**Упражнения педагога-психолога по теме: «Мир и добро по всей Земле»**

***-Попробуйте провести с детьми следующие упражнения, какие- то возможно необходимы ребенку в данный момент…***

***-Задания могут выполняться как с одним ребенком, так и с несколькими***

*“Мешочек обид”*

В мешочек соберем все обиды.

Как или чем можно обидеть человека? (Варианты ребенка собираются в мешочек)

**Взрослый**

Потяжелел наш мешочек. А чтобы обид стало меньше в нашей жизни – сожжем его. *(Сжигают мешочек или выкидывают)*

**Взрослый**

Посмотри-ка из-за туч,
Показался солнца луч
И просохли глазки.
На людей обиду не стоит копить,
И обиду бывает лучше простить.
Тогда настроение быстро улучшится
И все в жизни сразу получится.

Любовь – единственный ответ на любую нашу проблему. А чтобы уметь любить – надо уметь прощать. Прощение растворяет любую обиду. Хотите научиться прощать?

*“Прощение”*

**Взрослый**

Закройте глаза. Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами - сцена, освещенная ярким светом. Поставьте на сцену человека, который вас обидел когда-то, его надо простить…Он улыбается, глаза искрятся светом, он счастлив, все в жизни у него хорошо…Пусть он исчезнет…Теперь на сцене вы. С вами происходит только хорошее. Вы счастливы, и улыбаетесь. Знайте: во Вселенной достаточно добра для всех нас. И как хорошо, что мы живем на этой Земле. Откройте глаза.

Это упражнение растворяет облака накопленной обиды.

Я вижу, что наши глаза светятся радостью, мы стали добрее, все обиды исчезли. Из наших ощущений можно построить высокую пирамиду добра “Добрый человек скорее дело делает, чем сердитый”

*“Пирамида добра”*

**Взрослый**

“Если я буду добрая, то всегда буду стараться помогать людям, попавшим в беду”

(вместе с ответами взрослый и ребенок накладывают руки друг на друга, создавая пирамиду)

Чувствуете тепло, которое исходит от пирамиды добра. Пусть каждый из нас поместит кусочек добра в своё сердце “Добро делать спешить надо”.

Теперь я точно знаю, что в жизни нас ждут только добрые дела.

*“Я люблю себя за то, что…”*

**Взрослый**

Я люблю себя за то, что я умею быть веселой (наградить себя чем-то ,например медальоном-сердцем). Также делает ребенок.

Не забывай, что даже для самого себя “Хорошее слово – половина счастья!”

А как ласково тебя называют другие?

*“Клубочек ласковых имен”*

**Взрослый**

Мне нравится, когда мама называет меня – доченька. *( высказывает свои мысли и наматывает нитку из клубочка на палец). Также делает ребенок.*

Эта волшебная нить объединила нас в одно целое. Пусть по ниточке сейчас пройдет волна нежности и любви. Помни – “Доброе слово лечит, а худое калечит”.

*“Подарки друг другу”*

**Взрослый**

Мы можем помечтать и представить какие подарки можно подарить друг другу.

Я подарю Кате цветок, он замечательно пахнет.

*( воображают, и дарят подарки друг другу)*

**Взрослый**

 Давай поделимся добром, любовью со всеми людьми, которые нас окружают. Сядь в удобную позу. Расслабся, сделай спокойный вдох. В каждую сторону направь пожелания.

*Упражнение “Мир, любовь и добро”*

“Мир, любовь, добро – всем, кто слева от меня”
“Мир, любовь, добро – всем, кто справа от меня”
“Мир, любовь, добро – всем, кто впереди меня”
“Мир, любовь, добро – всем, кто позади меня”

**Взрослый**

Мир так огромен и прекрасен, что любви и добра хватит всем.

Посмотрите, как вокруг – все преобразились!
Нашей общей радостью – заразились!
Мысли чудесные кругом витают,
Нежными лучиками нас задевают.
Теперь мы знаем, что доброта
Спасет наш мир от насилья и зла.
Вносите в мир свою частичку добра,
И будете духом сильны вы всегда.

Сейчас у нас есть возможность внести свою частичку добра в наш мир.

***Упражнение “Солнышко добра”***

Представьте, что у вас в руках находится волшебное солнышко добра. Ваши руки чувствуют удивительную теплоту, оно согревает вас, ваше тело, вашу душу. Мысленно поместите все добро этого солнышка внутрь. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает вашу душу, доставляет радость. У вас появляются силы, силы здоровья, счастья и радости.

Это солнышко может одарить всех людей добротой. Но для этого надо отпустить солнышко вместе с пожеланиями.

***Пусть наш мир наполнится любовью, добром и радостью. В наших руках сделать жизнь добрее и радостнее. Делайте добрые дела, чтобы сердце пело всегда.***