***Игры и упражнения по коррекции агрессивного поведения детей.***

За последнее время увеличилось число людей, проявляющих в поведении агрессивные тенденции и стремления. Это можно объяснить социально-психологической стороной жизни, которая определяет выбор соответствующего типа коммуникативного взаимодействия – *агрессивного, защитного*.

Агрессивные проявления в детско-подростковой среде вызывают серьезную обеспокоенность не только у родителей, педагогов, психологов, но и в обществе в целом.

Рост эмоционально-психического напряжения среди взрослых приводит к распространению невротических явлений среди детей. Очень часто у дошкольников и младших школьников наблюдаются устойчивые формы агрессии: *вербальная, экспрессивная, физическая*.

Проявление агрессивности часто наблюдается в детском коллективе среди дошкольников и младших школьников. Это объясняется тем, что дети еще не научились контролировать свое поведение, поступки.

Как закономерная форма поведения у определенной категории детей, агрессия не только сохраняется, но и развивается, формируясь в устойчивое качество личности. В этой связи снижается личностный потенциал, возможности полноценного общения, трансформируется развитие детей.

Сталкиваясь со случаями агрессии, многие педагоги дошкольных образовательных учреждений, школ затрудняются в выборе адекватных средств реагирования.

Для этой цели необходима профилактическая работа, которая должна быть направлена на устранение причин агрессивного поведения, и не ограничиваться только снятием внешних проявлений нарушенного развития.

*Профилактика агрессивности* - это совокупность педагогических действий, направленных на обучение ребенка способам конструктивного взаимодействия, а не на подавление агрессивного поведения у детей как деструктивной формы.

В дошкольном и младшем школьном возрасте детская агрессивность зачастую носит временный, ситуативный характер, и поддается коррекции при правильно организованной жизни в детском саду, в начальной школе, в семье. Агрессия, как черта личности не закрепляется, а постепенно сглаживается и исчезает. Такой результат происходит только при терпеливой и согласованной работе педагога, психолога, родителей.

С целью развития коммуникативных навыков, снижения агрессивности, воспитания нравственных чувств, повышения уровня эмпатии, обучения способам конструктивного взаимодействия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать игры, упражнения направленные на коррекцию поведения.

Для Вас, педагоги предлагается ряд игр, упражнений по снятию агрессивности у детей.

***Игра «Разноцветные шарики»***

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

*Техника проведения:* дети сидят в кругу, ведущий (педагог, психолог) обращается к ним с просьбой сделать из ладошек «лодочку». Дети закрывают глаза, а затем ведущий вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик (шарики должны быть разноцветными) и говорит, что шарики надо согреть, покатать, подышать на них, отдавая шарику часть своего тепла, нежности, ласки. После этого дети открывают глаза, ведущий предлагает посмотреть на шарик и рассказать о том, что испытывал каждый из них, держа его в руках, о тех чувствах, которые возникли во время выполнения упражнения.

***Игра: «Нет, нет, нет!»***

*Цель:*  снятие мышечного напряжения.

*Техника проведения :*ведущий (педагог, психолог) предлагает детям лечь на спину на ковер, свободно раскинуть ноги. Затем медленно начинать брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. На каждый удар ногой ребенок говорит: «Нет», увеличивая частоту удара, ребенок повторяет: «Нет, нет, нет!»

***Игра: «Маленький котенок»***

*Цель:* снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного настроя в группе.

*Техника проведения:* дети находятся на ковре, звучит спокойная, тихая музыка. Ведущий (педагог, психолог) обращается к детям и предлагает придумать сказку про маленького котенка, который:

- нежится на солнышке;

- потягивается;

- умывается;

- царапает лапками с коготками коврик.

***Игра «Колючий ежик»***

*Цель:* снятие агрессии, мышечных зажимов.

*Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) предлагает детям мысленно представить себя ежиками, которые приготовились встре­тить опасность. Для этого им необходимо «защищаться иголками» и сильно «сжиматься в клубочек». А, когда опасность минует, «неприятели» разбегутся, ежики соберутся в круг (дети собираются в круг, берутся за руки). Вместе с ведущим по его команде они медленно тянутся к воображаемому солнышку, взявшись за руки, чтобы «согреться». Игру следует сопровождать добрыми детскими песенками о дружбе.

Игра повторяется 3 раза.

***Игра «Коварные хищники»***

*Цель:* снятие агрессии, мышечного напряжения.

*Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) предлагает детям на выбор представить себя хищником (тигром, львом, волком, рысью, медведем, леопардом и т,д.), расположиться друг от друга на безо­пасном расстоянии. Затем «хищники» начинают показывать друг другу свою силу и храбрость. Показав все свои возможности, хищники успо­каиваются, уважая силу и достоинство каждого.

***Упражнение «Любопытная Варвара»***

*Цель:* снятие мышечного напряжения

 *Техника проведения:* дети садятся на коврик, и скрещивают ноги, ведущий (педагог, психолог) показывает и объясняет: «Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше, при этом мышцы шеи будут сильно напряжены, это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. А теперь расслабьтесь… слушайте, повторяйте и делайте, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,
А потом вперед – тут немного отдохнет.
Шея не напряжена и расслб-лен-на…
А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!
Возвращается обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслб-лен-на…
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!
Возвращение обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслб-лен-на…

***Упражнение «Лодочка»***

*Цель:* снятие мышечных зажимов, напряжения.

*Техника проведения:* ребятам предлагается встать сбоку у ковриков – «лодок», руки спрятать за спину. Затем ведущий (педагог, психолог) показывает движения и объясняет: «Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!
Крепко ножку прижимаем, а другую расслабляем.
Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.
Напряженье улетело и расслабленно все тело.
Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.
Дышим легко…ровно…глубоко…»

***Упражнение «Дотянись до звезды»***

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

 *Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Представьте себе, что вы находитесь на летней полянке. Над вами – темное ночное небо, усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. А еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Мысленным взглядом найдите на небе самую яркую звезду. О какой вашей мечте она напоминает? Постарайтесь представить себе, чего бы вы хотели…

Теперь откройте глаза, глубоко вдохните, затаите дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь изо всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Здорово! Вы прикоснулись к звезде. Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень важное. Сейчас можно немного отдохнуть. Закройте глаза. Снова мысленно посмотрите на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь к выбранной звездочке. Откройте глаза, вдохните воздух и тянитесь к своей новой цели!».

(Данное упражнение можно проводить индивидуально и с группой).

***Упражнение: «Возьмем себя в руки»***

*Цель:*  регулирование внутреннего состояния.

 *Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) говорит детям о том, что, когда они испытывают неприятные эмоции (злость, раздражение, желание ударить, толкнуть кого-либо), то этого можно избежать - «взять себя в руки», сдержаться и остановиться.

Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

***Упражнение «Такие разные кошки»***

*Цель:* снятие агрессии, развитие эмпатии, группового взаимодействия.

*Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) предлагает детям образовать большой круг, в центре которого, на полу лежит физкультурный обруч. Ведущий говорит, что это «волшебный круг», в котором будут совершаться «волшебные превращения».

Для этого нужно войти внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превратиться в злую-презлую кошку, которая «шипит» и «царапается», при этом выходить из «волшебного круга» нельзя.

Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее…», ребенок, изображающий кошку, делает все более и более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. В игре может участвовать и сам ведущий.

Главное правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами.

В заключение игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкают­ся друг к другу (гладят друг друга по спине, голове, берутся за руки).

***Игра «Маленькие привидения»***

*Цель:* обучение методу снятия гнева.

*Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) обращается к детям со словами: *«*Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких до­брых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У-у-у-у». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У-у-у-у», если я буду громко хлопать, вы будете громко произносить звук «У-у-у-у». При этом надо не забывать, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить».

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

***Игра: «Липучка-приставучка»***

*Цель:* снятие мышечного напряжения, развитие групповой сплоченности, взаимодействия.

 *Техника проведения:* дети двигаются, бегают по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников, приговаривая: «Я липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка, «липучки» берут за руку и присоединяют к своей компании.

Когда все станут «липучками», зазвучит спокойная музыка, дети встанут в круг и начнут танцевать.

***Игра «Злая Жужа»***

*Цель:* снятие агрессии.

*Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) выбирает «Жужу», которая садится на стул («в домик»), остальные дети начинают дразнить Жужу, кривляться перед ней:

*Жужа, Жужа, посмотри.*

*Жужа, Жужа, не сиди.*

*Жужа, Жужа, выходи.*

*Жужа, Жужа, догони!*

«Жужа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит их. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает «в плен» к «Жуже»).

***Игра «Воздушный шарик»***

*Цель:* расслабление мышц, регуляция эмоционального состояния.

*Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) предлагает ребятам сесть на коврик, и скрестить ноги, затем показывает и объясняет: «Представьте, что каждый из вас надувает воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Шарик дружно надуваем и руками проверяем…
Шарик лопнул, выдыхаем, мышцы наши расслабляем…
Дышится легко, свободно, глубоко.

***Упражнение «Рубим дрова»***

*Цель:* развитие группового взаимодействия, снятие агрессии.

*Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) обращается к детям с вопросом: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Для рубки дров нужен топор, давайте представим, что он у нас в руках и покажем, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг вас осталось немного свободного места. Будем «рубить дрова». Поставьте кусок «бревна» на воображаемый пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

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

***Упражнение «Серая тучка»***

*Цель:* развитие эмпатии, взаимодействия, снятие эмоционального напряжения.

 *Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) обращается к детям: «Представьте себе теплый, чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучики солнца и теплый ласковый ветерок прикасаются к вашим глазам и щекам. Вы видите, как по небу проплывает серая тучка. Давайте отдадим ей все наши обиды, огорчения, переживания, волнения, неприятности. Пусть они улетают от нас далеко-далеко и никогда-никогда больше не возвращаются. А мы станем радостными, добрыми, сильными, смелыми, отзывчивыми друг к другу. Радость, доброта, смелость, сила, поддержка нам всем необходимы.

Ребята, а теперь откройте глаза и улыбнитесь друг другу».

***Упражнение «Я злюсь, когда...»***

*Цель:* обучение детей способам снятия агрессии.

 *Техника проведения:* детям предлагается 3 раза закончить фразу: «Я злюсь, когда…». Затем, стоя в кругу каждому ребенку нужно взять в руки по одному листу цветной бумаги на выбор (красный, желтый, зеленый, синий, оранжевый, голубой, черный) скомкать ее, проговаривая фразу: «Я злюсь, когда…» и бросить в центр круга.

***Упражнение "Рисунок на спине"***

*Цель:* развитие эмпатии, группового взаимодействия.

 *Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) прикрепляет детям к спине лист бумаги и говорит о том, что сейчас они будут рисовать на спине друг друга, что захотят. Для этого нужно взять в руки любой понравившийся фломастер и начать передвигаться по (группе), подходить друг к другу и рисовать на спинах то, что им нравится. Нужно проявлять активность и не проходить мимо друг друга.

В завершении за активную работу дети вместе с педагогом аплодируют друг другу.

**Упражнение «Танец с мячиком»**

*Цель:* снятие мышечных зажимов, создание положительного эмоционального настроя в группе.

*Техника проведения:* дети стоят в кругу, в это время звучат отрывки разных музыкальных фрагментов, им предлагается представить, что они держат в руках мячик и попытаться это изобразить. Ведущий (педагог, психолог) предлагает станцевать под музыку, держа в руках воображаемый мячик.

**Упражнение «Узнай меня»**

*Цель:* развитие эмпатии, снятие агрессивности.

*Техника проведения:*группа детей сидит на стульях ведущий (педагог, психолог) предлагает одному ребенку (далее можно по очереди, или по желанию детей) повернуться спиной к сидящим. Задача остальных детей заключается в том, чтобы подойти по очереди, погладить ребенка по спине и назвать его ласковым именем. Ребенок, к которому подходят дети, старается угадать, кто его погладил и назвал ласковым именем.

**Упражнение «Тух-тиби-дух»**

*Цель:* снятие негативных эмоций, сплоченность группы.

*Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог), обращаясь к детям говорит: «Я скажу вам сейчас по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно начало действовать, необходимо сделать следующее. Сейчас вы будете ходить, ни с кем не разговаривать. А если вам захочется поговорить, то остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». И продолжайте дальше ходить. Затем опять остановитесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Для того, чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

 В этой игре заложен комичный парадокс. Дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» грозно, сердито, через некоторое время они не могут не смеяться. Детский смех способен сплотить, объединить детей это очень важно для совместной деятельности в детском саду, в школе.

**Упражнение «Я не злой, я – добрый»**

*Цель:* развитие взаимодействия, сплоченности, эмпатии

*Техника проведения:* дети сидят за столами, перед ними лежат листы бумаги формата А-4 и цветные карандаши. Ведущий (педагог, психолог) предлагает детям нарисовать на листе бумаги злого человека, как они себе его представляют, а может быть даже это будет и собственный портрет. На другом листе бумаги нарисовать портрет доброго человека. Сначала предложить детям рассмотреть рисунки, на которых нарисован злой человек и выяснить:

- почему он злится?

- хорошо бывает, когда человек злой?

- ему самому это нравится?

- что нужно сделать для того, чтобы не быть злым?

- красивый этот человек, или нет?

Затем рассмотреть рисунки, где нарисован добрый человек и выяснить:

- когда мы говорим: «Этот человек добрый, хороший?»

- добрый человек красивый, или нет?

- что нужно делать, что стать хорошим, воспитанным ребенком?

Затем положить рядышком два рисунка и поднять вверх рисунок с изображением человека, который больше всего нравится. (Предположительно это будет изображение доброго человека). Затем дружно поаплодировать и громко вслух произнести: «Я – добрый человек!»

**Упражнение «Мы хоть и разные, но все - дружные, ласковые!»**

*Цель:* снятие агрессивности

*Техника проведения:* дети стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий (педагог, психолог) предлагает по очереди детям сказать о своей группе хорошие, добрые слова, похвалить каждого ребенка. Затем на счет «три» пожать руки, стоящим справа и слева, поднять сомкнутые руки верх и высоко дружно подпрыгнуть.

**Упражнение «Согреем птенца»**

*Цель*: развитие эмпатии, группового взаимодействия.

*Техника проведения:* ведущий (педагог, психолог) обращается к детям со словами: «Представьте, что у вас в руках беспомощный, маленький птенец, он нечаянно выпал из гнезда. Давайте, вытянем руки ладонями вверх. И, как будем «согревать птенца», пряча его в ладошках; нежно, ласково подышим на него, согревая своим ровным дыханием, приложим ладони к своей груди, отдадим птенцу доброту своего сердца и дыхания.

А теперь раскройте ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, не грустите — он еще прилетит к вам! Посмотрите друг на друга, улыбнитесь.