

Ступенко Елена Александровна, воспитатель
МДОУ Детский сад № 78
общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей
г.Комсомольск-на-Амуре

**Детская агрессия. Коррекция агрессивного поведения.
Картотека игр на снижение агрессии. Рекомендации родителям и педагогам.**

Актуальность: Рост агрессии среди людей – это острая проблема современности.

Гуманизация в образовании, в том числе дошкольном образовании важнейшая задача педагогического сообщества. Поиск путей коррекции агрессивного поведения, начиная с дошкольного возраста, задача современного педагога.

Понятие "**агрессия**" используется для обозначения разнообразных видов и форм поведения, и разными авторами понимается неодинаково. Как наиболее приемлемые из распространенных в зарубежной психологии определений агрессий является определение Д.Креча, Р.Кратчфилда, Н.Ливсона, которые агрессией называют "*любой вид поведения, приносящий вред другому*".

К.Бютнер понимает под агрессией акты поведения "*оскорбляющие, ранящие партнера и даже направленные на его уничтожение*".

Отечественные психологи считают, что *агрессия-это любая активность и инициативность ребенка, неотъемлемая динамическая характеристика активности и адаптивности* (И.А.Фурманов)

Психологи как Н.Д.Левитов, Л.М.Семенюк и многие другие, считают, что *агрессия как результат определенного поведения, имеющего отрицательные правовые, нравственные, эмоциональные аспекты.*

Кроме размытого понятия агрессии многие ученые пытаются классифицировать виды агрессивного поведения. Справедливо мнение тех ученых, которые полагают, что вопрос выбора и определения агрессии и ее классификации очень сложен, поскольку агрессия представляет собой многостороннее явление.

Классификация видов агрессии на примере отечественного психолога Н.Д.Левитова.

1. Познавательный компонент агрессивного состояния,
2. Эмоциональный компонент агрессивного состояния
3. Волевой компонент агрессивного состояния.

Познавательный компонент представляет собой ориентировку человека в ситуации и в своей личности.

Повествуя об **эмоциональных компонентах** агрессивного состояния, выделяют гнев, который очень часто сопровождает агрессию и в ряде случаев принимает форму аффекта, ярости, способствуя утрате контроля за совершаемыми действиями. Появляясь на самых ранних этапах развития ребенка, агрессия долгое время не осознается в той степени, в которой это необходимо для регуляции поведения и часто отражает отсутствие способности адекватно оценить ситуацию, свои возможности, предусмотреть последствия агрессивных действий, справиться с эмоциями.

Волевой компонент агрессивного состояния связан с проблемой силы воли, которая проявляется, не столько в умении просто "сдерживать" агрессию, сколько в способности личности управлять своим агрессивным состоянием и агрессивными действиями.

Причины возникновения агрессии у детей.

- Агрессивное поведение родителей;
- Равнодушие родителей к делам и интересам своего ребенка;
- Противоречия воспитательного процесса;
- Непоследовательность в воспитании, когда требования родителей меняются в зависимости от сложившейся ситуации.

Также причинами агрессивного поведения могут быть низкая самооценка, неспособность контролировать свои поступки, недостаточное развитие интеллекта, высокая степень возбудимости в связи с травмой или перенесенным заболеванием, неумение строить отношения в социуме.

Пример агрессивного поведения может существовать в семье, в детских образовательных учреждениях при общении со сверстниками, но учеными доказано, что огромное значение в возникновении агрессии имеют СМИ и, в частности, сцены насилия на экранах телевизоров, а также жестокие компьютерные игры. Определив внешнюю причину неадекватного поведения ребенка и, по возможности, устранив ее, начните проводить коррекцию поведения с максимальной осторожностью и терпением.

Способы коррекции агрессивного ребенка:

- Уголок психоразгрузки;
- Игры на снижение агрессии;

- Рекомендации педагогам;
- Рекомендации родителям;
- Использование элементов изо-терапии (игры с песком, глиной, водой), различные способы рисования(ладошками, пальцами, ступнями).
-

Уголок психологической разгрузки.

Актуальность:

Непонимание другого человека – причина страха, отчужденности, враждебности. Большой процент воспитанников детского сада - это дети, выражающие эмоции гнева агрессией, не умеющие договариваться, с трудом приспосабливающиеся к жизни в детском коллективе и не уважающие своего товарища, его чувств, настроения и эмоций. Задача сохранения психологического здоровья детей ложится на плечи воспитателя.

Цель: создание соответствующих условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей и обеспечение специально организованных воздействий на дошкольников в условиях ДОО.

Задачи:

- ✓ создать атмосферу психологического комфорта и эмоционального благополучия, свободной творческой и активной личности;
- ✓ создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности детей;
- ✓ создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей;
- ✓ способствовать развитию коммуникативной компетентности детей.

Условия создания уголка уединения в детском саду.

Уголок уединения в детском саду должен быть небольшого размера. Он может напоминать небольшой домик, в котором ребенок успокаивается, переживает неприятные эмоции, расслабляется, а затем снова идет навстречу новому дню.

Цвета, используемые в уголке, должны быть спокойных, пастельных оттенков. Ребенок должен отдыхать, а не дополнительно раздражаться яркими тонами. Домик можно в виде ширмы, палатки.

Ребенок может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения, но иногда это происходит по подсказке воспитателя: если педагог видит, что малыш чувствует себя некомфортно, зажато или, наоборот, ведет себя вызывающе, агрессивно.

Что может быть размещено в уголке уединения.

Уголок уединения в детском саду наполняют предметами, которые ребенку близки, к которым он испытывает теплые чувства. Психологи рекомендуют положить фотографии родных. Также можно положить в уголок игрушечный телефон, по которому можно «позвонить» маме с папой.

Обязательный атрибут — подушки, на которые ребенок сможет прилечь и отдохнуть. Помимо мягких подушек, желательно «населить» уголок мягкими игрушками. Очень полезны дидактические игры, различные шнуровки, пластилин — все то, что способно отвлечь внимание дошкольника на некоторое время.

Отдельная категория игрушек и пособий может быть направлена на то, чтобы ребенок выплеснул негативные эмоции. С этим отлично справится «коврик злости», подушки для битья, коробочки «Спрячь все плохое», стаканчики для крика.

Содержимое уголка периодически обновляется, однако какие-то предметы должны находиться в уголке постоянно. Это придаст ребенку чувство уверенности, постоянства.

Примеры игр с использованием материалов психологического уголка

Игры с клубочками.

Цель: успокоить расшалившихся детей.

Ход игры:

Педагог предлагает расшалившемуся ребенку смотреть в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше. Взрослый сообщает дошкольнику, что это клубочек не простой, а волшебный. Как только ребенок начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для дошкольника привычной, он сам будет просить педагога дать ему "волшебные нитки" всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или "завелся".

Игра «Мешочки настроений».

Цель: научить детей, в приемлемой форме избавляться от плохого настроения.

Оборудование: два мешочка. Один из светлого материала с изображением лица с хорошим настроением. Это мешочек радости, хорошего настроения, улыбок, веселья и т. д. Второй - мешочек плохого настроения из темного материала, на нем изображено лицо с плохим настроением. Мешочки завязаны шнурками.

Ход игры:

Выяснив, у кого из воспитанников плохое настроение, педагог предлагает им воспользоваться мешочками. Дети развязывают шнурки, "складывают" свое плохое настроение, злость, обиды в мешочек с плохим настроением и тщательно завязывают шнурок. Потом развязывают шнурок на мешочке с хорошим настроением и берут оттуда хорошее настроение, улыбки, смех, радость.

Игра «Коробочка примирения».

Цель: научить детей разнообразным способам примирения после ссоры.

Оборудование: яркая коробочка с дырками со всех сторон разнообразной формы.

Ход игры:

Поссорившиеся дети просовывают руки с разных сторон коробочки, внутри находят руки друг друга, здороваются и мирятся, произнося разные стихи-мирилки.

Игра «Подушка примирения».

Цель: научить разным способам примирения после ссоры.

Оборудование: подушка, на которую можно сесть двум детям. К ней пришиваются на резинках перчатки.

Ход игры:

Поссорившиеся дети садятся на подушку, надевают перчатки и мирятся, произнося разные стихи-мирилки.

Игра «Коврик злости».

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Ход игры:

Если вы видите, что ребенок пришел в детский сад агрессивным настроением, к окружающим или потерял контроль над собой, предложите ему посетить волшебный коврик. Для этого ребенку надо разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малыш не захочется улыбнуться.

Игра «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 «плохие» слова в волшебном мешочке. В мешок можно даже покричать. После того, как ребенок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

Игра "Коробочки добрых дел" (Л.В. Кузнецова, М.А. Панфилова)

Цели: научить чуткому, доброжелательному отношению к товарищам; побудить детей к нравственным поступкам; воспитать чувства уважения к людям: доброжелательность, желание совершать добрые поступки.

Ход игры:

Воспитатель показывает и рассказывает детям о том, что это не простые коробочки - в них хранятся добрые поступки и хорошие дела. Теперь каждое хорошее дело и добрый поступок они будут отмечать фишками, складывая их в коробочку. Когда закончится неделя, дети смогут посмотреть, в чьей коробочке фишек больше. Кто из дошкольников совершит больше всех хороших поступков, замечательных дел - заслужит приз.

Игра с "сонными игрушками" (Л.В.Кузнецова, М.А.Панфилова)

Цели: снижение тревоги, агрессии, общей тревожности и невротичности в период адаптации ребенка к детскому саду; создание положительной мотивации на режимный момент сна; улучшение эмоционального фона и развитие чувства уверенности.

Оборудование: мягкие игрушки (безопасные зверюшки) размером от 10 до 20 см расположены на специальной полочке в спальне (по количеству детей). Для детей с вредными привычками, а также для гиперактивных детей - игрушки с наполнителем. Диск с медленной спокойной музыкой для засыпания и пробуждения.

Ход игры:

Воспитатель обращает внимание детей на полочку с игрушками и объясняет: "Это сонные игрушки. Они помогут вам заснуть и увидеть сказочные сны". Тихо звучит музыка, под которую разбираются постельки. Вместе с игрушкой педагог подходит по очереди к детям, которые легли в постель, и шепотом обращается к каждому, называя его ласковым словом, подчеркивая его положительные черты характера, поведения и пр., вселяя в него чувство уверенности, повышает самооценку. Например: "Ты сегодня так старался, что зайчонок выбрал именно тебя для сна. Он шепчет тебе ласковые слова

(можно их произнести), и ты ему прошепчи тоже что-то приятное и приласкай его".

Каждый день следует отмечать новые личностные приобретения ребенка и систематически расширять спектр его положительных качеств. Игрушки тоже необходимо менять, что позволит внести разнообразие и сюрпризный момент в данный ритуал.

После того как все игрушки "выбрали" детей, музыка затихает и воспитанники вместе с ними отдыхают.

Пробуждаются дети под музыку, одеваются, заправляют постель, по желанию рассказывают свои сны друг другу и взрослому, затем аккуратно ставят игрушку на полочку, поблагодарив за сон.

Игра «Гусеница» (Елена Лютова)

Цель: научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Ход игры:

Дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «Гусеница» начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки) и выполняет другие задания.

Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь».

Ожидаемый результат от игр с использованием материалов психологического уголка: умение детей с повышенной активностью владеть приемами саморегуляции; - снижение проявления у агрессивных детей ссор и драк; - благодаря материалам психологического уголка раскроются тревожные и застенчивые дети; - умение дошкольников сотрудничать друг с другом, согласованно действовать в командных играх.

Картотека игр на снижение агрессии.

“Обзывалки”(Кряжева Н.Л., 1997)

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

Ход игры:

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

“Доброе животное” (Кряжево Н.Л., 1997)

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

Ход игры:

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”.

«Попроси игрушку» — вербальный вариант

(Карпова В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Ход игры:

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.

«Два барана» (Кряжево 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.

Ход игры:

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

«Тух-тиби-дух» (Фопель К., 1998)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ход игры

“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» — невербальный вариант
(Карпова Е. В., Лютова Б. К., 1999)**

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Ход игры:

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.

Ход игры:

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.

Ход игры

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”.

“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.

Ход игры:

“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.

“Я вижу...” (Карпова Е.8., Лютова Е.К.. 1999)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Ход игры:

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.

«Толкалки» (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Ход игры:

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.

“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.

Ход 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.

Ход игры:

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.

“Дракон” (Кряжево Н.Л., 1997)

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

Ход игры:

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.

«Аэробус» (Фопель К., 1998)

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

Ход игры:

“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 “запустить” 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.

Ход игры

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.

Воробьиные драки (снятие физической агрессии).

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

Минута шалости (психологическая разгрузка).

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.

Каратист (снятие физической агрессии).

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

"Маленькое привидение" (Лютова Е. К., Монина Г. Б.)

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ход игры

"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 "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить".

«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 криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты.

Важно! Все игры должны заканчиваться позитивно, нужно помочь ребенку (или группе детей) успокоиться. Особенно внимательно стоит отнестись к гиперактивным детям – им тяжело «переключаться» с одной эмоции на другую, «переходит» из возбужденного состояния к спокойному.

«Ласковые лапки» (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Ход игры:

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" прикоснулся к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«По кочкам» (для детей с 5 лет)

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.

Тигр на охоте» (для детей с 5 лет)

Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получат шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно

крадется к добыче. Сделав 5 – 6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

«Час тишины и час "можно"» (для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.д.

Замечание: «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье

«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а... овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А ты – тыква» и т.д.

Замечание: Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

Игра «Клоуны ругаются»

Цель: снятие вербальной агрессии.

Ход игры:

Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, – говорит клоун, – капуста!» Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей. Взрослый руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты – колокольчик».

Интонация должна быть адекватной. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

Упражнение «Пара ласковых»

Группа в кругу. Одному завязывают глаза. Ведущий (или сосед) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока «высказываний» человеку развязывают глаза. Он видит свою «жертву» и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. «Сорвалось». Интересный эффект, когда показывают человеку на его самого.

Игра «Корзинка»

Для игры необходима корзина (ваза, шляпа) или мешочек, откуда будет вытягиваться задание-жребий. Задание представляет собой картинку, изображающую сцену насилия. Игрок, вытянувший картинку, получает от ведущего задание, в ходе выполнения которого должен так изменить ситуацию, чтобы насилие было исключено из контекста. Например, участник вытянул картинку, изображающую драку двух подростков, и продемонстрировал ее всем играющим; ведущий тут же дает ему задание: что надо сказать, чтобы ребята помирились? Участник отвечает: «Предложить им сыграть в футбол» – и передает ход следующему игроку. Когда очередной игрок не сможет быстро придумать решения, настанет его очередь тянуть задание из корзинки, а предыдущий игрок делается ведущим.

Преимущества игры в том, что в нее можно играть и небольшими группами, она увлекательна и может продолжаться достаточно долго. Игра может выполнять функцию разминки в ходе большого тренинга. В ходе игры участвуют все подростки, из них легко выбрать наиболее активных, чтобы использовать в ходе тренинга.

Упражнение «Это я, узнай меня»

Цель: Развитие эмпатии, снятие агрессивности.

Ход:

Один ребенок поворачивается спиной к остальным сидящим. Дети по очереди подходят к нему, гладят его по спинке и называют ласковым именем. Водящий пробует угадать, кто его погладил и назвал.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЯМ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ У ДЕТЕЙ

Открытое письмо агрессивных детей воспитателям

Мы, агрессивные дети планеты, обращаемся к воспитателям:

1. Играйте с нами чаще (мы не можем себя занять самостоятельно, поэтому и дерёмся с окружающими).
2. Защитите нас, пожалуйста, от всех злых людей; (а то мы вынуждены будем защищаться).
3. Прекратите ругать нас так часто и без всякой причины (это не поможет).
4. Не жалуйтесь на нас родителям (это только "отворачивает" нас от вас)
5. Любите нас, ну пожалуйста, а то ведь нас и так никто не любит.
6. Принимайте нас такими, какие мы есть, и вы увидите, что мы хорошие.

Рекомендации для родителей

- **Исключите агрессию из окружающего мира ребенка** (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.)
- **Помогите ребенку научиться контролировать свои негативные эмоции и “выплескивать” их адекватно**, без вреда для окружающих (и себя).
- **Повышайте самооценку ребенка.**
- **Старайтесь чаще общаться “на равных”**, чтобы вовремя заметить тревожные “звоночки” и понять, чем они вызваны.
- **Не наказывайте ребенка за агрессивное поведение!** Агрессия с Вашей стороны провоцирует закрепление агрессивного поведения у ребенка. Попробуйте отвлечь его, и только когда ребенок успокоится, нужно начинать разговор.
- **Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами!** (“Надо беречь природу”, - говорит мама, а позже обламывает ветки у дерева: “Чтобы не мешало на дороге”).

“Драться нехорошо”, - говорит папа, но после ссоры ребенка с товарищем учит: “Надо было дать сдачи”)

- **Помогите ребенку**, если у него возникают проблемы в общении со сверстниками (ролевые коррекционные игры, консультации психолога, развитие коммуникативных навыков).
- **Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:**

- слушайте своего ребенка

- проводите вместе с ним как можно больше времени

- делитесь с ним своим опытом

- рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах

- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените его и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен, что он важен для вас.