

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Нижнетуринского городского округа
детский сад "Алёнушка"

Проект

**«Детская агрессивность.
Психологическая коррекция агрессивности у дошкольников»**

Составитель:

Педагог-психолог

Гриневич Т.Б. I кв.кат.

г.Нижняя Тура

2022 г.

Введение

Повышенная агрессивность - одна из частых проблем детского коллектива. Существует множество теоретических обоснований возникновения агрессии, ее природы и факторов, влияющих на ее проявление. Но все они подпадают под следующие четыре категории.

Агрессия относится:

1. к врожденным побуждениям и задаткам;
2. к потребностям, активизируемым внешними стимулами;
3. к эмоциональным процессам;
4. к актуальным социальным условиям в сочетании с предшествующим научением.

Бассов М.В. предложил такое определение агрессии. «Агрессия - это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим».

Из этого определения следует, что агрессию следует рассматривать не как модель поведения, а как эмоцию, мотив или установку.

Ослабление агрессии возможно путем различных действий. Любовь и дружба могут оказаться несовместимыми с выражением открытой агрессии и могут блокировать ее проявления.

Наряду с понятием «агрессия» употребляется понятие «агрессивность». Агрессивность - это относительно устойчивая черта личности, проявляющаяся в готовности к агрессивному поведению.

Поведение можно называть агрессивным при наличии двух обязательных условий: когда имеют место губительные для жертвы последствия; когда нарушены нормы поведения.

Классификация видов агрессии по И. Заградову и Н. Левитову.

Разделение по направленности на объект.

По направленности на объект различают два вида: гетероагрессию и аутоагрессию.

Гетероагрессия - направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т.д.

Аутоагрессия - направленность на себя: самоуничужение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания.

Разделение по причине появления

По причине появления различают реактивную и спонтанную агрессию.

Реактивная агрессия - представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт и пр.).

Спонтанная агрессия - появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях).

Разделение по целенаправленности

По целенаправленности агрессию делят на инструментальную и целевую или мотивационную.

Инструментальная агрессия - совершается как средство достижения результата: спортсмен, добивающийся победы; стоматолог, удаляющий больной зуб; человек, стремящийся получить какие-либо знания; ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку и пр.

Целевая (мотивационная) агрессия - выступает как заранее спланированное действие, цель которого - нанесение вреда или ущерба объекту: школьник, который обиделся на одноклассника и избил его; мужчина, специально нецензурно бранящий жену и пр.

Разделение по открытости проявлений

По открытости проявлений агрессия бывает прямой и косвенной.

Прямая агрессия - направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое хамство, применение физической силы.

Косвенная агрессия - обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждение и раздражение, но более удобные для проявления агрессии в их адрес (безопасно): отец, придя с работы не в духе, срывает злость на всей семье непонятно за что и тому подобное.

Разделение по форме проявлений

По форме проявлений выделяют следующие виды агрессии: вербальная, экспрессивная, физическая.

Вербальная - выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанесения морального и материального ущерба противнику.

Экспрессивная - проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса.

Физическая - прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику.

Агрессию можно рассматривать как биологически целесообразную форму поведения, которая способствует выживанию и адаптации. С другой стороны, агрессия расценивается как зло, как поведение, противоречащее позитивной сущности людей. Многозначность в понимании данной проблемы связана с различием научной методологии разных направлений в психологии.

Причины возникновения агрессивности и особенности ее проявления у детей старшего дошкольного возраста

Агрессивные действия у ребенка можно наблюдать уже с самого раннего возраста. Генри Паренс рассмотрел две формы агрессии, которые проявляются у детей любого возраста, даже у очень маленьких.

Первая - недеструктивная агрессия, то есть настойчивое, неврожденное самозащитное поведение, направленное на достижение цели и тренировку. Недеструктивная агрессия вызывается врожденными механизмами, служащими для адаптации к среде, удовлетворению желаний и достижению цели. Эти механизмы наличествуют и функционируют, хотя и достаточно примитивно, с самого момента рождения человека.

Вторая - враждебная деструктивность, то есть злобное поведение, неприятное, причиняющее боль окружающим. Ненависть, ярость, задиристость, желание отомстить и т.п. тоже могут быть формой самозащиты, однако порождают множество личных проблем и заставляют страдать окружающих.

Враждебная деструктивность, в отличие от недеструктивной агрессии, не проявляется сразу после рождения. Однако механизмы ее возникновения существуют с самого начала жизни ребенка. Враждебная деструктивность вызывается и активизируется в результате сильных неприятных переживаний (чрезмерная боль или дистресс).

Вся эмоциональная жизнь ребенка находится под влиянием этих двух форм агрессии. Принципиально невраждебная форма агрессивного поведения обнаруживается у детей уже с первых месяцев жизни. Ребенок ведет себя агрессивно, чтобы самоутвердиться, взять верх в какой-либо ситуации, а также совершенствовать свой опыт. Этот тип агрессии является важной мотивировкой для развития познания и способности положиться на себя. Такое поведение служит для защиты потребностей, собственности, прав и тесно связано с удовлетворением личностных желаний, достижением цели так же, как и со способностью к адаптации. Проявление этого типа агрессии естественно для здоровой адаптации к среде.

Наблюдения за детьми (даже в тех случаях, когда их поведение исключает разрушительные желания) показывают, что должен существовать некий пусковой механизм для реакции ярости. Таким пусковым механизмом является переживание чрезмерной боли или дистресса и дискомфорт. Так, например, ребенок ощущает дискомфорт от того, что сверстник отобрал игрушку, он кусает сверстника, бьет его, пытается отобрать свою собственность. В этом и состоит суть враждебного поведения и проявление ненависти и ярости.

Подобная форма агрессивности, хорошо известна специалистам, работающим в области психического здоровья. Именно она может приводить к возникновению эмоциональных конфликтов, острого чувства вины, формировать грубые черты в характере, ограничить способность к адаптации, к установлению доброжелательных отношений с людьми и ко многому другому. Без преувеличения можно сказать, что способность

ребенка справляться со своей агрессией определяет его будущее благополучие и развитие его индивидуальных и социальных качеств.

Дети черпают знания о моделях агрессивного поведения из нескольких источников:

- семья, которая может одновременно демонстрировать модели агрессивного поведения и обеспечивать его закрепление. Вероятность агрессивного поведения детей зависит от того, сталкиваются ли они с проявлением агрессии у себя дома.

- взаимодействие со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр.

- средства массовой информации, т.к. дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических, демонстрируемых по телевидению, интернету.

- личные причины (повышенная тревожность, эмоциональная нестабильность, личный отрицательный опыт и др.);

- социально-биологические причины;

- ситуативные причины (плохое самочувствие, переутомление и др.);

- тип темперамента (естественной склонностью к активной агрессии обладают холерики).

Источники агрессивного поведения:

1. Наряду с прямыми поощрениями и наказаниями родители преподают своим детям урок на тему агрессивности непосредственной реакции на детские взаимоотношения. В нескольких экспериментах изучался эффект вмешательства родителей при агрессии между братьями и сестрами. Психологи утверждают, что подобный шаг со стороны родителей может на самом деле потворствовать развитию агрессии. Поскольку младшие дети на правах более слабых могут ожидать, что родители примут их сторону, они, не колеблясь, вступают в конфликт с более сильным противником. Подобное вмешательство родителей приводит к тому, что младшие дети первыми выходят на тропу войны и в течение длительного времени держат осаду старших.

Отсюда несколько неожиданный вывод: без родительского вмешательства агрессивные взаимоотношения между их детьми редки, по причине неравенства сил, обусловленного разницей в возрасте. А также дети редко ведут себя агрессивно, если родители не наказывают никого из детей, и часто проявляют агрессию, если наказывают старших.

Таким образом, на агрессивность ребенка будут влиять не только взаимоотношения в семье, но и стиль семейного воспитания, а также взаимоотношения ребенка с братьями и сестрами.

2. Взаимодействие со сверстниками также могут являться источником агрессивного поведения.

Игра со сверстниками дает детям возможность научиться агрессивным реакциям (например, пущенные в ход кулаки или оскорбление). Шумные игры, в которых дети толкаются, догоняют друг друга, дразнятся, пинаются и

стараятся причинить друг другу какой-то вред, фактически могут оказаться сравнительно «безопасным» способом обучения агрессивному поведению. Дети говорят, что им нравятся их партнеры по шумным играм, и они редко получают травмы во время таких игр.

3. Дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических.

В настоящее время практически не вызывает сомнения тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, компьютеров способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь, детей. В своей книге «Откажитесь от привычки к телевизору» Дж. А. Вилкинз пишет, что за каждый час телевизионного времени на экране совершается 9 актов насилия и 21 акт приходится на каждый час детских мультфильмов. По мнению автора, телевидение совершает своего рода насилие над детьми и учит их агрессивному поведению.

Американский психолог М. Алворд выделяет ряд характерологических особенностей агрессивных детей, которые обозначают **внутренние противоречия**, проблемные зоны и внутренние конфликты таких детей.

Выделение характерологических особенностей весьма важно, так как именно эти особенности агрессивных детей являются предметом коррекционной работы.

Действие каждого источника агрессии.

Агрессивные дети, как правило, вырастают в семьях, где дистанция между детьми и родителями огромна, где мало интересуются развитием детей, где не хватает тепла и ласки, отношение к проявлению детской агрессии безразличное или снисходительное, где в качестве дисциплинарных воздействий предполагают силовые методы, особенно физические наказания.

Именно в лоне семьи ребенок проходит первичную социализацию. На примере взаимоотношений между членами семьи он учиться взаимодействовать с другими людьми, обучается поведению и формам отношений, которые сохраняются у него в подростковом периоде и в зрелые годы. Реакции родителей на неправильное поведение ребенка, характер отношений между родителями и детьми, уровень семейной гармонии или дисгармонии, характер отношений с родными братьями или сестрами - вот факторы, которые могут предопределять агрессивное поведение ребенка в семье и вне ее, а также влиять на отношения с окружающими в зрелые годы.

Ученые связывают наличие у ребенка «полной или неполной» семьи с проявлениями агрессии. Эта характеристика квалифицирует те самые составляющие семейной обстановки, которые связываются со становлением агрессивности: один или оба родителя живут с ребенком под одной крышей, и каков характер взаимоотношений между ними. Если у детей плохие отношения с одним или обоими родителями, если дети чувствуют, что их считают никуда не годными, или не ощущают родительской поддержки, они, возможно, в подростковом возрасте окажутся втянутыми в преступную деятельность, будут ополчаться на других детей, сверстники будут

отзываться о них как об агрессивных, будут вести себя агрессивно по отношению к своим родителям.

Имеет значение стиль семейного воспитания, то есть как родители «наставляют детей на путь истинный» или изменяют их поведение.

Одни родители вмешиваются редко. При воспитании они сознательно придерживаются политики невмешательства - позволяют ребенку вести себя как он хочет, или просто не обращают на него внимания, не замечая, приемлемо или неприемлемо его поведение.

Другие - вмешиваются часто, либо поощряя (за поведение, соответствующее социальным нормам), либо наказывая (за неприемлемое агрессивное поведение). Иногда родители непреднамеренно поощряют за агрессивное поведение или наказывают за принятое в обществе поведение.

Выявлено, что жестокие наказания связаны с относительно высоким уровнем агрессивности у детей, а недостаточный контроль и присмотр за детьми взаимосвязан с высоким уровнем асоциальности, зачастую сопровождающимся агрессивным поведением.

Использование физических наказаний как средства воспитания детей в процессе социализации скрывает в себе ряд специфических «опасностей»:

- родители, наказывающие своих детей, фактически могут оказаться для них примером агрессивности. В таких случаях наказание может провоцировать агрессивность в дальнейшем. Ребенок узнает, что физическая агрессия - средство воздействия на людей и контроля над ними, и будет прибегать к нему при общении с другими детьми.

- дети, которых слишком часто наказывают, будут стремиться избегать родителей или оказывать им сопротивление.

- если наказание слишком возбуждает и расстраивает детей, они могут забыть причину, породившую подобные действия. То есть ребенок будет помнить только о боли нанесенной ему, а не об усвоении правил приемлемого поведения.

- дети, изменившие свое поведение в результате сильного внешнего воздействия, скорее всего не сделают нормы, которые им пытаются привить, своими внутренними ценностями. То есть они повинуются только до тех пор, пока за их поведением наблюдают. Возможно, эти дети так никогда и не примут правил приемлемого в обществе поведения, тех правил, которые предотвратили бы необходимость наказаний в дальнейшем. По сути дела, наказание заставляет скрывать внешние проявления нежелательного поведения, но не устраняет его.

Характерологические особенности агрессивных детей:

- воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним;

- сверхчувствительны к негативному отношению к себе;

- заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих;

- не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение;

- всегда винят окружающих в собственном негативном поведении;
- в случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества и т.п.) отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо;
- склонны не брать на себя ответственность за свои поступки;
- имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию;
- в отношениях проявляют низкий уровень эмпатии;
- слабо развит контроль над своими эмоциями;
- слабо осознают свои эмоции, кроме гнева;
- боятся непредсказуемости в поведении родителей;
- имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание;
- не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации);
- положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

Опыт работы педагогов с агрессивными детьми позволяет указать **еще на три важнейшие характерологические особенности** подобных детей:

- имеют высокий уровень личностной тревожности;
- имеют неадекватную самооценку, чаще низкую;
- чувствуют себя отверженными.

Среди **психологических особенностей**, провоцирующих агрессивное поведение детей, также обычно выделяют:

- недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков;
- сниженный уровень саморегуляции;
- неразвитость игровой деятельности;
- низкую самооценку;
- нарушения в отношениях со сверстниками.

Проявления агрессивного поведения чаще наблюдаются в ситуациях защиты своих интересов и отстаивания своего превосходства, когда агрессия используется как средство достижения определенной цели. И максимальное удовлетворение дети получают при получении желанного результата, будь то внимание сверстников или привлекательная игрушка, - после чего агрессивные действия прекращаются. Такое поведение направлено на получение эмоционального отклика от других или отражает стремление к контактам со сверстниками. Добившись внимания партнеров, они успокаиваются и прекращают свои вызывающие действия. У этих детей агрессивные акты мимолетны, обусловлены обстоятельствами и не отличаются особой жестокостью. Агрессия носит произвольный, непосредственный характер, враждебные действия быстро сменяются дружелюбными, а выпады против сверстников - готовностью сотрудничать с ними.

Дети, проявляющие агрессию, часто страдают какими-нибудь психическими расстройствами (эпилепсия, шизофрения, органическое поражение головного мозга) с негативными эмоциональными состояниями

(тревога, страх, дисфория). Отрицательные эмоции и сопровождающая их враждебность могут возникать спонтанно, а могут быть реакцией на психотравмирующую или стрессовую ситуацию. Личностными чертами таких детей являются высокая тревожность, эмоциональное напряжение, склонность к возбуждению и импульсивному поведению. Внешне это проявляется чаще всего прямой вербальной и физической агрессией. Эти ребята не пытаются искать сотрудничества со сверстниками, часто сами не могут внятно объяснить причины своих поступков. Обычно агрессивными действиями они либо просто разряжают накопившееся эмоциональное напряжение, либо получают удовольствие от причинения неприятностей другим.

Повышенная агрессивность может быть обусловлена также половыми причинами. Считается, что мальчики более склонны к проявлениям агрессии, однако это не совсем так, просто агрессия у девочек выглядит несколько иначе. Мальчишеская агрессия обычно проявляется более открыто, грубо, она менее управляема и контролировать ее ребята начинают позже, чем девочки. Девочек гораздо раньше начинают учить сдерживать ее.

Еще одно отличие. Девочки более сензитивны и впечатлительны, грубое проявление агрессии обычно им претит. Поэтому они весьма рано заменяют физическую агрессию вербальной. Это выглядит мягче, зато бьет больнее. Женский пол раньше обучается контролировать свою агрессивность, поэтому она рано становится у них избирательной, бьющей точно в цель. Девочки четко направляют свою агрессию в адрес конкретного человека, причем точно в его психологически уязвимое место. Мальчики контролируют свою агрессию плохо, она носит у них более генерализованный характер и щедро выплескивается на всех окружающих без разбора.

Предрасполагать к агрессивному поведению может и определенный тип темперамента ребенка (холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик).

Естественной склонностью к активной агрессии обладают холерики вследствие их крайней неуравновешенности как нервной, так и эмоциональной. Холерики чрезмерно раздражительны, вспыльчивы, их очень легко вывести из терпения. Повышенная возбудимость и быстрота ответных реакций приводят к тому, что многим детям-холерикам свойственно сначала сделать и только потом подумать, как нужно было поступать. Если что-то их увлекло, они занимаются чрезвычайно интенсивно, но быстро утомляются и не могут продолжать. Отсюда и частая смена настроения, резкие перемены интересов, нетерпеливость и неспособность к ожиданию. Нервный спад и общий упадок сил приводит к раздражению, а потому холерики чаще всего вступают в конфликты и наиболее подвержены нервным срывам.

Становление агрессивного поведения - сложный и многогранный процесс, в котором действуют множество факторов.

Организация работы в дошкольном общеобразовательном учреждении по коррекции агрессивности дошкольников

При работе с агрессивным ребенком педагогу важно с уважением относиться к его внутренним проблемам. Детям необходимо положительное внимание со стороны взрослого к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций и с которыми самостоятельно они не в состоянии справиться.

Агрессия - это реакция на неудовлетворение базисных психологических потребностей в любви, уважении, принятии и нужности другому человеку.

Без положительного внимания и принятия личности ребенка со стороны взрослого вся работа будет обречена на неудачу, так как ребенок, скорее всего, потеряет доверие к психологу либо педагогу и будет сопротивляться дальнейшей работе. Также важно занять безоценочную позицию: не делать оценочных замечаний типа «не хорошо так говорить», «нельзя так себя вести», «как ты можешь так поступать» и т.п., поскольку подобные замечания не способствуют установлению контакта с ребенком.

Принципы успешной психокоррекции:

- контакт с ребенком;
- уважительное отношение к личности ребенка;
- положительное внимание к внутреннему миру ребенка;
- безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом;
- сотрудничество с ребенком - оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и выработки навыков саморегуляции и контроля.

Выявление агрессивного ребенка

Психологу необходимо не только правильно подобрать методики, но и провести исследование в соответствии с правилами, что позволит избежать ошибок в процедуре диагностирования и в составлении заключения об уровне агрессивности испытуемого.

Поэтому необходимо соблюдать следующие **основные правила:**

- для получения надежного результата и составления более качественного заключения о личностном развитии ребенка, использовать не менее трех диагностических методик;
- строго следовать инструкции, приведенной в методике. Понятно и доступно изложить инструкцию испытуемому;
- строго придерживаться возрастной границы использования методики в работе с испытуемым;
- выбирать только тот стимульный материал, который содержится в самой методике.

Чтобы понять ребенка, используется **опросник Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко (1992 г.)** для родителей и воспитателей. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения

за поведением ребенка подтвердят или опровергнут предположение психолога.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

Диагностические критерии определения агрессивности у детей старшего дошкольного возраста:

1. Часто (по сравнению с поведением других детей, окружающих ребенка) теряют контроль над собой.
2. Часто спорят, ругаются с детьми и взрослыми.
3. Намеренно раздражают взрослых, отказываются выполнять просьбы.
4. Часто винят других в своем «неправильном» поведении и ошибках.
5. Завистливы и мнительны.
6. Часто сердятся и прибегают к дракам.

О ребенке, у которого в течение 6-ти и более месяцев одновременно устойчиво проявлялись 4 критерия, можно говорить, как о ребенке, обладающем агрессивностью как качеством личности. И таких детей можно называть агрессивными.

Для определения степени выраженности агрессивности у детей старшего дошкольного возраста возможно применять:

1. Метод наблюдения.
2. Проективные методики «Рисунок несуществующего животного», «Кактус» (автор М.А. Панфилова).
3. Цветовой тест Люшера.

Метод наблюдения помогает получить полную, богатую информацию для предварительного психологического анализа особенностей поведения детей.

Проективная методика «Рисунок несуществующего животного» - одна из наиболее распространенных проективных методик диагностики агрессивности детей. Помогает выяснить и уточнить черты личности, установки и психологические проблемы ребенка. А также дает возможность наглядно увидеть и проанализировать неадекватное поведение ребенка.

Проективная методика «Кактус» очень подходит для детей старшего дошкольного возраста.

Цветовой тест Люшера, методика интересная, воздействующая как мощный аккорд одновременно на разные стороны человеческой психики. Он прост и лаконичен, способен выявить неподвластные сознанию проявления индивидуально-личностных свойств человека, его эмоционального базиса и тонких нюансов в меняющемся состоянии.

Смирнова Т.П. выделяет 6 ключевых направлений, в рамках которых необходимо строить коррекционную работу.

Основные направления коррекционной деятельности

педагога-психолога с агрессивными детьми

1. Обучение техникам и способам управления собственным гневом.
2. Обучение ребенка выражению своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также реагированию на негативную ситуацию в целом.
3. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии.
4. Развитие позитивной самооценки.
5. Снижение уровня личностной тревожности.
6. Обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, снятие деструктивных элементов в поведении.
7. Просветительская, профилактическая работа с родителями и педагогами, направленная на снятие либо предупреждение провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей.

Работу с агрессивными детьми в рамках данных направлений можно строить как в индивидуальном порядке, так и в группе. Работу в группе лучше проводить по 5-6 человек. Количество занятий должно быть не менее 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятий с детьми старшего дошкольного возраста не более 30 минут.

Психологическое просвещение родителей осуществляется в виде лекций, бесед, теоретических и практических семинаров, круглых столов, совместных детско-родительских занятий, ток-шоу «Есть мнение» и т.д. Оно включает два взаимосвязанных направления.

Первое направление посвящено ознакомлению родителей с той исключительной ролью, которую играют внутрисемейные взаимоотношения в возникновении и закреплении тревожности ребенка. Демонстрируется значение конфликтов в семье (между родителями, родителями и другими детьми, родителями и прародителями) и общей атмосферы семьи. Особое внимание обращается на развитие у ребенка чувства уверенности в том, что родители верят в его силы, возможности, могут защитить. Показывается значение особенностей предъявления требований к ребенку, того, когда и почему близкие взрослые довольны и недовольны им, и того, как, в какой форме они это проявляют.

Второе направление касается влияния на детей разных возрастов страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки. Основная задача такой работы - формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике агрессивности и ее преодолении; обучение их конкретным способам преодоления повышенной агрессии у детей.

В целях коррекции агрессивного поведения детей старшего дошкольного возраста следует использовать:

- занятия психогимнастикой;
- этюды и игры на развитие навыка регуляции поведения в коллективе;
- этюды и игры релаксационной направленности;

- игры и упражнения на развитие осознания детьми отрицательных черт характера;

- игры и упражнения на развитие позитивной модели поведения.

А также использовать в работе подвижные игры, способствующие нейтрализации агрессии, снятию накопившегося напряжения, обучению эффективным способам общения и т.д. Развитию контроля над собственными импульсивными действиями способствуют занятия пальчиковой гимнастикой. Их могут проводить и родители, и педагоги.

Практически в любом тренинге используют элементы арт-терапевтических методик. Что такое арт-терапия?

Арт-терапия включает такие направления, как рисуночная терапия, драмтерапия, библиотерапия, музыкотерапия, танцетерапия, кинотерапия, куклотерапия. Применяют арттерапевтические методики как самостоятельные, так и в качестве вспомогательных к другим видам терапии.

Арт-терапия показана, в первую очередь, в случаях тяжелых эмоциональных нарушений, а также в случае трудностей в общении, замкнутости, стеснительности клиента. Особенно полезна и необходима арт-терапия детям, имеющим личностные проблемы, а именно проблемы общения.

Используя формы и методы арт-терапии необходимо соблюдать следующие условия:

1. Должно быть творчество, которое несло бы для ребенка радость.
2. Не должно быть принуждения.
3. У взрослого должно быть хорошее настроение, когда он предлагает вместе порисовать, полепить, почитать.
4. Уметь вовремя закончить работу, если видите, что ребенку надоело.
5. Стараться поддерживать любое, даже самое слабое стремление к творчеству ребенка и, если оно возникло, обставляйте его как очень важное и радостное дело.
6. Надо стремиться к тому, чтобы инициатива творчества исходила от самого ребенка.
7. Не только сами радуйтесь «произведению» ребенка, но расскажите о творческой удаче родителям, вывесите удачные работы на видном месте.

Один из видов арт терапии является сказкотерапия.

Сто слов, которые следует употреблять в работе с детьми

Прекрасно, молодец, умница, я горжусь тобой, ты хорошо постарался, великолепно, умно, великое открытие, огромный успех, я восхищаюсь тобой, ты хороший друг, выдающаяся работа, ты делаешь хорошие успехи, ты быстро продвигаешься вперед, я уважают тебя, ты очень ответственный человек, ты уникален, я верю в тебя, ты сделал меня счастливой (-ым),

отлично, феноменально, огромное достижение, сенсационно, ты – победитель, мы на верном пути, изумительно, поразительно, я знала, что ты сможешь это сделать, я люблю тебя, ты добился большого успеха, выдающаяся работа, как хорошо, как умно, ты – само совершенство, какой ты внимательный, твоя аккуратность фантастична, ты – победитель, ты моя радость, я счастлива, я не видела ничего подобного.

Условия эффективной психо-коррекционной работы с детьми:

1. Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффектности.

Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

Сталкиваясь с трудностями, пусть даже мнимыми, дети реагируют привычным для них образом. Как правило, психологу приходится иметь дело с детьми, которые на препятствия реагируют разными формами защиты. Наличие трудностей любого плана – учебных, коммуникативных, эмоциональных, семейных, перед которыми ребенок чувствует себя слабым и незащищенным, когда-то спровоцировало появление проблем, с которыми внимательные родители впоследствии обратились к детскому психологу. Арт-терапия предполагает создание безопасных условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности, вызывает новые способы активности и помогает их закрепить.

2. Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат.

Обе составляющие в равной мере ценны для ребенка, и это отвечает природе детского рисования, является его особенностью. Изобразительная техника не противоречит потребностям и возможностям детского возраста, если обладает указанной чертой. Создавать изображения в данной технике будет для ребенка также естественно, как рисовать.

3. Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными.

Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание.

Во-вторых, имеет значение получение ребенком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания,

ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации. Маленькие дети с удовольствием включаются в создание изображений необычным способом, например, с помощью сухих листьев или ниток.

Арсенал способов создания изображений: акватушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами и ладонями, пульверизатором и т.д.

Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки.

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии. Это один из современных методов, который применяется в детской практике. Песочная игра для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство.

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка. Именно поэтому можно использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия.

Песочную терапию можно применять в сочетании с другими методами, такими как сказкотерапия. Для песочной терапии использую прямоугольный ящик с чистым речным песком. Для создания собственного мира в песочнице, ребенку предоставляется множество миниатюрных игрушек изображающих различных персонажей. Таким образом «творец» имеет возможность создать в песочнице все, что задумал. Этот метод используется для тревожных и мнительных, испытывающих страх перед поставленной задачей, агрессивных и способствует снятию агрессии, а также повышает уверенность в себе застенчивых и замкнутых, для детей с проблемами общения и поведения. Также этот метод подходит для детей с неуравновешенной нервной системой, высокой тревожностью, переживших стрессовые ситуации. Сама песочница для занятий – обязательно голубого цвета – цвета ясного неба, настраивающий на творческий лад. Эти игры стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику, способствуют развитию речи, внимания, памяти.

Кинетический песок

Кинетический песок продают и в детских магазинах, но можно приготовить самим.

Ингредиенты:

- 2 стакана крахмала;
- 3 стакана чистого песка;
- 1 стакан воды;
- Пластиковый контейнер с крышкой или песочница - таз

Приготовление: в емкость высыпает чистый песок. Добавляем крахмал.

Прежде, чем добавить крахмал к песку – хорошо, если есть возможность предложить ребенку пощупать его, что бы он получил потом новые ощущения.

При помощи ложки или руками перемешиваем крахмал и песок. Можно доверить эту миссию ребенку. К песочно-крахмальной смеси добавляем воду, все вновь перемешиваем.

Все. Кинетический песок своими руками готов, можно приступать к лепке.

Песочек руки пачкает умеренно и не пачкает все вокруг. Куличики держат форму.

Кинетический песок на первый взгляд выглядит как обычный, но это ошибочное мнение. Он мягкий, пушистый и просто течет сквозь пальцы, при этом руки ребенка остаются сухие и чистые.

Если кинетический песок попадает на пол – его легко собрать. Достоинств множество.

Методы коррекции агрессивности детей старшего дошкольного возраста

Направление коррекционной работы	Методы и техники коррекции
1. Обучение ребенка отреагированию гнева приемлемым способом	1) Пластическое выражение гнева, отреагирование гнева через движение; 2) арт-терапия (рисование гнева), лепка; 3) многократное повторение деструктивного действия безопасным способом; 4) перенос гнева на безопасные предметы (бить подушку, рвать бумагу).
2. Обучение ребенка	1) Релаксационные техники - мышечная релаксация, глубокое дыхание, визуализация ситуации;

управлению своим гневом, приемам саморегуляции, самообладанию	<ul style="list-style-type: none"> 2) ролевая игра, включающая провоцирующую ситуацию для наработки навыков контроля; 3) осознание гнева через сенсорные каналы (на что похож твой гнев?)
3. Снижение уровня личностной тревожности	Релаксационные техники: глубокое дыхание, визуальные образы, свободное движение под музыку; работа со страхами; ролевые игры.
4. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии	<ul style="list-style-type: none"> 1) Рисование, лепка эмоций; 2) пластическое изображение эмоций; 3) работа с карточками (фотографиями), отражающими различные эмоции; 4) разыгрывание сценок (этюдов), отражающих различные эмоциональные состояния; 5) методика - «Я грустный, когда...» 6) игры «Мой хороший попугай», «Эмоциональный словарь»
5. Расширение поведенческих реакций в проблемной ситуации и снятие деструктивных элементов в поведении	<ul style="list-style-type: none"> 1) Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации (придумывание различных вариантов выхода из ситуации); 2) разыгрывание сценок вымышленного конфликта; 3) игры на сотрудничество и соперничество; 4) спортивные командные игры
6. Развитие позитивной самооценки	<ul style="list-style-type: none"> 1) Разработка системы поощрений и наград за успехи («альбом успехов», медали) 2) включение ребенка в работу различных секций, студий, кружков; 3) упражнения «Мне в тебе нравится...», «Копилка хороших поступков».
7. Работа с родителями и педагогами	<ul style="list-style-type: none"> 1) Информирование об особенностях агрессивного ребенка; 2) отказ от наказаний как основного метода воспитания, переход к методам убеждения и поощрения; 3) индивидуальное консультирование; 4) помощь семье в плане выработки единых требований и правил воспитания; 5) обучение высказываниям «Я-сообщений» вместо «Ты-сообщений»; 6) обучение приемам регуляции собственного психического равновесия

Для коррекции агрессивного поведения детей в методическом арсенале педагога, помимо игры, имеется система неспецифических методов. Неспецифические методы можно разделить на две группы:

- методы изменения деятельности детей;
- методы изменения отношения к ребенку.

К первой группе относятся: музыкотерапия, рисование, библиотерапия, куклотерапия.

Ко второй группе - методы изменения отношения к ребенку - относятся: личный пример взрослого и сверстника, игнорирование поведения ребенка, «разрешение» на поведение, изменение статуса ребенка в коллективе.

Таким образом, работа с агрессивными детьми должна носить комплексный, системный характер, сочетать в себе элементы приемов и упражнений из разных направлений коррекционной работы.

Детская агрессивность в дошкольном возрасте почти всегда носит временный, ситуативный характер, легко поддается коррекции и при правильной организации жизни в детском саду и в семье не закрепляется как черта личности, а сглаживается и исчезает. Однако это происходит только при терпеливой и согласованной работе педагога, психолога и самих родителей.

Основные задачи арт-терапии для детей дошкольного возраста:

- Развитие речевой и познавательной активности. Это происходит в момент приобщения к чему-то новому. Так, малыш, в первый раз увидев цветной песок, желает знать, а почему он цветной (ведь привык же, что он только желтый), увидев новое танцевальное движение, он хочет его повторить и т.д.

- Развитие уверенности в себе. У каждого малыша на первых занятиях может что-то не получаться, но с каждым разом ему удастся сделать что-то новое и больше, чем на предыдущем занятии. В итоге у ребенка формируется уверенность в своих действиях, мнение, что он может, если постараться.

- Стабилизировать эмоциональное состояние, научить его контролировать эмоции. Это достигается путем проб и ошибок. Как уже было сказано выше, на первых занятиях у малыша может что-то не получаться. В первые разы он может расплакаться, обидеться, но со временем, при помощи взрослых, научится контролировать свои эмоции, успокаиваться, понимать, что плач не поможет делу и т.д.

- Стимулирование креативного мышления. Все родители замечали, что дал ребенку в руки пластилин, краски, он начинает экспериментировать. Проявляется это довольно просто, например, смешивание разных цветов пластилина, нанесение нескольких красок на одно и то же место и т.д. После таких простых экспериментов он начинает пробовать расширять границы, тем самым развивая свое креативное мышление, ему хочется придумать что-то новое, чтобы удивить педагога, маму, бабушку, дедушку и т.д.

- Развитие личности, а именно воспитательные моменты, касающиеся вежливости, благодарности, понимания, помощи т.д.

На самом деле задача у арт-терапии много, но важно не это. Несмотря на многочисленность поставленных задач, все их удается достичь, потому что нет прямого навязывания, все происходит в игре, в легкость и в доброжелательности.

Примерный тематический план коррекционно–развивающих занятий с детьми старшего дошкольного возраста

№	Тема занятия	Задачи	К-во часов
1	«Сказочный мир страны Чувств»	<ol style="list-style-type: none"> 1. способствовать созданию позитивного настроения, сплочению группы; 2. развивать чувства доверия друг к другу; 3. формировать в группе атмосферу взаимной поддержки, принятие детьми друг друга; 4. формировать чувства ценности других и самооценности; 5. развивать вербальные и невербальные средства общения 	25 мин.
2	«Что такое доброта?»	<ol style="list-style-type: none"> 1. развивать коммуникативные навыки, дружеские взаимоотношения в группе, 2. создавать атмосферу единства; 3. повышать позитивный настрой; 4. развивать умение выражать свое эмоциональное состояние адекватным способом; 5. формировать понятия «доброта», «добрый человек», «добрый поступок». 	25 мин.
3	«Дарим Радость и хорошее настроение»»	<ol style="list-style-type: none"> 1. способствовать снятию психоэмоционального напряжения; 2. развивать способность понимать свое состояние и умение выразить его словами; 3. формировать чувства близости с другими людьми, принятие детьми друг друга; 4. формировать чувства ценности других и самооценности. 	25 мин.
4	«Наши чувства»	<ol style="list-style-type: none"> 1. развивать умение выбирать наиболее приемлемые способы разрядки гнева и агрессивности; 2. формировать умение контролировать свои чувства и негативные эмоции; 3. помочь ребенку правильно отреагировать свои негативные эмоции; 	25 мин.

		4. учить конструктивному разрешению конфликтов.	
5	«Настроение»	<ol style="list-style-type: none"> 1. обучать детей способам выражения эмоций, выразительным движениям; 2. развивать умение чувствовать настроение окружающих и сопереживать им; 3. способствовать созданию благоприятной эмоциональной атмосферы в группе, принятие детьми друг друга; 4. формировать чувства ценности других и самооценности. 	25 мин.
6	«Встреча с Бабой Ягой».	<ol style="list-style-type: none"> 1. продолжать учить детей на примере сказочных персонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей; 2. упражнять в выражении противоположных эмоциональных состояний (злой-добрый, грустный - веселый); 3. учить дифференцировать поступки сказочных персонажей и давать им моральную оценку. 	25 мин.
7	«Агрессия»	<ol style="list-style-type: none"> 1. развить способность понимания процесса агрессии; 2. развивать умение регулировать свое поведение; 3. помочь детям увидеть и проанализировать динамику агрессивного поведения. 	25 мин.
8	«Управление агрессией»	<ol style="list-style-type: none"> 1. формировать навык понимания, осознания и принятия своего чувства злости, гнева; знания того, как оно проявляется; 2. обучать конструктивным способам выражения агрессии; 3. способствовать снижению импульсивности и агрессивности. 	25 мин.
9	«Необычное путешествие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. формирование навыков мышечного расслабления и достижения эмоционального комфорта; 2. формирование положительной самооценки; 3. развитие коммуникативных навыков. 	25 мин.
10	«Уходи Злость, уходи»	<ol style="list-style-type: none"> 1. упражнять в выборе приемлемых способов разрядки гнева и агрессии; 2. формировать умение при помощи жестов, мимики слов выражать свое эмоциональное состояние; 	25 мин.

		<ol style="list-style-type: none"> 3. предоставить возможность для эмоциональной разрядки для профилактики агрессивных проявлений; 4. способствовать выбросу негативных эмоций, снятию мышечных зажимов, улучшению настроения. 	
11	«Дружба»	<ol style="list-style-type: none"> 1. положительно настроить детей друг на друга, дать каждому ребёнку почувствовать себя в центре внимания; 2. способствовать снятию эмоционального напряжения; 3. формировать чувство принадлежности к группе; 4. расширять поведенческий репертуар; 5. обучать социально приемлемым формам поведения. 	25 мин.
12	«Путешествие в древние времена»	<ol style="list-style-type: none"> 1. развивать воображение; 2. овладение приемами саморелаксации; 3. расширение способов самовыражения; 4. воспитывать высшие эмоции и социальные потребности; 5. стимулировать самосознание и деятельность; 6. способствовать выбросу негативных эмоций. 	25 мин.
13	«Путешествие в страну воспитанных людей»	<ol style="list-style-type: none"> 1. обучать речевому этикету (выбор уместной в определенной ситуации формулы речевого общения, проявление вежливого отношения к окружающим доброжелательной интонацией, мимикой, жестами); 2. упражнять в умении разрешать достаточно сложные ситуации; 3. формировать умение ставить себя на место другого, предвидеть последствия того или иного поступка; 4. эмоционально сближать детей; 5. стимулировать воображение, фантазию. 	25 мин
14	Праздник «Ярмарка эмоций»	<ol style="list-style-type: none"> 1. развивать коммуникативные навыки, дружеские взаимоотношения в группе; 2. повышать позитивный настрой; 3. развивать умение выражать свое эмоциональное состояние адекватным способом; 	40 мин.

		4. способствовать профилактике психосоматических заболеваний детей;	
	Итого		6 час. 5 мин

1. Игры на обучение дошкольников приемам саморегуляции, самообладания.

№ п/п	Название игры, упражнения.	Цель игры, упражнения, занятия.	Педагогические условия достижения результата.
1.	«Стоп»	Научить управлять и владеть своими эмоциями.	Ребенок рисует знак стоп. Этот знак находится у ребенка в кармане. Как только агрессивного ребенка начнут одолевать незваные мысли и желания, он достает из кармана картинку мысленно говорит себе «стоп». Для того, что бы данный прием начал работать, необходима многодневная тренировка.
2.	«Теплый как солнце, легкий как дуновение ветра»	Научить расслаблять мышцы лица в «неприятной ситуации».	Занятие происходит в специальной комнате. Группа детей рассаживается по кругу. Педагог включает тихую музыку, говорит, чтобы дети закрыли глаза, постарались расслабиться и представить себе теплый чудесный денек. «...над вашими головами проплывает серое облачко, на которое вы помещаете все свои горести, печали, неприятности, заботы. Яркое 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». Это занятие позволяет расслабить мышцы не только лица, но и всего тела.
3.	«Ящик с обидками»	По средствам активных действий выплеснуть свои негативные переживания.	Ребенок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать все новые шары из бумаги до тех пор, пока не устанет. Если ребенка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда ребенок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует напряжение и желание злиться.
4.	«Камень - веревка»	Научить распознавать мышечные состояния.	Дети, сидя в кругу, передают друг другу камень (или любой другой очень твердый предмет). Они смотрят, какой камень крепкий, он не мнется, не гнется. После этого педагог просит ребят так сильно сжать кулачки, чтобы они стали крепкими, как камушек. Затем дети расслабляют руки, и по кругу пускается веревка. Дети сравнивают ее с камнем: веревка мягкая, гибкая и пр. Каждый ребенок делает свои руки мягкими, как веревочка. Когда дети хорошо освоили игру, она применяется без

			камня и веревки. Детей просят поочередно выполнять команды: «камень», «веревка».
5.	«Обзывалки»	Снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.	Педагог говорит 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!»
6.	«Жужа»	Научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они 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.
7.	«Два барана»	Снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом»	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 –

		выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.	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.
8.	«Тух-тиби-дух»	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 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.
9.	«Разозлись!»	Обучение детей эффективным способам вербального	Карточные коробки распределяются поровну между участниками. Дети поочередно выходят в круг и

		и невербального выражения агрессии.	ставят коробки друг на друга, при этом, говоря вслух о том, что их раздражает или злит больше всего. Когда все коробки сложены в виде башни, ведущий просит детей подумать о том, что их сейчас злит, просит сделать разгневанное лицо и разбить построенную башню. Игру на этом можно закончить и повторить еще несколько раз.
10.	«Шкала гнева»	Научить детей различать такие состояния, как раздражение, фрустрация и гнев, с тем, чтобы они могли своевременно предупредить проявления бурных и эмоциональных неконтролируемых реакций.	На доске изображается мишень, мячики с песком ударяются об нее и отскакивают с силой, пропорциональной силе броска. В начале упражнения детям объясняется, что раздражение – это слабая степень злости, и не очень сильно бросает мешочек в мишень. Затем ведущий предлагает детям сделать то же самое, просит подумать и высказать что-нибудь, что не очень сильно раздражает или злит его. Со словами: «Я разозлился сильнее, когда...» - все поочередно бросают мешочки все с большей силой. Наконец, дети бросают мешочки изо всех сил: «Я разозлился очень сильно, когда...». Упражнение повторяется несколько раз.
11.	«Добрые приветствия»	Развитие самоконтроля, создание доброжелательной атмосферы.	Инструкция: «Когда марсиане кончают смеяться, они глубоко дышат: делают вдох-выдох, вдох-выдох. Это помогает им думать. И они понимают, что на планете Земля к ним относятся по-доброму. Марсианам хочется поприветствовать всех

			<p>представителей Земли. Они приветствуют людей нежным рукопожатием, а животных ласково гладят.»</p> <p>Взрослый предлагает передавать движение по кругу, называя представителя Земли. Например: «Приветствуем зайчонка», «Приветствуем мальчика» и др.</p>
12.	«Выставка»	Выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.	<p>Дети садятся в удобную позу, закрывают глаза.</p> <p>Представляют выставку, на которой висят фотографии врагов, неприятных ребенку людей, которые его обидели. Дети выбирают любой портрет, вспоминают конфликтную ситуацию и выражают свои чувства человеку: говорят и делают с ним все, что хотят, пока не выпустят весь свой гнев. Затем делают 3 – 4 вдоха и открывают глаза.</p> <p>Затем детям предлагают вспомнить, не обижали ли они кого-нибудь и представить, как на такой выставке среди других фотографий висит их портрет.</p> <p>В конце упражнения детям предлагается подумать и сказать, что нужно изменить в своем поведении, чтобы не попасть на такую выставку.</p>
13.	«Ёж»	Снятие мышечных зажимов у детей.	<p>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</p>

			греются на солнышке. Игру повторить 3 раза.
14.	«Маленькое приведение»	Научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся у ребенка гнев.	«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых приведений. 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», а если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми».
15.	«Слон у папы на спине»	Снятие напряжения, создание положительных эмоций, развитие воображения.	Дети, пожелавшие участвовать в игре, лежат под одним одеялом на животе, закрыв глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по их спинкам, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудным для разгадывания. Можно «пустить побегать» по спинкам разных животных: кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук, возможно, ее воспроизвести.
16.	«Рвакля»	Помочь снять напряжение, дать выход деструктивной	Материал: ненужные газеты, журналы, бумаги; широкое ведро или корзина. Ребенок может рвать, мять,

		энергии.	топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.
17.	«Волшебные шарики»	Снятие эмоционального напряжения.	Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь, по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения».
18.	«Правила для марсиан»	Осознание требований, развитие произвольности.	Взрослый предлагает детям оказать помощь марсианам. Им нужно подсказать, что пребывание на планете Земля является для них опасным. Каждый должен записать три требования (правила) на отдельном листочке и положить в шкатулку. После того как все выполнят данное задание, взрослый перемешивает записки и потом зачитывает их вслух. Правила отбираются общим голосованием и оформляются на отдельном листе под названием «Правила для марсиан».
19.	«Поссорились два петушка»	Развитие раскованности, самоконтроля.	Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева «Поссорились два петушка»).

			<p>Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами. Предупреждение: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).</p>
20.	«Штиль»	<p>Научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.</p>	<p>Если взрослый дает команду «Штиль!», все дети «замирают». Когда раздается команда «Волны», все дети по очереди встают за своими столами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми столами. Через 2 – 3 секунды поднимаются за вторыми столами и т. д. Как только очередь доходит до обитателей последних столов, они встают, и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми столами), садятся и т. д. По сигналу педагога «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети не ждут 2 – 3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой «Штиль».</p>
21.	«Котик»	<p>Снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального</p>	<p>Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который: нежится на солнышке (лежит на коврик); потягивается;</p>

		настроя в группе.	<p>умывается;</p> <p>царапает лапками с коготками коврик и т. д.</p> <p>в качестве музыкального сопровождения можно воспользоваться записями аудиокассеты.</p> <p>«Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птичка» и др.</p>
22.	«Толкалки»	<p>Научить выражать свою агрессию через игру и позитивное движение.</p>	<p>Инструкция: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: «Стоп!» Когда «Стоп!» крикну я, все должны остановиться.</p> <p>Пусть дети сначала пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой и в группе воцарится более открытая атмосфера, вы можете попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.</p> <p>Время от времени можно</p>

			<p>вводить новые варианты игры. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Также дети могут, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами».</p>
23.	«Хищники»	<p>Реализовать потребность в агрессии, снять мышечное напряжение.</p>	<p>Дети выбирают для себя какой-либо образ хищника (тигра, льва, волка, рыси и т. п.), располагаются друг от друга на безопасном расстоянии. Хищники демонстрируют друг другу свою силу и храбрость. Показав свои возможности, хищники успокаиваются, уважая силу и достоинство каждого.</p>
24.	«Волшебный сон»	<p>Снятие мышечного напряжения.</p>	<p>Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты. Взрослый дает следующую установку: «Начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать и чувствовать, но не будете двигаться, и открывать глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому приснится хороший, добрый сон». Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем (2 раза), Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко... Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают... Отдыхают, засыпают (2 раза).</p>

			<p>Шея не напряжена, А расслаблена... Губы чуть приоткрываются, Все чудесно расслабляется раза). Дышится легко... ровно... глубоко... Напряженье улетело... И расслаблено все раза), Будто мы лежим на травке, На зеленой, мягкой травке... Греет солнышко сейчас... Ноги теплые у нас... Дышится легко... ровно... глубоко... Губы теплые и вялые И нисколько не усталые. Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!</p>
25.	«Водопад»	Снятие мышечного напряжения.	<p>«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2—3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы</p>

		<p>замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.</p> <p>А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.</p> <p>Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».</p> <p>После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.</p>
--	--	---

2. Игры на отработку навыков общения.

№ п./п	Название игры,	Цель игры, упражнения,	Педагогические условия достижения результата.
--------	----------------	------------------------	---

	упражнения.	занятия.	
1.	«Традиция»	Научить отражать чувства, как позитивные, так и негативные. Их принятие в семье всеми ее членами.	<p>В группе предлагается повесить специальную доску, на которой можно писать фломастерами или кусок ватмана. И в течение дня выражать в небольшом рисунке свое настроение, пожелания для других, выражение чувств, адресованных кому-либо и т. д.</p> <p>Такую «традицию» можно ввести в детском саду, когда дети утром приходят в группу. Как правило, в группе много ребят, чтобы не было путаницы, каждый должен писать свое имя (если ребенок уже умеет писать) или выбрать какой-либо значок, оставляя его возле своего рисунка.</p>
2.	«Город агрессивных людей»	Обратить внимание детей на непривлекательность агрессивной модели поведения человека.	<p>Составляется описательный портрет агрессивного человека. Ведущий записывает слова на доске, дети сидят в кругу.</p> <p>Ведущий предлагает всем вместе составить рассказ о городе, в котором собрались и живут самые агрессивные люди из всех живущих на земле. Кто-то из нас будет первым, и скажет 1 – 2 фразы, с которых начнется наш рассказ.</p> <p>Далее будем двигаться почасовой стрелке, по кругу, и каждый по очереди будет продолжать</p>

			<p>повествование, говоря свои предложения.</p> <p>В конце детей спрашивают, хотели бы они жить в таком городе? Что можно посоветовать жителям города? Давайте представим, что мы попали в этот город, чем можем помочь его жителям? Какие шаги им нужно предпринять, что бы жизнь в городе изменилась к лучшему?</p>
3.	«Скалолаз»	Развивать навыки невербальной коммуникации и координации совместных действий.	<p>Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу» на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников.</p> <p>Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки – участники с одного конца «скалы» поочередно пробиваются к другому, где вновь «встраиваются в нее».</p>
4.	«Попроси игрушку»	Обучить детей эффективным способам общения.	<p>Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить предмет. Инструкция участнику 1:</p>

			<p>«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».</p> <p>Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями. Можно провести это же упражнение, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т. д.). после проведения обоих вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?» Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни).</p>
5.	«Снежный ком»	Позволяет детям скорее запомнить имена друг друга, установить контакт.	Первый участник (например, слева от ведущего) называет свое имя. Следующий повторяет его, затем называет свое. И

			так по кругу. Упражнение заканчивается, когда первый участник назовет по именам всю группу.
6.	«Разноцветный букет»	Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.	Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.
7.	«Пирамида любви»	Воспитывать уважительное, заботливое отношение к людям, развивать коммуникативные способности.	Дети сидят в кругу. Воспитатель говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит, но все мы по-разному выражаем свою любовь. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что любите вы (следуют рассказы детей). А сейчас давайте посмотрим «пирамидку любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть то, что он любит, и класть поверх моей свою руку. (Дети выстраивают пирамиду.) вы почувствуете тепло рук? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида, а все потому, что мы умеем любить сами и любимы»
8.	«Солнечный зайчик»	Воспитание дружелюбного отношения детей друг к другу, развитие атмосферы тепла, любви и	Детям предлагают с помощью зеркала «поймать» «солнечного зайчика». Затем воспитатель говорит, что он тоже поймал «зайчика», предлагает

		ласки.	передать его по кругу, чтобы каждый мог приласкать его, согреться его теплом. Когда «зайчик» возвращается к воспитателю, он обращает внимание детей на то, что за это время «зайчик» вырос и уже не умещается в ладонях. «Зайчика» выпускают, но каждый ловит частички его тепла, нежные лучики своим сердцем.
9.	«Волшебные заросли»	Снятие телесных барьеров, развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами общения.	Каждый участник (по очереди) пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу «волшебными водорослями» - всеми остальными участниками. Водоросли понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения, они могут расслабиться и пропустить участника в центр круга, а могут не пропустить его, если их плохо «просят». Затем следует обсуждение: когда водоросли расступались, а когда нет, от чего это зависело?
10.	«Менялки игрушек»	Учить детей взаимодействовать с окружающими при помощи невербальных средств общения.	Все дети встают в круг. Каждый держит в руках какую-нибудь игрушку. Водящий стоит спиной к играющим и громко считает до десяти. За это время играющие меняются предметами. Все действия выполняются молча. Меняться дважды одной

			игрушкой не разрешается. Водящий входит в круг, его задача – угадать, кто с кем поменялся игрушками.
11.	«Дракон»	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.
12.	«Я не знаю»	Развитие выразительности движений ребенка, его коммуникативных способностей.	Ведущий выбирает мальчика-незнайку. О чем его ни спросит, он ничего не знает. Дети задают незнакомке разные вопросы, а он молчит, разводит руками: «Не знаю», «Ничего не видел». Кроме того, незнайка должен показывать выразительные движения: поднятие бровей, опускание уголков губ, поднятие плеч, разведение руками. В заключение дети выбирают самого выразительного, эмоционального «настоящего» незнакомку.
13.	«Липучка»	Способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, сплочению детской	Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать

		группы.	<p>сверстников. При этом они приговаривают «Я – липучка-приставучка, я хочу тебя поймать».</p> <p>Каждого пойманного ребенка «липучки» берет за руку, присоединяя его к своей компании. Затем ни все вместе ловят свои «сети», других.</p> <p>Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.</p> <p>Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.</p>
14.	«Путаница»	Поддержание группового единства.	<p>Выбирается при помощи считалки водящий. Он выходит из комнаты, остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться – кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает, также, не разжимая рук детей.</p>
15.	«Передача чувств»	Научить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.	<p>Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим</p>

			становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое настроение загадать, воспитатель может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.
16.	«Тихий разговор»	Формирование умения передавать определенное смысловое содержание невербальным способом.	Участники садятся в круг. Задание – невербально сказать выбранному партнеру фразу (которую взрослый предварительно шепнул ребенку на ушко). Каждый по очереди выполняет задание без слов. Остальные наблюдают и определяют «произнесенную» фразу.
17.	«Клеевой дождик»	Развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими.	Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг другу и таким вот «паровозиком» (склеившимися дождевыми капельками) начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия; необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть большие валуны, проползти под стулом и т. д.
18.	«Охота на динозавриков»	Обучение взаимодействию различными способами.	Группа участников встает в круг. Ведущий выходит за круг, становится спиной к группе и начинает громко считать до десяти. В это время участники передают друг другу маленького игрушечного динозаврика. По окончании счета тот, у

			кого находится зверек, вытягивая руки вперед, закрывая его ладошками. Остальные участники повторяют этот жест. Задача водящего – найти, у кого в руках динозаврик.
19.	«Давайте поздороваемся»	Развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы.	В начале упражнения ведущий рассказывает о разных способах приветствия, принятых и шуточных. Затем детям предлагается поздороваться, прикоснувшись плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать собственный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться посредством его.
20.	«Подарок другу»	Развивать умение невербально «описывать» предметы.	Один ребенок становится «именинником», остальные дарят ему «подарки», передавая движениями и мимикой свое отношение к «имениннику».
21.	«Катаем мяч»	Развитие чувства общности и принадлежности к группе.	Материалы: один не слишком маленький, хорошо катящийся мяч. Возраст участников: с 3 лет. Инструкция (детям): Станьте в круг и держите друг друга за руки. давайте выучим стихотворение про нашу группу. Мы стоим рука в руке, Вместе мы — большая лента. Можем мы большими быть (подняли руки вверх), Можем маленькими быть (руки вниз),

			<p>Но никто один не будет (киваем соседям и пожимаем руки).</p> <p>А. теперь сядьте на пол, так же по кругу, но потеснее. Мы сыграем в игру с мячом. Я качу мяч тому; кто сидит напротив меня. Он крепко держит мяч обеими руками и ждет, что будет дальше. А мы все вместе называем имя того, у кого мяч, и продолжаем: «Марк в нашей группе!» После этого Марк катит мяч кому-то другому; И так далее, пока каждый не подержит мяч и не услышит свое имя.</p> <p>(Дети могут получать мяч несколько раз, но важно никого не пропустить. Стихи читают каждый раз, когда группа собирается в круг.)</p>
--	--	--	---

3. Игры, направленные на формирование эмпатии, доверия к людям.

№ п/п	Название игры, упражнения.	Цель игры, упражнения, занятия.	Педагогические условия достижения результата.
1.	«Маленький секрет»	Восстановление позитивного эмоционального состояния, помогает детям избавиться от негативных импульсов и агрессивного поведения.	Инструкция: «Сядь поудобней, сделай 2–3 глубоких вдоха, закрой глаза. Сосредоточься и вспомни свое любимое место, где ты любишь быть, где тебе спокойно и хорошо, если такого нет, придумай его. Звуки, цвета, окружение, предметы в этом месте, какие они... Поиграй там некоторое время. А

			<p>теперь еще раз глубоко вдохни, оглядись и запомни это место, открой глаза. Попробуй нарисовать это место, как ты его представил». Затем нужно вместе с ребенком обсудить картинку, о чем он думал, на что все это похоже и т. д. Время процедуры 1–1,5 часа.</p>
2.	«Работа с фотографиями»	<p>Научить определять эмоциональное состояние людей по фотографии.</p>	<p>Занятие можно проводить как в группах (парах, двойках), так и индивидуально. Детям предлагается внимательно рассмотреть фотографию, и определить, в каком состоянии находится человек, изображенный на ней. Следует обсудить с детьми возникающие варианты. Затем попросить детей придумать историю, которая произошла с этим человеком, позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фото. Лучше, если таких причин будет несколько. Далее можно обсудить с детьми, испытывали они сами подобные чувства, и если да, то какие и при каких обстоятельствах. Важно, чтобы каждый</p>

			ребенок высказался и бал услышан. Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.
3.	«Это я. Узнай меня»	Снятие эмоционального напряжения, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.	Дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: «Это я. Узнай меня». Водящий ребенок (которого поглаживают) должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди по имени всех участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.
4.	«Гномики»	Игра способствует развитию чувства эмпатии, сочувствия и желания помочь.	Для игры нужны колокольчики по числу участников. 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

			<p>испорченный). «Давайте послушаем, как звенят наши 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.</p>
5.	«Мой хороший попугай»	Развивать у детей чувство эмпатии, умения работать в группе.	<p>Дети стоят по кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем</p>

			<p>сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова?» Дети предполагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть» и т. д. Взрослый бережно передает кому-либо из них плюшевого попугая (мишку, зайца, ...). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать попугая другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.</p>
б.	«Прогулка с компасом»	Формирование у детей чувства доверия к окружающим.	<p>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 «туристы» не могут общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасами.</p>

			После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.
7.	«Я вижу...»	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.
8.	«Головомяч»	Развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.	Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол напротив друг друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч 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 3 – 4 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.
9.	«Серебряное копытце»	Способствовать возникновению доверия к окружающим,	«Представь себе, что ты – красивый, стройный, сильный, мудрый олень с

		<p>сплочению детского коллектива.</p>	<p>гордо поднятой головой. На твоей левой ножке – серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящее от тебя. Ты им все больше и больше нравишься.»</p>
10.	«Мое настроение»	<p>Развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроение других, стимулирование эмпатии.</p>	<p>Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.</p>
11.	«Сижу, сижу на камушке»	<p>Развитие эмпатии, умения выражать поддержку другому человеку (сверстнику).</p>	<p>Игроки становятся в хоровод и поют, а один (или несколько) садятся на корточки в круг, накрыв голову платочком. <i>Сижу, сижу на камушке, Сижу на горячем, А кто ж меня верно любит, А кто ж меня сменит, Меня сменит-переменит, Еще приголубит?</i> После этих слов любой желающий может</p>

			<p>подойти и погладить сидящего в кругу по голове, обнять, сказать ласковые слова (приголубить). Затем он уже сам садится в круг и накрывает голову платочком. Его «голубит» следующий желающий.</p>
12.	«Эмоции героев»	<p>Способствовать развитию эмпатии, умению оценивать ситуацию и поведение окружающих.</p>	<p>Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с символическими изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на стол несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен и т. д. В эту игру лучше играть или индивидуально, или в малой подгруппе. Текст сказки должен быть невелик и соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.</p>
13.	«Интонация»	<p>Развитие у детей</p>	<p>Ведущий вводит понятие</p>

		<p>понимания и чувствования друг друга, дифференцировка слухового восприятия, развитие эмпатии.</p>	<p>интонации. Затем детям предлагается по очереди повторить с различными чувствами, с различной интонацией различные фразы (зло, радостно, задумчиво, с обидой). Как вариант, можно интонационно проиграть и обсудить диалог сказочных героев.</p>
14.	«Рисование»	<p>Развитие эмпатии, творческого воображения.</p>	<p>Детям дается задание – «Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем. Наградите каким-нибудь волшебный средством понимания». Рисование проводится под тихую, спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами. Затем устраивается конкурс на самое доброе животное. В качестве жюри можно пригласить детей из другой группы. Победителю вручается картонная медаль-смайлик.</p>
15.	«В тридевятом царстве»	<p>Игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.</p>	<p>Взрослый и ребенок (мама и ребенок, воспитатель и ребенок) прочитав какую-либо сказку, рисуют ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел оказаться.</p>

			<p>Ребенок сопровождает рисунок описанием своих походов «в сказке».</p> <p>Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя..?», «А что бы ты сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь..?».</p>
16.	«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»	<p>Соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выразить свои чувства и понимать чувства другого через прикосновения.</p>	<p>Упражнение выполняется в парах, с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.</p> <p>Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2 – 3 минуты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки. - снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки. - ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы снова друзья. <p>Обсудите, как проходило упражнение, какие</p>

			чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?
17.	«Игрушка»	Ролевое проигрывание, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.	Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары – обладатель красивой и очень любимой им игрушки. Другой очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача – уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней. Важно, что при выполнении этого упражнения ребенку – хозяину игрушки – дается любая, которую он может представить, как самую любимую. Как только владелец игрушки отдаст ее напарнику, игра прерывается и ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку, какие чувства при этом испытывал.
18.	«Надежное падение (свеча)»	Формирование чувства единства и взаимного доверия.	Попросите детей образовать небольшой тесный круг и крепко взяться за руки. Один ребенок стоит в центре круга и, стараясь держать свое тело прямо, падает на круг в любом направлении. Дети, на которых этот ребенок падает, ловят и ставят его в вертикальное положение. Если позволяет время, дайте каждому ребенку побыть в центре круга.

			(Взрослый должен обязательно подстраховывать детей.)
19.	«Передай улыбку по кругу»	Выполнение группового правила, обмен переживаниями.	Участникам группы предлагается взяться за руки, пожать их, улыбнуться соседу.
20.	«Собери пиктограмму»	Развивать умение дифференцировать различные эмоциональные состояния по мимическим проявлениям.	Каждому ребенку дается пиктограмма определенного эмоционального состояния, разрезанная на несколько частей. Задача участников — как можно быстрее и правильнее собрать пиктограмму. Как вариант, можно самому пантомимически изобразить это состояние.

4. Развитие позитивной самооценки.

№ п./п	Название игры, упражнения, занятия.	Цель игры, упражнения, занятия.	Педагогические условия достижения результата.
1.	«Хвастали»	Повысить самооценку ребенка.	Упражнение выполняется в небольшой группе (5 – 6 чел.). Дети садятся в круг. Ведущий раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Затем ведущий просит детей поделить лист на три части и представить эти три качества (поступки) в качестве рисунков. После того, как рисунки будут выполнены, дети по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они

			гордятся, группе. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему : «Я очень рад за тебя».
2.	«Сказка»	Развивать умение говорить о себе без стеснения, оценивать свои лучшие стороны.	Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени. Например: Марина – морская, сказка о девочке, которая живет в море.
3.	«Мир без тебя»	Позволяет каждому ребенку осознать собственную значимость в мире, среди людей.	Дети образуют круг, в центре которого помещается один ребенок – ему и будут предназначаться слова – комплименты. Все дети продолжают фразу, начатую воспитателем: «Мир был бы без тебя неинтересен, потому что ты ...».
4.	«Я люблю себя за то...»	Осмысление ребенком своих положительных и отрицательных качеств, поступков.	Ребенок называет качества, которые ему нравятся в себе, он ими доволен; поступки, за которые его поощряю и от которых он испытывает удовлетворение. В последующем дети могут анализировать и те качества, черты характера, которые доставляют беспокойство.
5.	«Недотроги»	Способствовать повышению самооценки ребенка, развитию эмпатии.	Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо объяснять детям, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка символизирует Веселье; с изображением двух одинаковых конфет – Доброту или Честность. Если дети умеют читать и

			<p>писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!). Каждому ребенку выдается 5 – 8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить их на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.). по следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины добычу.</p> <p>Во время обсуждения взрослый интересуется: приятно ли получать такие карточки и что приятнее – дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят – им нравится, и дарить, и получать. Тогда ведущий обращает их внимание на тех ребят, которым или совсем не досталось карточек, или очень мало. Обычно эти дети признаются, что дарили они с удовольствием, но хотелось бы и самим получить карточку, и не одну.</p>
6.	«Карикатура»	Помочь осознать свои личностные качества, дать возможность «посмотреть на себя со стороны».	В группе выбирается один ребенок. Дети обсуждают, какие качества личности они ценят в этом ребенке, а какие им не нравятся. Затем группе предлагается нарисовать этого ребенка в шутовском виде. После рисования можно выбрать самый лучший рисунок. На следующем занятии «предметом» обсуждения может стать другой ребенок.
7.	«Волшебный	Осмысление	Один из детей садится в центр на

	стул»	ребенком своих положительных качеств, поступков.	«волшебный» стул, остальные говорят ему ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.
8.	«Клубок»	Формировать чувство близости с другими людьми, способствовать принятию детьми друг друга, формировать чувство ценности и самооценности.	Дети сидят, по кругу передавая, друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями детей. Тот, кто начинает, предлагает тему. Например, «Я люблю, когда...», «Меня беспокоит...», «Когда я злой...», «Когда меня обижают...», «Я боюсь...», «Лучше всего я умею...» и др. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое (каждый раз можно менять образ, это может быть, например, животное, самолет, дерево и т. д.). Затем дети должны все вместе, не отпуская нить, обыграть этот образ. Главное, чтобы ниточка не порвалась.
9.	«Давайте похлопаем»	Помочь детям лучше узнать друг друга, почувствовать себя увереннее и комфортнее в малознакомой группе.	Дети располагаются по кругу. Ведущий задает играющим различные вопросы (можно и шуточные). Например: «Кто когда-нибудь дома делал мороженое?», «Кто хотя бы раз в жизни спасал кошку или собаку?», «Кто хотя бы раз в жизни сам зашивал себе дырку?» и др. Дети, которые отвечают на предложенный вопрос утвердительно, встают, а остальные игроки громко им аплодируют. Необходимо, чтобы

			каждый ребенок встал хотя бы один раз. В дальнейшем можно предложить детям самим придумывать вопросы.
10.	«Представь»	Позволяет детям познать свою индивидуальность, особенность, отличие от других.	<p>Детям предлагают представить какую-либо ситуацию, ощущение и описать или изобразить их на бумаге.</p> <p>Представь обед из своих любимых блюд.</p> <p>Придумай свой собственный звук.</p> <p>Придумай, как выглядит смех, доброта, печаль, красота, ложь, счастье.</p> <p>Каков вкус у солнечного света? и т. д.</p>
11.	«Пожелание»	Формировать чувство близости с другими людьми, способствовать принятию детьми друг друга.	<p>Все играющие садятся в круг.</p> <p>Инструкция: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Кто-нибудь встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодня. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».</p>
12.	«Комплименты»	Позволяет детям познать свою индивидуальность.	<p>1. Все играющие встают в круг. Один из них поворачивается к своему соседу и говорит ему что-нибудь хорошее. Тот в ответ должен сказать «спасибо» и, в свою очередь, повернуться к соседу. И так до тех пор, пока каждый не услышит комплимент.</p> <p>2. Каждый участник сам говорит о себе что-нибудь хорошее.</p> <p>Играя в эту можно передавать друг другу какой-то ставший</p>

			<p>традиционным предмет, например, сердечко, сшитое из ткани, и др.</p> <p>Некоторые дети не могут говорить комплименты, им надо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «цветочное», «веселое» слово.</p> <p>Если ребенок затрудняется сделать комплимент, скажите его сами.</p>
13.	«Ладони»	<p>Способствовать принятию детьми друг друга, формировать чувство ценности и самооценки.</p>	<p>Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем психолог просит на каждом получившемся, на бумаге пальце написать что-нибудь хорошее о себе. Если дети еще не умеют писать, то они могут нарисовать.</p> <p>После этого ведущий собирает «Ладони» читает их группе, а дети угадывают, где чья ладошка»</p>
14.	«Красивое имя (контур)»	<p>Повысить у ребенка уровень самопринятия.</p>	<p>Психолог предлагает ребенку написать свое имя на листе бумаги ярким фломастером. Если он пока не умеет писать, то имя пишет взрослый. При это ребенок обязательно четко читает написанное и обводит написанное имя пальцем.</p> <p>Затем ребенку предлагается зарисовать, украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.</p> <p>Как вариант этой игры для зарисовывания может использоваться контур фигуры мальчика или девочки, соответствующий полу ребенка.</p>

			Тогда под контуром психолог пишет имя ребенка и предлагает ему красиво разрисовать уже не имя, а контур.
15.	«Представь, что ты это можешь»	Выработка у ребенка уверенности в своих силах.	Ребенку предлагается не просто что-то сделать, а представить, что он может это сделать и показать. Например, если попросить ребенка завязать шнурки, он может отказаться. В этом упражнении психолог просит его представить, что он может завязать шнурки и показать, как это делается. В воображаемой игровой ситуации ребенок чувствует себя более свободно и не опасается, что у него что-то не получится. Причем в данном случае для ребенка является более ценным сам процесс самостоятельного действия, чем его результат.
16.	«Зайки и слоники»	Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.	«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется “Зайки и слоники”. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» дети разбегаются по группе, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми.

			<p>Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.</p>
17.	«Это мое имя»	Повысить у ребенка уровень самопринятия.	<p>Ребенку предлагается поискать в комнате такой предмет, которому он бы мог дать свое имя. После того как ребенок сделает выбор, ему предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки. Психолог помогает ребенку в описании, а затем спрашивает, подходит ли это описание самому ребенку.</p>
18.	«За что мы любим»	Позволяет детям познать свою индивидуальность.	<p>Каждый выбирает в группе человека, который ему нравится. Необходимо сказать про этого человека несколько слов, не указывая его имени. Все по очереди говорят свою характеристику, а остальные должны определить, к кому она относится.</p>
19.	«Хочу быть»	Помочь детям осмыслить присущие человеку качества, свойства, черты характера.	<p>Детям предлагают на выбор различные свойства, характеристики, качества, например: сильный, красивый, быстрый, толстый, высокий, железный, крикливый,</p>

			спокойный, везучий и др. Из этих качеств ребенок выбирает любое, понравившееся ему, и объясняет, почему бы он хотел его иметь.
20.	«Ласковое имя»	Позволяет детям познать свою индивидуальность, особенность, отличие от других.	Каждому ребенку придумывается новое имя, начинающееся с первой буквы настоящего имени. Например, Лена — ласковая, любознательная.

Все эти игры есть в сборниках, и, следовательно, в интернете, но в данном документе они собраны по темам.

Полезна следующая литература:

Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста - М.: Сфера, 2004.

Кожохина С.К. Растем и развиваемся с помощью искусства - С. Пб.: Речь, 2006.

Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий - С. Пб.: Речь, 2007.

Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми - С. Пб.: Речь, 2000.

Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту - С. Пб.: Речь, 2008.

Сакович Н.А. Практика сказкотерапии - С. Пб.: Речь, 2007.

Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей - М.: Сфера, 2008.

Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

Штейнхард. Песочная терапия. М. - 2001

Н. В. Кузуб, Э. И. Осипук В гостях у Песочной Феи СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011 - 61 с.