**Игры, направленные на профилактику и коррекцию агрессивного поведения детей дошкольного возраста.**



Материал подготовил:

педагог-психолог

МДОАУ «Детский сад №60»

Панамарева Н. Е.

**1. Игровые экспресс-упражнения на обучение способам выражения гнева в безопасной форме.**

**«Обзывалки».**

Цель: формирование умения выплеснуть гнев в безопасной форме при помощи вербальных средств.

Оборудование: мяч.

Педагог говорит детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие какими «обзывалками» можно пользоваться). Это, например, могут быть, названия овощей, фруктов, грибов или мебели. Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты…, например, 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!»

**«Стаканчик для криков».**

Цель: совершенствование умения выражать свой гнев в безопасной форме, снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: стаканчик.

Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «стаканчиком для криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот стаканчик, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит его, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее. «Стаканчик для криков» должен храниться в определенном месте (уголок уединения) и не использоваться в других целях. Желательно, чтобы стаканчик был с крышкой, чтобы иметь возможность «закрыть» все «крики».

**«Листок гнева»**

Цель: формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: лист бумаги, карандаш, мусорное ведро.

Предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоции: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось, и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросить их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

**«Попрыгаем от всей души».**

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

«Прыгалки» позволяют выплеснуть весь негатив и снять напряжение, за счёт «невесомости», вместе с ощущением полета в мозг передаются положительные импульсы. Просто попрыгайте на двух ногах, расслабив руки и отвлёкшись от своих мыслей.

**«Драка».**

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Представь, что ты с другом поссорился. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-крепко стисни зубы, сожми как можно сильнее кулаки, до боли вдави пальцы в ладони, на несколько секунд задержи дыхание. Задумайся: а может, и не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади! Встряхни кистями рук. Почувствовал облегчение?

**«Уходи злость».**

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Оборудование: дидактические подушки-фрукты.

Представим, что мы сильно разозлились и помочь справиться со злостью нам поможет подушка. Играющие садятся на ковёр по кругу, перед собой у них лежат подушки, по которым они со всей силы побьют руками (кулаками), можно даже покричать («уходи, злость, уходи»)! А затем, по команде взрослого, участники останавливаются, успокаиваются, выдыхают и расслабляют руки.

**«Два барана»**

Цель: формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Педагог 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».**

Цель: формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

Педагог говорит детям: «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 произнесите 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.

**2. Релаксационные упражнения, направленные на обучение приёмам саморегуляции, умению расслаблять мышцы тела.**

**«Теплый как солнце, легкий как дуновение ветра».**

Цель: совершенствование умения расслаблять мышцы лица и всего тела в «неприятной ситуации».

Группа детей рассаживается по кругу. Педагог включает тихую музыку, и говорит: «закройте глаза, постарайтесь расслабиться и представить себе теплый чудесный денек. Над вашими головами проплывает серое облачко, на которое вы помещаете все свои горести, печали, неприятности, заботы. Ярко голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца ласкают ваши волосы, щеки, нос, руки. Постепенно ваше тело расслабляется, вы спокойны, вам хорошо и уютно, вы хотите взлететь на встречу к солнцу, небу. А сейчас мы постепенно открываем глаза и постараемся новые ощущения, такие как легкость, тепло, уют сохранить в себе на целый день».

**«Тучка».**

Цель: формирование умения расслаблять мышцы лица в «неприятной ситуации».

Представьте себе теплый, чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучи солнца и теплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щечки. По небу летит серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды и горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

**«На море».**

Цель: совершенствование умения снимать эмоциональное напряжение.

Представьте - вы на море. Вы выходите из прохладной, соленой воды, усталые, измученные после долгого купания. Вам хочется быстрее прилечь на горячий песок. И вот вы, наконец, дошли до песка и упали на него. Тепло песка согревает все ваше тело. Вам хорошо. Солнце печет прямо в лицо, и вы лежите полностью расслабленные, дышите ровно и спокойно. Ничего вас не беспокоит». Через 10-15 сек. Педагог говорит: «А теперь медленно откройте глаза и посмотрите друг на друга.

Все это время играет музыка со звуками моря.

**«Ёж»**

Цель: развитие умения снимать мышечные зажимы.

Дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность. Защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке.

Игру повторить 3 раза.

**«Штанга»**

Цель: развитие умения снимать мышечные зажимы.

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

**Упражнение-релаксация-визуализация «Летняя ночь на море».**

Под звук морского прибоя зачитывается текст медитации-визуализации:

«Лягте (сядьте) поудобнее, расслабьтесь. Закройте глаза, дышите ровно, спокойно. Представьте, что Вы находитесь на берегу моря в летнюю тёплую ночь, стоите-сидите-лежите, (кому как удобно) на теплом прибрежном песке. На тёмном небе зажигаются яркие звёздочки. Они медленно плывут по тёмному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает Ваше тело, лицо, руки, ноги, спину. Вы чувствуете, как тело становится лёгким, тёплым, послушным. Дышим легко. Вы видите прибой с полоской белой пены, слышите шелест волн, они накатываются на берег и уходят обратно. Вы чувствуете запах моря. Ласковый ветерок обдувает Ваше тело. Воздух чист и прозрачен. Дышим легко… ровно… глубоко… Вы делаете глубокий вдох и выдох.

Вы чувствуете легкость и невесомость во всем теле. Вы спокойны. Напряжение ушло, мышцы расслаблены. Гаснут звёзды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

Список литературы:

1. Лесина С.В., Попова Г.П., Снисаренко Т.Л.. Коррекционно-развивающие занятия и мероприятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии. Волгоград: Учитель, 2008.
2. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для родителей. СПб.: Издательство «Речь», 2010г.
3. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Издательство «Речь», 2006.
4. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг общения с ребенком. Период раннего детства. СПб.: Речь, 2006.
5. Чернецкая Л.В. Развитие коммуникативных способностей у дошкольников: практическое руководство для педагогов и психологов дошкольных образовательных учреждений. – Ростов н / Д.: Феникс, 2005.
6. Фопель К.В. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. - М.: Генезис, 2010.
7. Шипицына Л.М., Хилько А.А., Галлямова Ю.С., Демьянчук Р.В., Яковлева Н.Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста. СПб: Речь, 2005.