

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №42» Изобильненского городского округа Ставропольского  
края*

**Тренинг общения для дошкольников  
старшая и подготовительная группы**

**Подготовила: Иванова Н.А.  
педагог-психолог**

**с. Московское, 2018г.**

## Тренинг общения для дошкольников (4-7 лет)

### Занятие 1.

#### Тема: «Взросление».

**Цель:** развитие самовосприятия и самооощущений.

**Ритуал приветствия.** Дети садятся в круг. Говорят о своем настроении, самочувствии.

**Разминка:** 1. Упражнение «Назови слово». Дети по команде «Раз, два, три! Слово назови!» – хором называют каждый свое слово! Затем ведущий спрашивает у детей услышали ли они то, что сказали рядом сидящие.

2. Упражнение «Теремок»:

*На поляне теремок (ладони сложить «домиком»)*

*Дверь закрыта на замок (сомкнуть пальцы в замок)*

*Из трубы идет дымок (поочерёдно из всех пальцев сделать колечки)*

*Вокруг терема забор (руки перед собой, пальцы растопырить)*

*Чтобы не забрался вор (щелчки каждым из пальцев поочерёдно)*

*Тук-тук-тук, тук-тук-тук! (кулаком постучать по ладони)*

*Открывайте! (широко развести руки в стороны)*

*«Я ваш друг!» (ладони сомкнуть одна поперек другой)*

#### **Основное содержание.**

Ведущий. Сегодня я хотела рассказать вам сказку о том, как одна девочка очень хотела стать взрослой. Вы не знаете, почему дети хотят скорее стать взрослыми? (*Ответы детей.*)

Вот и Маленькая девочка скорее хотела стать взрослой. Для этого она сначала решила, что если наденет такую же одежду, как у взрослых женщин, то сразу превратится в тетю.

Девочка достала из шкафа мамино платье и туфли, нарядилась в них и стала смотреться в зеркало. Ей показалось, что хорошо бы еще сделать прическу, как у мамы, и подкрасить реснички. Девочка так и поступила. После этого она снова посмотрела в зеркало и увидела...

Как вы думаете, что она увидела? (*Ответы детей.*)

«Нет, — решила Маленькая девочка, — одними платьями и прическами здесь не обойдешься. Надо подумать, что еще делают взрослые. Вот мама, например, варит обед! Надо и мне приготовить обед!» – И она живо принялась за дело.

Но — странные вещи! Морковка никак не хотела мыться, а картошка — чиститься, капуста же так растопырила свои листья, что к ней вообще было страшно подступиться... А вода на плите хоть и вскипела, но была совершенно не похожа на мамин вкусный борщ... «Нет, — решила Маленькая девочка, — папе такой обед вряд ли понравится!»

И она подумала, а не лучше ли пойти погулять во двор. Когда она спускалась по лестнице, навстречу ей поднималась бабушка с тяжелой сумкой. Странное дело! Ноги сами остановились, а язык сказал: «Бабушка! Давайте я вам помогу!» Старушка так устала нести тяжелую ношу вверх, что согласилась отдать один сверток из сумки. Когда девочка проводила бабушку до ее квартиры, та сказала: «Спасибо! Какая взрослая у твоих родителей дочка!

Наверное, они этому очень рады!»

И тут Маленькая девочка почувствовала себя и вправду взрослой, хотя не было на ней ни маминого платья, ни высоких каблучков. «Странное дело, — подумала девочка, — я совсем не выросла и почти ничего делать не умею так, как взрослые, а меня называли взрослой!» – И она спросила об этом у старушки. Та ответила: «Ты вела себя так, как взрослая».

Ведущий. Ребята, давайте вместе подумаем, когда человек взрослеет? Для этого вы должны поднимать обе руки вверх, если согласны со мной, и не поднимать — если не согласны. Слушайте.

• Человек взрослеет, когда:

а) Разговаривает только со взрослыми.

б) Пытается потянуться, чтобы стать выше.

в) Одевается, как взрослый.

г) Играет с теми, кто старше.

д) Смотрит кино для взрослых.

е) Сам за собой ухаживает: убирает постель, накрывает на стол, раздевается и одевается.

ж) Сам задумывает дело и сам за него отвечает.

• А можно ли стать взрослым сразу?

• А можно быть очень молодым и в то же время взрослым?

• А наоборот?

**Игра «Взрослый человек — это...»**

Ведущий. Сейчас я буду по очереди кидать мячик, а вы, когда поймаете его, должны дополнить мое предложение: «Взрослый человек — это...»

Например, я бросаю мяч (Оле) и говорю: «Взрослый человек — это...» Оля отвечает: «Тот, кто заботится о других» – и бросает мяч обратно мне.

Понятно? Приступаем к игре.

**Рисунок на тему «Я сегодня и Я взрослый»**

Ребята, перегните, пожалуйста, свои листы пополам и на одной половине листа нарисуйте себя таким, какой вы есть сейчас, а на другой половине себя взрослого. После выполнения задания, дети обсуждают рисунки с психологом.

**Рефлексия:** говорим о самочувствии, настроении, о понравившихся упражнениях, о трудностях, анализируем с детьми, что происходило, какие чувства возникали и т.д.

**Ритуал прощания.**

Дети садятся в круг. Говорят о своем настроении, самочувствии.

**Упражнение «Колокол».**

## Занятие 2.

**Тема: «Секреты».**

**Цель:** развитие самовосприятия и самоощущений.

**Ритуал приветствия.**

**Разминка:** 1. Упражнение «Дождик». Ведущий: Набежали тучки, и пошел дождик... Сначала редкие капли застучали по крыше. Но вот дождик усиливается, капли падают чаще, чаще... Настоящий ливень!

Дети вместе с ведущим хлопают в ладоши во все убыстряющемся темпе.

2. Упражнение «Карлики и Великаны». Все стоят в кругу. На команду:

«Великаны!» - все стоят, а на команду: «Карлики!» - нужно присесть.

Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду «Великаны».

### **Основное содержание.**

Сказка. Однажды в лесу встретились два слоненка. Они были знакомы между собой и поэтому, поздоровавшись, сразу завели разговор.

— Послушай, — сказал розовый слоненок, — мы с тобой давно друзья, а я не знаю, где ты живешь и как зовут твою маму.

— А ты приходи в гости — и сам обо всем узнаешь! Это не секрет! — отвечает ему зеленый слоненок.

— Хорошо! Сегодня мы можем сходить в гости к тебе, а завтра — ко мне! — обрадовался розовый слоненок. — Я обязательно приготовлю что-нибудь вкусненькое и покажу новую игру.

— Лучше расскажи прямо сейчас, что это за игра, мне так не терпится узнать! — сказал зеленый слоненок.

— Нет! Тогда тебе будет ни чуточки не интересно. Это — секрет! — ответил ему розовый слоненок.

— Да, жаль, что это секрет, но ничего не поделаешь, придется потерпеть до завтра!

Ведущий. Вот такой разговор мы нечаянно услышали на лесной тропинке.

Далее ведущий задает вопросы.

- Ребята, а что это такое — секреты?
- Для чего они нужны?
- А у вас есть секреты?
- А как надо относиться к чужим секретам?

### **Игра «Бывает — не бывает»**

Ведущий. Сейчас я буду рассказывать о детях, которые говорили о своих секретах, а вы должны хором отвечать, бывает так или не бывает.

- Галя сказала: «У меня есть секретная мысль, и никто, кроме меня, ее не узнает!»
- Саша сказал: «У моей кошки есть секрет, но она никому не говорит о нем».
- Валя сказала: «Мой секрет в том, что неизвестно, есть у меня секрет или нет!»
- Сережа сказал: «У всех людей есть секреты».
- Аня сказала: «Секреты бывают большие и маленькие, прекрасные и ужасные».

### **Рисунок на тему «Мои ужасные и прекрасные секреты»**

Ведущий. Ребята, перегните, пожалуйста, свои листы пополам и на одной половине листа нарисуйте свой ужасный секрет, а на другой — свой прекрасный секрет. Но никому не говорите, где у вас ужасный, а где прекрасный!

Когда вы нарисуете, покажите рисунки своим соседям и предложите им угадать, где у вас какой секрет.

После выполнения задания следует обсуждение.

**Рефлексия:** говорим о самочувствии, настроении, о понравившихся упражнениях, о трудностях, анализируем с детьми, что происходило, какие чувства возникали и т.д.

**Ритуал прощания.**

**Упражнение «Колокол».**

### **Занятие 3.**

#### **Тема: «Ссора».**

**Цель:** изучение сформированности навыков взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

**Ритуал приветствия.**

**Разминка:** 1. Упражнение «Шум растет».

Ведущий. Ребята, мы сегодня научимся играть в новую игру, чем-то она похожа на игру «Дождик», но «разговаривать» будут теперь не ваши ладошки, а ваши щечки и горлышки. Называется игра «Шум растет».

Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок. Разговаривал он так: «Ш-ш-ш». Но Шумок постепенно рос, вырослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж-ж!», и наконец Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжж!!!» Давайте все вместе покажем, как рос Шумок!

2. Упражнение «Путаница». Дети выбирают одного из участников, которому закрывают шарфом глаза и сажают на стул. Остальные становятся в круг и берутся за руки. По команде психолога они, не бросая рук, путаются между собой (психолог помогает детям запутаться). Когда готова путаница, развязывают глаза игроку, который сидел на стуле, его задача распутать путаницу.

**Основное содержание.**

Ведущий рассказывает детям о том, что у всех людей в мире иногда бывают ситуации, когда они ссорятся со своими родными или друзьями. В этот момент им бывает очень грустно, обидно, иногда они даже сердятся на других, и задает вопросы:

- Нужны ли ссоры?
- Что чувствует поссорившийся с кем-то человек?
- А тот, с кем он поссорился?
- Если обоим бывает плохо, то можно ли сделать так, чтобы ссор не происходило вообще?
- А что сделать, чтобы их стало меньше и они не были такими уж серьезными?
- А как можно помирить двух поссорившихся друзей?

Дети вспоминают детские шуточные «мирилки», например: дети цепляют друг друга за полусогнутые мизинцы и говорят: «Миришь, миришь, миришь — и больше не дерись! А если будешь драться, то я начну кусаться!»

Ведущий поясняет шуточный характер «мирилки» и предлагает детям

вспомнить или придумать другие варианты.

### **Игра «Ругаемся овощами».**

(Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.)

Ведущий. Иногда в ссоре, если она все-таки произошла, очень трудно удержаться от обидных слов. Но чтобы эти слова не принесли ущерб окружающим, можно их «приручить». Как? А вот как!

Представьте, что поссорились два приятеля. Но вдруг оказалось, что они оба забыли все обидные слова; остались лишь слова — названия овощей (фруктов, рыб, птиц, цветов и т.д.). И вот приятели и хотят поругаться, а с их языка слетают только «овощи».

Ведущий выбирает на эти роли два ребенка, которые разыгрывают сценку.  
— Капуста!

— Сам ты капуста зеленая!

— А ты — огурец!

— А ты — редиска!

— А ты — помидорище!

Затем ведущий интересуется у них, легко ли так ругаться. Что почувствовал каждый? Возникла ли охота кричать и ссориться? А теперь нарисуйте, пожалуйста, то чувство, которое вы испытали. После выполнения задания следует обсуждение. Затем ведущий предлагает смять листок с нарисованным чувством и выкинуть в мусорное ведро. Игра повторяется несколько раз с разными участниками.

### **Игра «Ласковые слова»**

Ведущий. Мы с вами научились сдерживать обидные слова, а теперь поучимся придумывать ласковые слова.

Давайте встанем в круг и по очереди будем передавать друг другу вот этот красивый шарик. Пока шарик у вас в руках, вы можете придумать ласковое слово и вместе с шариком передать его своему соседу, а он — своему и так — по кругу.

Далее дети отвечают на вопросы.

- Вам понравилось играть в эту игру?
- Какие слова были самыми приятными?
- Что труднее — произносить обидные слова или приятные?
- А что приятнее слышать?

Затем ведущий подводит итоги занятия, обобщая ответы детей.

**Рефлексия:** говорим о самочувствии, настроении, о понравившихся упражнениях, о трудностях, анализируем с детьми, что происходило, какие чувства возникали и т.д.

**Ритуал прощания.**

**Упражнение «Колокол».**

**Занятие 4.  
Тема: «Страхи».**

**Цель:** сплочение группы, снятие страхов.

**Ритуал приветствия.**

**Разминка:** 1. Упражнение «Вперед четыре шага...» Для выполнения упражнения нам надо встать в круг, взяться за руки и повторять следующие слова: вперед четыре шага, назад четыре шага, ножками потопали, ручками похлопали, глазками помигали, а теперь попрыгали (вокруг себя), сопровождая их соответствующими движениями.

2. Упражнение «Глаза в глаза». «Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом. Смотрите друг на друга только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте, молча передать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен» и т.д.

**Основное содержание:**

Ведущий рассказывает детям о том, что когда он был маленьким, то очень много боялся: темноты, одиночества, больших собак, зубных врачей, высоты и т.д. После этого он задает вопросы.

- А с вами, ребята, такое случалось?
- А чего вы боялись, когда были совсем маленькими?
- А как вы смогли победить свой страх?
- Можно ли вообще ничего не бояться?
- Для чего же страх иногда бывает нужен?
- А как сделать так, чтобы бояться меньше?
- Кто может в этом помочь?
- Вы можете рассказать о своем страхе?
- А показать, как вы боялись?

**Рисунок на тему «Чего я боюсь».**

Ведущий. Ребята! Вы точно показали, как вам было страшно, как вы боялись. А что вы чувствовали при этом? Может быть, вы сердились за свой страх на себя или на других?

Возьмите лист бумаги и покажите, скомкав лист, как вам было страшно или как вы сердились... Хорошо, если по вашим движениям, по вашему лицу это будет понятно... Только не порвите листок!

Дети выполняют задание.

А теперь давайте развернем этот лист, разгладим его и положим перед собой. Вспомните, о каком своем страхе вы говорили сегодня, чего вы боитесь больше всего? А может, у вас есть не один, а несколько страхов? Давайте их нарисуем на этом разглаженном листочке.

Дети рисуют свой страх и рассказывают о нем. После этого следует обсуждение.

Обсуждение рисунков. Рассказы детей.

В случаях серьезных страхов следует обратить на них внимание и провести индивидуальную коррекционную работу. Ведущий. Ребята, а как Вы считаете этим «страшилкам» хорошо живется? Не жалко ли Вам их, представляете, каково им приходится, таким страшным, ужасным и непривлекательным! Никто их никогда, наверное, не любил! Может, поэтому они такими и стали? Как вы считаете?

### **Позитивное изменение рисунка**

Дети работают с вопросами и заданиями.

Ведущий. А может, стоит по-другому на них посмотреть, поколдовать кисточкой или карандашом и жизнь у этих страшилок наладится?

- Как вы думаете, чего им не хватает? Нарисуйте!
- Им лучше? Они рады?
- Какими они станут? Может смешными? Нарисуйте!
- Теперь они вам больше нравятся?
- А страшные они теперь?

Обсудив получившиеся рисунки, дети приходят к выводу, что они совсем не страшные.

### **Игра «Неваляшка»**

(Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996.)

Необходимое количество участников – трое, желательно, чтобы среди них был взрослый. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки вытянуты вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок снова встречает руки. Покачивание продолжается в течение 2—3 минут. Хорошо, если в роли «Неваляшки» побывают все дети.

**Рефлексия:** говорим о самочувствии, настроении, о понравившихся упражнениях, о трудностях, анализируем с детьми, что происходило, какие чувства возникали и т.д.

### **Ритуал прощания.**

**Упражнение «Колокол».**