участников.

Инструкция. На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передать эстафету на счет 3 следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору.

Вопросы для обсуждения: Какие эмоции вы хотели передать с помощью рисунка?

Какие трудности возникли во время выполнения упражнения.

3.Игра «Замороженный и реаниматор» (8-10мин)

Цель: актуализация приемов формирования эмоциональной стабильности, создание положительного эмоционального настроя.

Инструкция. Один из участников становится «замороженным», его задача – быть как можно более равнодушным. Второй – «реаниматор» - должен, не касаясь его и не говоря никаких слов, заставить «замороженного» двигаться или смеяться. Игра повторяется несколько раз с разными участниками (добровольными или по выбору ведущих).

III. Рефлексия.