**Тренинг на снижение агрессии**

**в старшей группе «Учимся быть добрее»**

**Цель:** снятие у детей старшего дошкольного возраста агрессии.

**Задачи:**

* Помочь детям научиться строить конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми.
* Воспитывать у детей позитивного отношения к себе, формировать положительную самооценку.

**1.Игра «Мы с тобой одна семья»**

Дети встают в круг, держась за руки, воспитатель предлагает повторять всем вместе текст и движения к нему.

В нашем зале есть друзья!

Вы и мы, и ты и я!

Здравствуй друг, который справа,

Здравствуй друг, который слева.

Мы одна - семья!

Руку дай, тому, кто справа,

Руку дай, тому, кто слева,

Мы одна - семья!

Рассмеши, того, кто справа,

Рассмеши, того, кто слева!

Мы одна – семья!

**2. Игра «Обзывалки»**

Цель: Снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными и словами (заранее обговаривается условие, какими обзывал-ками можно пользоваться.Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты... морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заклю­чительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты... солнышко!"»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обид­чивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, пре­дупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**3. Игра «Ласковые лапки»**

Цель: снятие напряжения, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

Подбираю 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточки, стеклянный флакон, бусы и вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; психолог объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновение должны быть поглаживающими, приятными.

**4. Игра «Маленькое привидение»**

Цель: Научить выплеснуть накопившийся гнев

- Ребята, сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (приподнять согнутые в локтях руки, пальцы растопырить) и произносить страшным голосом звук «У» если я буду хлопать тихо, вы будете тихо произносить «У», если громко-громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим слегка пошутить.

**5. Игра «Дикое животное»**

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое сердце.

**6. «Про злую тучку»**

Злую тучку наказали:

-Ты плохая!-ей сказали.

И она заплакала:

Да, кап-кап-кап-заплакала.

Кап-кап-кап…

Дождик пошёл!

Кап-кап-кап…

Дождик пошёл!

Мыши сразу задрожали-

Мыши в норки побежали.

Полетели птицы вниз,

Да птицы сели

Под карниз.

Кап-кап-кап…

Дождик пошёл!

Кап-кап-кап…

Дождик пошёл!

Пёс по имени Барбос

Струсил не на шутку-

Еле ноги он унёс

В свою собачью будку.

Кап-кап-кап…

Дождик пошел!

Кап-кап-кап…

Дождик пошёл!

Ну а мы с тобой не тужим-

Босиком бежим по лужам!

Брызги прямо ввысь летят,

С тучей встречаются.

А потом они назад

Да с неба возвращаются!

**7. Ленивая кошечка**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

**8. Игра: "Комплименты".**

**Цель:** помочь детям увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими людьми.

   Игра начинается со слов: "Мне нравится в тебе..." Ребенок говорит эту фразу всем участникам игры, детям и взрослым. Другие участники также говорят комплименты всем остальным. После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они в себе узнали, понравилось ли им говорить комплименты.

**9. Релаксация** - «Волшебный цветок добра» с использованием ароматерапией под музыку П.Чайковского «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик».

Положите «цветок Добра» и хорошее настроение на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: Ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение цветка внутрь, в своё сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья и радости. Вас обвевает тёплый, ласковый ветерок. У вас тёплое, согревающее душу настроение. Я хочу, чтобы вы запомнили то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой уходя отсюда. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами. Откройте глаза. Посмотрите по сторонам. Пошлите друг другу добрые мысли.

**10. Рисование «Цветок добра»**

**11. Песенка «Прощание»**

Где-то прощаются вот так,

Где-то прощаются вот так,

Запоминай не забывай,

Где-то прощаются вот так!

**Заключение**

Хорошо, когда мы вместе.

Вместе дышится легко.

Все заботы и печали

Улетают далеко!