**Упражнение «Радуга» для родителей**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Закройте глаза. Представьте, что перед вами находится экран. На экране вы видите радугу - цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство.

Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере. Что вы видите, когда думаете о голубом?

Следующий цвет - красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что вы думаете, когда смотрите на красный цвет?

Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что вы думаете, когда смотрите на желтый цвет?

Зеленый - цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что вы думаете, когда смотрите на него?

Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуйте также увидеть другие цвета.

Вопросы для анализа состояния после проведения упражнения:

        Каковы были ваши ощущения во время выполнения этого упражнения?

        Какой цвет наиболее эффективно повлиял на ваше самочувствие и настроение?

Кроме специальных упражнений, создаются памятки для родителей, в которых предлагаются возможные способы саморегуляции эмоционального состояния.

Необходимость расслабляющих упражнений с родителями обусловлена важностью гармонизации детско-родительских отношений, в связи с чем следует: научить родителей общаться с детьми, учитывая индивидуальные особенности каждого; сформировать у них умение управлять в критические моменты своими эмоциями и чувствами. А этого сложно добиться при высокой загруженности взрослых, их хронической усталости. Задача педагога - научить родителей расслабляться, чтобы не переносить свое раздражение, связанное с проблемами на работе или с другими людьми, на отношения с ребенком.