***Как играть с агрессивными детьми***

На первых этапах работы с агрессивными детьми мы рекомендуем подбирать такие игры и упражнения, с помощью которых ребенок мог бы выплеснуть свой гнев. Существует мнение, что этот способ работы с детьми неэффективен и может вызвать еще большую агрессию. Как показывает наш многолетний опыт проведения игровой терапии, на первых порах ребенок действительно может стать более агрессивным , но через 4—8 занятий, по-настоящему отреагировав свой гнев, "маленький агрессор" начинает вести себя более спокойно. Если педагогу трудно справиться с гневом ребенка, стоит обратиться к специалисту и вести работу параллельно с психологом.

Перечисленные ниже игры способствуют снижению вербальной и невербальной агрессии и являются одним из возможных способов легального выплескивания гнева: "Обзывалки", "Два барана", "Толкалки", "Жужа", "Рубка дров", "Да и нет", "Тух-тиби-дух", "Ворвись в круг".

Рекомендуем педагогам включать агрессивных детей в совместные игры с неагрессивными. При этом воспитатель должен находиться рядом и в случае возникновения конфликта помочь ребятам разрешить его прямо на месте. С этой целью полезно провести групповое обсуждение события, которое привело к обострению отношений. Следующим шагом может стать совместное принятие решения о том, как наилучшим образом выйти из создавшегося положения. Выслушивая сверстников, агрессивные дети будут расширять свой поведенческий репертуар, а видя в процессе игры, как другие мальчики и девочки избегают конфликтов, как они реагируют на то, что кто-то другой, а не они, побеждает в игре, как отвечают на обидные слова или шутки сверстников, агрессивные дети понимают, что совсем не обязательно прибегать к физической силе, если хочешь чего-то добиться. С этой целью можно использовать такие игры, как "Головомяч", "Камушек в ботинке", "Давайте поздороваемся", "Король", "Ласковые лапки" и другие.

Для снятия излишнего мышечного напряжения можно использовать игры, способствующие релаксации.

***«Мячик»***

Цели: формировать у детей доверие к окружающим; способствовать повышению самоуважения детей.

Поскольку у агрессивных детей чаще всего отсутствует доверие к окружающему миру на фоне сниженного самоуважения, им будет полезно следующее упражнение.

Ребенок садится на корточки, голову прижимая к коленям. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребенок легкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх. Если присутствуют двое взрослых, «мячик» можно покидать друг другу.

***«Цирк»***

Цель: способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Взрослый изображает дрессировщика, а дети - дрессированных собачек, лошадей, потом — тигров. Животные не всегда слушаются дрессировщика, а тигры даже рычат на него. Они не хотят слушаться дрессировщика, но он заставляет их делать это.

Потом дети и взрослый меняются ролями, роль дрессировщика они выполняют по очереди.

***«Прогони Бабу-Ягу»***

Цели: содействовать символическому уничтожению страхов детей; помочь детям проявить их агрессию в конструктивных целях.

Ребенка просят представить, что в стул залезла Баба-Яга, надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу-Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

***«Брыкание»***(Учим детей общению)

Цель: способствовать эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребёнок ложится на спину на ковёр. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребёнок говорит: «Нет», увеличивая интенсивность удара.

***Совместные настольные игры***(Учим детей общению)

Цель: обучение навыкам совместного бесконфликтного общения.

Для работы с агрессивными детьми могут с успехом использоваться различные настольные игры, которые предусматривают игру, как по одиночке, так и совместно. Например, игра «Конструктор». Детям предлагается вдвоём или втроём собрать какую-нибудь фигуру из деталей «Конструктора». По ходу игры взрослый помогает детям решить возникающие конфликты и избежать их. После игры возможно проигрывание конфликтных ситуаций с нахождением путей выхода из них.

***«Взаимоотношения»*** (Учим детей общению)

Игра построена на обсуждении стихотворения Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком».

Стоит небольшой старинный

Дом над зелёным бугром.

У входа висит колокольчик,

Украшенный серебром.

И если ты ласково, тихо

В него позвонишь,

То поверь,

Что в доме проснётся старушка,

Седая-седая старушка,

И сразу откроет дверь.

Старушка приветливо скажет:

- Входи, не стесняйся, дружок. –

На стол самовар поставит,

В печи испечёт пирожок

И будет с тобою вместе

Чаёк распивать до темна.

И старую добрую сказку

Расскажет тебе она.

Но если,

Но если, но если

Ты в этот уютный дом

Начнёшь кулаком стучаться,

Поднимешь трезвон и гром,

То выйдет к тебе не старушка,

А выйдет Баба-Яга.

И не слыхать тебе сказки,

И не видать пирога.

После стихотворения идёт обсуждение с детьми, подводится итог, что результат зависит от характера, способа выполнения, намерений. одного и того же можно добиться разными путями, но эти пути также могут привести к разным результатам. Обсудите с ребёнком, почему во второй части стихотворения ребёнку вышла не добрая старушка, а Баба-Яга.

***«Кулачок»*** (Учим детей общению)

Цель: способствовать осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации.

Дайте ребёнку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.

***«Карикатура»*** (Учим детей общению)

В группе выбирается один ребёнок. Дети обсуждают, какие качества личности они ценят в этом ребёнке, а какие им не нравятся. Затем группе предлагается нарисовать этого ребёнка в шутливом виде. После рисования можно выбрать самый лучший рисунок. На следующем занятии «предметом» обсуждения может стать другой ребёнок. игра помогает осознать свои личностные качества, даёт возможность «посмотреть на себя со стороны».

***«Лепим сказку»*** (Учим детей общению)

Цель: работа с пластилином даёт возможность сместить «энергию кулака», расслабляет руки, что позволяет косвенным образом реализовать агрессивные чувства. Кроме того, игра развивает и закрепляет навыки совместной деятельности.

Детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребёнок мог лепить одного из них. Перед игрой дети обсуждают фрагмент, который они собираются изобразить, и соотносят друг с другом свои замыслы. Для реализации этого упражнения хорошо подходит сказка «Три медведя».

***«Клеевой дождик»*** (Учим детей общению)

Цель: способствовать сплочению группы.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

1. Подняться и сойти со стула.
2. Проползти под столами.
3. Обогнуть широкое озеро.
4. пробраться через дремучий лес.
5. Прятаться от диких животных.

На протяжении всего упражнения не должны отцепляться от своего партнёра.

***«Строители»***(Учим детей общению)

Цель: Игра сближает детей в группе, способствует эмоциональному и моторному самовыражению.

Каждому ребёнку предлагается построить себе дом и рассказать о нём другим детям. Для строительства дома можно использовать все предметы, находящиеся в игровой комнате: маленький стол, стулья, мячи, кегли и т.д. Каждому строителю задаются вопросы:

- Удобно ли тебе будет жить в этом доме?

- Где ты разместишь приехавших к тебе гостей?

- Кто будет жить в этом доме кроме тебя?

Можно спросить детей группы, подходит ли домик его строителю. После беседы возможна перестройка дома с помощью других детей.

***«Кукла «Бобо»***(Учим детей общению)

Цель: дать ребёнку возможность выместить агрессию безболезненным способом.

Вы, наверное, замечали, что агрессия у ребёнка постепенно накапливается, и, когда ему удаётся выплеснуть её, он снова становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребёнку возможность выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Эта кукла не продаётся, но её можно сделать самим, например, из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги из ткани, сделайте лицо. Можно сделать её более плотной. Такую куклу ребёнок может бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выместив свою агрессию, ребёнок становится более спокоен в повседневной жизни.

Иногда и взрослому хочется пнуть такую куклу, не стесняйтесь, сделайте это, и вы сами увидите, насколько быстро проходят негативные, агрессивные чувства.

***«Связующая нить»***(Учим детей общению)

Цель: способствовать формированию чувства близости с другими людьми, способствовать принятию детьми друг друга, формировать чувство ценности других и самоценности.

Дети сидят, по кругу передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другим.. Начинает взрослый. показывая тем самым пример. затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-либо сказать. Когда клубок вернётся к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

***«Разыгрывание ситуаций»***(Учим детей общению)

Цель:

Ситуации:

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика, разними их.

- Тебе очень хочется поиграть такой же интересной игрушкой, как у одного из ребят из вашей группы. Попроси её.

- Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.

- Ты нашёл на улице слабого, замёрзшего котёнка. Пожалей его.

***«Мышарик»***

Цели: предоставить детям возможность отреагировать на свои агрессивные чувства; формировать у детей доверие к окружающим.

Ведущий рассказывает детям сказку и при этом делает одному из них массаж. Ребенок ложится на матрасик (можно на учительский стол), а взрослый рассказывает сказку, руками изображая действия персонажей на спине ребенка. «Жил-был маленький мышарик, вот как-то раз решил он поселиться на спине у (Кати, Вани...) около шеи (ведущий бегает пальцами по спине ребенка, затем "ложится спать" около его шеи). Но хитрый заяц решил съесть мышарика, он прискакал на спину к (Кате, Ване...) (пальцы ведущего скачут по спине ребенка). Нашел заяц мышарика и давай его зубами хватать (ведущий пощипывает спину ребенка). Но мышарик рассердился и съел зайца (ведущий захватывает зайца своей ладонью)». Далее на спину ребенка приходят олень, волк, медведь, слон. Ведущий разыгрывает на спине ребенка бои этих животных с мышариком. Всякий раз мышарик одерживает победу. Затем ведущий говорит, что от такого количества съеденного у мышарика заболел живот, он идет в туалет (ведущий на некоторое время сжимает свою руку в кулак и прижимает его к спине ребенка), а затем снова весело гуляет по спине ребенка (ведущий бегает пальцами по спине ребенка).

***«Превратись в игрушку»***

Цель: предоставить детям возможность проявить реальные чувства.

Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек, изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел или мог бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют собственные конфликты и желания.

***«Книга моих подвигов»***

Цель: содействовать повышению самооценки детей.

Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг — побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.

***Техника «Разрывание бумаги»***

Данная техника позволяет получить хороший терапевтический эффект, т. к. доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей, учит их выполнять свои обещания, держать слово.

Лучше всего ее проводить с детьми 5-7 лет, с числом участников — 2-5. Чем более дети импульсивны и активны, тем меньше их должно быть в группе.

**Материалы**: необходимо иметь старые газеты и журналы либо другую ненужную бумагу.

**Описание техники**: перед началом игры у детей спрашивают, кто из них обещает убрать комнату в конце занятия, и объясняется, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Затем обсуждаются разные чувства и вызывающие их ситуации (3-4 мин.).

После этого дети вместе с педагогом начинают разрывать подготовленную бумагу на кусочки и бросать в кучку в центре комнаты. Когда кучка станет большой, дети энергично подбрасывают кусочки бумаги в воздух. Те, кто отличаются скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту и они раскрепощаются. Детям нравится делать кусочки из бумаги и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками воздух.

***«Смешинки и злючки»***

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Ход игры: психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом — злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

***«Коврик злости»***

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Описание упражнения: в наличии у психолога или в группе детского сада в специально отведенном уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если вы видите, что ребенок пришел в детский сад агрессивно настроенным к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить волшебный коврик. Для этого ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

***Этюд «Король боровик не в духе»***

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

**Описание этюда**: Ведущий читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В. Приходъко.)

***«Волшебный мешочек»***

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Ход игры: если в вашей группе есть ребенок, проявляющий вербальную агрессию (часто обзывает других детей), предложите ему перед входом в группу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как ребенок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

***«История про Танечку и Ванечку»***

Цель: развить чувственное восприятие, научить способам снятия негативного состояния у товарища.

Ход игры: Психолог рассказывает детям историю про Танечку и Ванечку: «Жили-были Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили. Как вдруг что-то произошло. Вышли они как-то гулять на улицу, и налетела на них тучка-Злючка. Унесла тучка-Злючка Танечку и Ванечку в волшебное королевство Злоб-ляндию. И в этом королевстве не узнать было наших героев, научились они злиться, драться и кусаться. Как вы думаете, легко ли живется злым людям на свете? (Дети предлагают варианты ответов.) Но был у Танечки и Ванечки лучший друг Паша. Решил Паша помочь своим друзьям и победить тучку-Злючку. Ребята, как вы думаете, как можно победить тучку-Злючку? (Дети предлагают варианты ответов.) Вот и Паша задумался, что ему делать. Хотел сначала тучку на бой вызвать, да встретил одного мудрого старика, который сказал ему: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь!» Удивился Паша и спрашивает: «А чем же я его смогу победить?» Улыбнулся старик и ответил: «Зло можно победить только добром...» А теперь, ребята, давайте выберем Танечку и Ванечку, которых заколдовала тучка-Злючка (двое детей изображают злых и сердитых героев рассказа). А все остальные дети придумают по одному ласковому слову и по очереди будут подходить к Танечке и Ванечке, ласково называя одного и другого. После того, как назовете ласковое слово, пожалейте Танечку и Ванечку. А мы посмотрим, как происходит волшебное превращение».

***«Три характера»***

Цель: сопоставление различных характеров; коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Ход игры: дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Ревушка»; вместе с педагогом (психологом) они дают моральную оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением ревушки. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а остальные должны догадаться по мимике и жестам, какая девочка кого изображает. Если в группе мало девочек, то «злюку» и «плаксу» изображают мальчики.

**Подвижные игры**

***"Обзывалки" (Кряжева Н.Л., 1997)***

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 словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками 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.

***"Два барана" (Кряжева Н.Л., 1997)***

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность "легальным образом" выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: ^Рано-рано два барана повстречались на мосту". Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е".

Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.

***"Доброе животное" (Кряжево Н.Л., 1997)***

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 доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе".

***"Тух-тиби-дух" (Фопель К., 1998)***

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

"Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований.. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

***"Попроси игрушку"******— вербальный вариант (Карпова Б.В., Лютова Е.К., 1999)***

Цель: обучить детей эффективным способам общения. Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1:" Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать". Инструкция участнику 2: "Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали". Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

***"Попроси игрушку" — невербальный вариант (Карпова Е. В., Лютово 6. К., 1999)***

Цель: обучение детей эффективным способам общения. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?", "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?" Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

***"Прогулка с компасом" (Коротаева Е.В., 1997)***

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом "туриста не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

***"Зайчики" (Бордиер Г. Л. и др., 1993)***

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их. Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: "Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!

Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения". Кроме упражнения "Зайчики" рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе "Как играть с тревожными детьми".

***"Я вижу..." ( Карпова Е.8., Лютова Е.К.. 1999)***

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша. Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: " Я вижу..." Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

***"Ласковые лапки" (Шевцова И.В.)***

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

***"Толкалки" (Фопель К., 1998)***

Цель: научить детей контролировать свои движения. Скажите следующее:"Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: "Стоп". Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

***"Жужа"******(Кряжева Н.Л., 1997)***

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом. "Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. "Жужа" терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет "Жужей".

Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными.

***"Рубка дров" (Фопель К., 1998)***

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и "истратить" ее во время игры.

Скажите следующее: "Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!""

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

***"Головомяч" (Фопель К., 1998)***

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу. Скажите следующее: "Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате". Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

***"Аэробус" (Фопель К., 1998)***

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по "команде" дает уверенность и спокойствие.

"Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу "летать"". Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет "три" они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит "полет" по кругу и снова медленно "приземлится" на ковер".

Когда Аэробус "летит", ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно "запускать" два Аэробуса одновременно.

***"Бумажные мячики" (Фопель К., 1998)***

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

"Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!"

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию". Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

***"Дракон" (Кряжева Н.Л., 1997)***

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — "голова", последний — "хвост". "Голова" должна дотянуться до "хвоста" и дотронуться до него. "Тело" дракона неразрывно. Как только "голова" схватила "хвост", она становится "хвостом". Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

***«Драка»***

Цель: расслабить мышцы нижней части лица, кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, До боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

***«Гномики»***

**Цель:** Игра способствует развитию чувства эмпатии, сочувствия и желания помочь.

**Содержание:** Для игры нужны колокольчики по числу участников (5 - 6). Один колокольчик должен быть испорчен (не звенеть).

Взрослый предлагает детям поиграть в гномиков. У каждого гномика есть волшебный колокольчик, и, когда он звенит, гномик приобретает волшебную силу — он может загадать любое желание, которое когда-нибудь исполнится. Дети получают колокольчики (одному из них достается испорченный). «Давайте послушаем, как звенят ваши колокольчики! Каждый из вас по очереди будет звенеть и загадывать свое желание, а мы будем слушать». Дети по кругу звенят своими колокольчиками, но вдруг оказывается, что один из них молчит. «Что же делать? У Коли не звенит его колокольчик! Это такое несчастье для гномика! Он теперь не сможет загадать желание... Может, мы его развеселим? Или подарим что-нибудь вместо колокольчика? Или попробуем выполнить его желание? (Дети предлагают свои решения.) А может, кто-нибудь уступит на время свой колокольчик, чтобы Коля мог позвенеть им и загадать свое желание?»

Обычно кто-нибудь из детей предлагает свой колокольчик, за что, естественно, получает благодарность товарища и одобрение взрослого.

***«Да и нет»***(К. Фопель)

**Цель**: Игра направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на побуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос.

**Содержание:** Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто — «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Услышав сигнал ведущего (например, колокольчик), остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

**Примечание:** Игра может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни.

***«Я могу защитить...»***

Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить...». Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу «Я могу защитить..., потому что...».

***«Я не упаду»***

Цель: формировать у детей доверие к окружающим.

На полу ведущий раскладывает канат (толстую веревку) примерно двухметровой длины, так, чтобы получилась какая-нибудь замысловатая фигура. Один ребенок снимает обувь и становится на край каната двумя ногами (пяточка одной ноги касается пальцев другой). Ему завязывают глаза. Затем взрослый, страхуя ребенка, дает команды, способствующие его передвижению по канату («шаг вперед», «шаг влево», «шаг вправо» и т. п.). Ребенку необходимо, не сойдя с каната, пройти его весь — с начала до конца. Это упражнение выполняют по очереди все дети.

Упражнение можно повторять несколько раз, постепенно усложняя траекторию пути — начинать с простых фигур из каната, затем усложнять их.

***«Петушиный бой»***

Цель: стимулировать проявление агрессии у детей со страхами, аффективная стимуляция ребенка.

Дети со страхами часто имеют трудности в проявлении агрессии, поэтому им будет полезно следующее упражнение.

Двое детей — петушки, — прыгая на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.

***«Планеты»***

Цель: предоставить детям возможность отреагировать агрессивные чувства и способствовать развитию у них навыка самоконтроля.

Детям предлагается путешествие по различным планетам, каким — они должны придумать сами. Взрослый раскладывает на столе вырезанные из бумаги круги разного размера — планеты — и просит детей придумать им названия и представить себе людей, которые на этих планетах будут жить. Далее дети вместе со взрослым путешествуют по планетам, взаимодействуют с существами, которые их населяют. Каждый из детей является хозяином одной планеты. Он определяет характер ее обитателей, основные конфликты на планете и т. п. Когда все дети «прибывают» на его планету, он играет роль местных жителей, которые либо вступают в контакт с гостями, либо конфликтуют с ними, к примеру, заставляя все время учиться или работать.

***«Шкала гнева»***

Предлагаемая методика проста и безопасна; она позволяет детям различать такие состояния, как раздражение, недовольство и гнев. Особенно эффективна в работе с агрессивными, импульсивными и возбудимыми детьми, позволяет им контролировать проявления собственных чувств. Взрослый участвует в игре наравне с детьми, демонстрируя разные формы проявления гнева.

Цель: усвоение ребенком определенных способов, позволяющих ему своевременно распознать и погасить неприятные чувства, т. е. контролировать проявление собственных чувств.

**Материалы**: на доске изображается мишень или вешает уже готовая из ткани или другого материала, и используются небольшие мешочки с бобами или горохом.

**Описание техники**: Мешочки бросают в мишень с определенного расстояния. Мешочки отскакивают от мишени с силой, пропорциональной силе броска. Педагог, для того, чтобы продемонстрировать ребенку различную силу таких чувств, как раздражение, гнев, чувство неудовлетворения, бросает мешочки в мишень с разной силой.

В начале упражнения педагог объясняет ребенку, что раздражение — это слабая степень злости, и не очень сильно бросил мешочек в мишень, затем предлагает ребенку сделать то же самое и просит продолжить фразу: «Я слегка разозлился, когда...» Со словами: «Я разозлился сильнее, когда...», педагог и ребенок поочередно бросают мешочек с большей силой. И, наконец, изо всех сил. Чтобы ребенок идентифицировал это чувство, педагог обсуждает с ребенком, что тот ощущает в момент раздражения.

***«По кочкам»***

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие — лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку.

Замечание-. Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

***«Уходи, злость, уходи»***

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку, еще 3 минуты.

Предостережение. Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

***«Курицы и петух»***

На скамейке-«насесте» тесно сидят «курицы», крепко уцепившись ступнями. «Петух», заложив руки за спину, гордо прохаживается вокруг «насеста». Неожиданно он толкает одну из «куриц». Та должна удержаться на «насесте», не столкнув при этом соседей. Тот, по чьей вине «курицы» упали, становится «петухом».

***«Брыкание»***(для детей с 6 лет)

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению».

***«Штурм крепости»***(для детей с 5 лет)

Из попавшихся под руку небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т. д. — все собирается в одну большую кучу).

У играющих есть мяч — «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во «вражескую крепость». Игра продолжается, пока вся куча — «крепость» — не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

**Игры за партами**

***«Глаза в глаза»***(Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.»

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

***«Маленькое привидение»***(Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме 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: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить».

Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

***«Маски»***

**Цель:**Научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

**Содержание:**Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время. Можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

**Примечание:** Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

***«Конкурс художников»***

Цель: разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п.

При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

***«Почему подрались мальчики»***

Цель: развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики (рис. 6 — см. Приложение). Показав этот рисунок, предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.

На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.

***«Три подвига Андрея»***

Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий рассказывает историю о мальчике Андрее, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на Андрея и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой Андрей сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных. Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т. п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.

***«Маленькие человечки»***

Цель: способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Для проведения упражнения ведущий заранее готовит вырезанных из плотной бумаги маленьких человечков: мужчину и женщину. Детям предлагается раскрасить их, придумать им имя, а затем разыграть какую-нибудь историю, в которой бы присутствовали злые люди.

***«Рисование кусочками»***

Цель: предоставить детям возможность проявления реальных чувств.

Это упражнение полезно детям с деструктивной, берущей свое начало в раннем возрасте (от года до трех лет) агрессивностью. Такие дети любят любые процессы разрушения — рвать, ломать, резать и т. п. В то же время они могут испытывать трудности в рисовании из-за страха сделать ошибку. Им будет полезно следующее упражнение.

Детям предлагается сначала разрезать листы цветной бумаги на мелкие кусочки, а затем сделать из них любую аппликацию на чистом листе. После этого можно составить рассказ по выполненной аппликации.

***«Встреча настроений»***

Педагог (психолог) раскладывает две группы карточек с изображениями эмоций («пиктограммы») и просит детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Педагог изображает «хорошую», а ребенок «плохую», затем меняются кучками карточек. Затем идет обсуждение, как можно помирить эмоции. Далее можно детям предложить набор фотографий или иллюстраций с изображениями людей с разным настроением. Ребенку нужно выбрать такое изображение, которому соответствует его сегодняшнее настроение, картинку с изображением мамы, папы, друга. В этой игре важно обсудить каждый выбор.

***«Тренируем эмоции»***

Педагог предлагает детям выполнить следующие задания:

- нахмуриться, как осенняя тучка;

- рассерженный человек;

- злая волшебница;

- улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как Буратино, как хитрая лиса; как радостный ребенок, и так, будто ты увидел чудо;

- позлиться, как ребенок, у которого отняли игрушку; как два барана на мосту, которые злятся и не уступают друг другу, как человек, которого толкнули в транспорте или на улице;

- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;

- устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку;

- отдохнуть, как мама после работы; как ребенок, который много трудился, но помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.

**Этюды на расслабление мышц**

Приведённые ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге «Психогимнастика». Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных.

***«Штанга»***

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте. что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите её. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины. дать возможность ребёнку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнять несколько раз.

***«Сосулька»***

Цель: расслабить мышцы рук

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдёт,

Гвоздь упадёт (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвёртую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем… А теперь выступаем. Здорово получилось!»

***«Шалтай-Болтай»***

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим ещё один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай»

Шалтай – Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала мы будем поворачивать туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз.

Затем обводим остальных участников.

«Это ваши силуэты. Хотите, вы можете разукрасить их? Какое настроение вы бы хотели нарисовать на лице? А ноги, туловище каким цветом? Как вы думаете, помогает ли вам тело в определённых ситуациях, например, когда вы спасаетесь от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда подводит, не слушается? Что вы делаете в этом случае? Как мы можем научить своё тело быть более послушным? Давайте договоримся, что вы и ваше тело будете стараться лучше понимать друг друга».

***«Винт»***

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!... Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».