

Игровой тренинг с детьми старших групп

«Учимся справляться со злостью»

Дата проведения:

Цель: Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Отреагирование общей агрессии, установление позитивного тактильного контакта. Снятие напряжения.

Материал: мат или боксёрская груша, листы бумаги, краски, изображение короля Боровика.

Ход занятия:

Педагог-психолог: здравствуйте ребята! Давайте все вместе поздороваемся. Для этого встанем с вами в круг и повторим за мной слова и движения.

Собрались все дети в круг *(встают в круг)*

Я твой друг *(руки к груди)*

И ты мой друг *(протягивают руки друг к другу)*

Крепко за руки возьмёмся *(берутся за руки)*

И друг другу улыбнёмся. *(улыбаются)*

Педагог-психолог: молодцы! Вот мы с вами и поздоровались. Ребята посмотрите кто к нам пришёл в гости *(на мольберт вывешивается изображение гриба, испытывающего чувство злости)*. Это король Боровик, но с его настроением что-то произошло. Ребята, что за настроение у короля Боровика.

Дети: злость.

Педагог-психолог: конечно. Его что-то очень сильно разозлило, а что мы сейчас с вами узнаем. Повторяйте за мной слова и движения.

Шёл король Боровик,

Через лес напрямик

Он грозил кулаком

И стучал каблуком

Был король Боровик не в духе,

Короля покусали мухи.

Педагог-психолог: ребята, что же его разозлило.

Дети: дети дают свои ответы.

Педагог-психолог: конечно, он разозлился, потому что его покусали мухи. А у вас бывают такие ситуации, когда вы злитесь? Что вас может разозлить так же, как короля Боровика?

Дети: дети дают ответы.

Педагог-психолог: ребята вы видите, что каждый из вас испытывает чувство, но очень важно, чтобы это чувство никому не навредило. Очень важно уметь правильно злиться. Я предлагаю вам сейчас вместе с королём Боровиком отправиться на лужайку злости, где можно злиться, но по правилам (*психолог с детьми перемещается на ковёр с детьми*).

Педагог-психолог: на эту лужайку приходят разные звери! И все они здесь злятся, рычат от души, но по правилам! На лужайку пришли тигры, злятся и грозят друг другу когтями, но не царапают. Изобразите, как злятся тигры. Тигры устали. Расслабили лапы. А теперь на лужайку пришли волки. Грозно рычат друг на друга, но не кусают. Порычите как волки. И им становится легче. Расслабили лицо, подставили солнышку. На лужайку злости прискакали лошади и давай стучать копытами со всей силы. Устали. Расслабили ноги. Иногда на лужайку злости приходят дети и отдают свою злость волшебной «Вот-тебе-на» и им становится легче. (*Психолог показывает, как дети должны это сделать. Затем дети по очереди подходят к мату или груше, которую держит психолог и со словами «Вот-тебе-на» ударяют кулаками по мату или груше*).

Педагог-психолог: позлились наши дети и звери и легли на лужайке отдохнуть и поиграть с солнечным зайчиком. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Педагог-психолог: а сейчас я предлагаю нам немного порисовать и приглашаю вас сесть за столы. Ребята, возьмите немного краски на кисточку любого цвета и плесните «кляксу» на лист. А теперь сложите лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять на, что похожа ваша клякса. (*дети дают свои ответы*). А теперь вы можете дорисовать

свои кляксы и превратить во что-нибудь интересное (*дети выполняют задание*). Молодцы ребята! У вас здорово получилось. Давайте, устроим выставку наших рисунков (*дети прикрепляют рисунки на мольберт*.)

Примечание: Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих «кляксах» агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательной энергии.

Педагог-психолог: А теперь пришло время попрощаться. Я предлагаю всем нам встать в круг и повторить за мной слова и движения:

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять. (дети обнимают друг с другом).





