

**Психолог.** Мы рады видеть вас! Сегодня каждый из вас постарается ненадолго стать шестилетним, чтобы понять, что значит быть ребенком.

Раз в неделю по понедельникам я провожу с ребятами урок общения. На нем мы учимся высказывать свои мысли, говорить друг другу приятные слова, комплименты; регулировать свое настроение, справляться с эмоциями: гневом, злостью, грустью, страхом. Также мы учимся устанавливать контакты с новыми знакомыми, поддерживать разговор, включая как вербальные (речевые) средства, так и невербальные - мимику, жесты. А еще ... просто шутим, делимся друг с другом своими радостями и печалью, просто отдыхаем. И все это проходит в форме игр.

Для начала напишите на листочках крупными буквами имя, которым вас называли в детстве. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, вспомните себя 6-7-летним мальчиком или девочкой. Что на вас одето? Какое в данный момент у вас настроение? Кто рядом?

Звучит тихая успокаивающая музыка. В течение 3-4-х минут родители входят в образы детей.

Расскажите, кто вы и как ощущаете себя в этой роли.

Взрослые по очереди кратко рассказывают о своих детских ощущениях.

### **Упражнение-игра «Умею ли я оказывать внимание другим?»**

**Психолог.** Мы будем учиться оказывать знаки внимания другому человеку и принимать их от собеседника.

Участники образуют два круга - внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу.

Находящиеся во внутреннем круге обозначаются буквой А, во внешнем - буквой Б.

#### **Инструкция**

Каждый «А» демонстрирует искренний знак внимания стоящему напротив него «Б», который отвечает: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет точно сказанное «А»). Затем «Б» подкрепляет сказанное еще одной похвалой в свой адрес: «Но, кроме того, я еще хорошо умею ...» (*называет качество, которое он ценит в себе и считает, что оно заслуживает положительных знаков внимания*). Знаками внимания могут отмечаться личные качества, умения, внешность, манера поведения и пр. Затем участники меняются кругами, и упражнение повторяется.

После завершения упражнения психолог спрашивает участников, какие чувства вызвала у них игра и что было проще - оказывать знаки внимания или принимать их?

### **Упражнение «Фантазии»**

Участникам предлагается разыграть ситуацию.

В детский сад пришла журналистка, которая берет у детей интервью. Она просит рассказать каждого из них о своей маме. Какая она? Как к вам относится?

### **Игра «За что меня любит мама»**

Участники садятся в круг. Каждый по очереди говорит, за что его любит мама. Затем ведущий просит кого-либо повторить, за что любит мама каждого присутствующего в группе. При возникновении затруднений ему могут помочь другие участники игры.

### **Релаксация**

**Психолог.** Примите удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза. Постарайтесь сделать то, что я скажу.

Вы вновь мамы и папы. Очень приятно себя ощутить взрослым человеком. Представьте себе чудесный солнечный день. Вы тихо сидите около прекрасного озера. Солнце ярко светит, и вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вам приятно, что солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц, журчание воды. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы чувствуете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как этот прекрасный день. Слышно лишь ваше дыхание и тихий плеск воды ...

Вы чувствуете себя свободно и прекрасно. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день. Досчитайте до 10 и откройте глаза.

Если кто-то хочет, может поделиться своими ощущениями.