**Упражнение для улучшения детско-родительских отношений**

Данное упражнение представляет собой модификацию «Метода незаконченных предложений». Оно направлено на прояснение отношений и улучшение взаимопонимания между детьми и родителями. Использовать его лучше всего с подростками, но также можно и с младшими школьниками при условии, что у них достаточно развит уровень осознания собственных переживаний.

Упражнение проводится в паре родитель-ребенок. Следует отметить, что при выполнении имеет важность не предвосхищение ответов оппонента, а искренность ваших собственных ответов, ваши внутренние ощущения и эмоции. Полученные результаты не следует принимать за догму, ведь все в жизни меняется!

Итак, в чем заключается задание. Перед вами лист бумаги (см. стимульный материал в конце статьи), на котором представлен ряд предложений. Сначала вам необходимо закончить все предложения в верхней части листа (то есть написать ответы от своего лица), а затем предложения ниже, предполагая, как бы ответил ваш оппонент (то есть ответить за другого). Так нужно сделать и ребенку, и родителю. После того, как упражнение выполнено обоими участниками, по очереди зачитываются ответы (лучше читать ответы того, кто готов быть первым). Разбор полученных результатов может производится по каждому предложению, по конкретным или в целом по всем. Важно, чтобы в процессе обсуждения оба участника стремились к пониманию другой стороны, давали позитивную обратную связь и пояснения (не оправдания!), почему написали именно так.

Правильное выполнение упражнения и обсуждение результатов в конструктивном ключе позволяет, как минимум, улучшить взаимопонимание между ребенком и родителем, увидеть себя со стороны в разных ситуациях, глубже узнать мотивы, жизненные ориентиры и ценности другой личности, что в дальнейшем позволит лучше развить коммуникативные навыки и преодолевать трудности взаимопонимания как ребенку, так и взрослому.

Собственно, сами предложения представлены ниже. Вариант 1 – для ребенка, вариант 2 – для родителя. В зависимости от того, кто будет отвечать (мама, папа, бабушка, дедушка) следует изменить текст в предложениях. При возникновении вопрос, лучшим вариантом будет обратиться к психологу.

*Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК*

*Погодин Валерий Викторович*

**Вариант 1**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка)**

1.Самый приятный подарок от мамы, это - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Когда я делаю что-то не так, моя мама \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Чаще всего мама хвалит меня за \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Чаще всего мы с мамой ссоримся из – за \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Я думаю, что самым приятным, что я сделал(а) для мамы, было \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Когда мама говорит, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ я её боюсь

7. Больше всего мне обидно, когда мама \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Мне нужна помощь мамы в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Люди, которых я больше всего люблю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя взрослого).**

1. Больше всего я огорчаюсь, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Когда я нахожусь дома, мне очень хочется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Больше всего я хочу, чтобы \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Сложнее всего нам с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) бывает \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Я сержусь, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Если \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) попросит, я готов(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Самый приятный подарок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Мне нужна помощь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Люди, которых я больше всего люблю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вариант 2**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя взрослого).**

1.Больше всего я огорчаюсь, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Когда я нахожусь дома, мне очень хочется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Больше всего я хочу, чтобы \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Сложнее всего нам с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) бывает \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Я сержусь, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Если \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) попросит, я готов(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Самый приятный подарок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Мне нужна помощь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Люди, которых я больше всего люблю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (имя ребенка):**

1.Самый приятный подарок от мамы, это - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Когда я делаю что-то не так, моя мама \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Чаще всего мама хвалит меня за \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Чаще всего мы с мамой ссоримся из – за \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Я думаю, что самым приятным, что я сделал(а) для мамы, было \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Когда мама говорит, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ я её боюсь

7. Больше всего мне обидно, когда мама \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Мне нужна помощь мамы в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Люди, которых я больше всего люблю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_