Приложение к индивидуальной программе

«Описание игр по коррекции агрессивного поведения»

**Игры на установление контакта с ребёнком**

**Упражнение «Давай поздороваемся»**

**Цель:** установление контакта с ребёнком.

**Материал:** карточки с изображением способов приветствия.

**Описание:** психолог предлагает ребёнку выбрать карточку со способом приветствия и поздороваться с психологом. Психолог также выбирает карточку со способом приветствия и здоровается с ребёнком. В дальнейшем карточки можно не использовать, а самим придумывать способы приветствия.

**Упражнение «События»**

**Цель:** установление контакта с ребёнком.

**Материал:** не требуется.

**Описание:** психолог просит рассказать ребёнка какие события были в его жизни пока они не виделись. Тоже самое проделывает психолог в отношении себя.

**Игра «Это про меня»**

**Цель:** знакомство с ребёнком, установление контакта.

**Материал:** не требуется.

**Описание:** психолог перечисляет разные качества человека, интересы. Задача ребёнка, если сказанное про него хлопать в ладоши. Психолог тоже участвует в этой игре и хлопает, когда сказанное касается его.

**Упражнение «Я вижу» [11]**

**Цель:** установление доверительные отношения между взрослым и ребенком, развитие памяти и внимания ребёнка.

**Материал:** не требуется.

**Описание:** психолог и ребёнок сидят друг напротив друга, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...» Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

**Упражнение «Выявление актуального состояния ребёнка» (Автор: Е. Таранина) [7] (адаптированный вариант игры)**

**Цель:** выявление актуального психоэмоционального состояния ребёнка, установление контакта с ребёнком.

**Материал:** песочница с песком, мелкие фигурки из разнообразных сфер жизни.

**Описание:**

1. Психолог предлагает ребёнку выбрать игрушки, которые ему больше всего нравятся и поставить их возле песочницы.
2. Психолог предлагает ребёнку создать остров и его ландшафт.
3. Психолог предлагает ребёнку заселить остров существами. Для этого необходимо разместить ранее выбранные игрушки там, где по мнению ребёнка им будет комфортно и уютно.
4. Психолог проводит с ребёнком беседу:

* Расскажи про свой остров? Что у тебя здесь есть?
* Кто живёт на твоём острове? Представь героев.
* Есть ли среди твоих героев главный? Кто этот главный герой?
* Про кого из героев ты мог бы сказать, что он похож на тебя? или Каким героем тебе хотелось бы быть? (Если ребёнок такого героя не называет, то ему можно предложить выбрать дополнительную фигурку и разместить её на острове.)
* Как этот герой себя чувствует на острове? (можно предложить ребёнку выбрать из колоды МАК «Котейка» котиков в соответствующем эмоциональном состоянии и поставить их рядом с героем). Здесь можно разворачивать диалог с ребёнком в зависимости от чувств, которые он выбрал. Например: «Чего боится твой герой? От чего устаёт? и т.д.»
* Как другие относятся к нему? (также можно выбирать карточки и размещать рядом с героем)
* На кого в твоей жизни похожи эти герои?
* Кто помогает тебе, когда ты боишься? Кто с тобой рядом, когда ты радуешься? И т.д. в зависимости от чувств, которые выбрал ребёнок для своего героя.

**Упражнение «Волшебные ладошки» (Автор: И. Дронь) [7]**

**Цель:** повышение самооценки, установление доверительного контакта.

**Материал:** песочница с песком, разноцветные камушки, палочка.

**Описание:** «пройдитесь» по поверхности песка поочерёдно каждым пальцем сначала одной, потом другой руки, затем указательными, большими, средними, безымянными, мизинцами обеих рук одновременно. «Поскользите» ладонями по поверхности песка, делая зигзагообразные и круговые движения (как машинка, санки, змейки и т. д.). «Поиграйте» на поверхности песка, как на клавиатуре пианино, сравните с ощущениями от тех же движений по твердой поверхности. Порисуйте на песке палочками. Пофантазируйте. Поищите сходство песочных узоров с объектами окружающего мира. Возьмите одного героя и расскажите, какой он. В конце разровняйте песочек и сделайте на поверхности отпечатки ладошек. Возьмите карандаш и обведите их, а затем выложите красивыми камешками (бусинками и т. д.). Затем посмотрите на свои ладошки. Обратите внимание, что на наших ладошках в отличие от тех, которые остались на песке, есть разные линии. Слегка обведите карандашом свои линии на ладошке, а затем перенесите их на «песочную» ладошку. Можно дать ей имя. Обязательно попрощайтесь с песочком и поблагодарите его.

**Игры, направленные на формирование представлений о себе, осознавания собственных эмоций и чувств других людей**

**Упражнение «На что похоже настроение» [6]**

**Цель:** отреагирование актуального эмоционального состояния ребёнка.

**Материал:** песочница с песком, фольга, семена (тыквы, семечки).

**Описание:** психолог просит ребёнка сказать на какое время года, погодное явление похоже его настроение. При этом психолог начинает первый. Например: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

**Упражнение «Это моё имя» [4]**

**Цель:** способствовать раскрытию ребёнком своих слабых и сильных сторон с помощью переноса.

**Материал:** предметы небольшого размера (можно использовать набор фигурок для песочной терапии).

**Описание:** ребёнку предлагается среди предложенных предметов выбрать тот, которому он мог бы дать своё имя. После того как ребёнок сделает выбор, ему предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки. Психолог помогает ребёнку в описании, а затем спрашивает, подходит ли это описание самому ребёнку.

**Упражнение «Знакомьтесь это Я»**

**Цель:** способствовать установлению контакта с ребёнком

**Материал:** МАК «Роботы» (Автор: Т.О. Ушакова)

**Описание:** психолог предлагает ребёнку составить робота из карточек (можно использовать чёрно-белый вариант для раскрашивания) похожего на него. Затем психолог проводит беседу с ребёнком:

* Как зовут робота?
* Чем он похож на тебя?
* Что он любит делать?
* Где живёт?
* С кем дружит?
* Какие чувства он испытывает? (здесь можно попросить подобрать карточки)
* Чего боится робот? Когда робот злится? и т.д. в зависимости от выбранных ребёнком чувств.

**Упражнение «Чувства внутри меня»**

**Цель:** способствовать осознанию ребёнком, что внутри человека живут разные чувства.

**Материал:** силуэт человека; цветные карандаши; карточки для работы с детьми «Умнясики в детском салу» (Автор: Королёва М.В.)[[1]](#footnote-1)

**Описание**: психолог говорит ребёнку, что и внутри каждого из нас живут разные чувства и поэтому мы радуемся, грустим, злимся, боимся, удивляемся. Далее психолог предлагает ребёнку выбрать среди карточек-чувств те чувства, которые живут внутри него и раскрасить силуэт человека разными цветами. Каждый цвет – это определённое чувство.

**Упражнение «Эмоциональный словарь» [3]**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы ребёнка.

**Материал:** карточки с изображением детей в различных эмоциональных состояниях.

**Описание:** психолог перед ребёнком раскладывает карточки с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях. Ребенку предлагают ответить на вопрос: «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках?». После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в данном состоянии? Хотел бы он снова вернуться в это состояние? А может ли данное выражение лица отражать другое состояние человека? А в каких состояниях, которые изображены на карточках, ты бываешь еще? Давай их нарисуем. Все приведенные детьми примеры из жизни, взрослый записывает на листе бумаги. Через 2—3 недели игру можно повторить при этом можно сравнить состояния ребенка, которые были характерны для него раньше и, которые возникали недавно. Можно ответить вопросы: «Каких состояний было больше за прошедшие 2—3 недели — негативных или позитивных? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше положительных эмоций?».

**Упражнение «Цветик-семицветик» [3]**

**Цель:** формирование умения оценивать своё эмоциональное состояние, анализировать поведение.

**Материал:** вырезанный из картона цветок (на каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции).

**Описание:** ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии. В течение учебного года можно проводить упражнение многократно, а в конце обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя. Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2—3 месяца заявил, что всего он бывает счастлив, когда другие принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления. Цветок можно сохранять а протяжении всей работы с ребёнком и записывать на нём высказывания ребёнка, для сравнения. Также в центре цветка можно предложить ребёнку нарисовать свой портрет или приклеить фотографию.

**Упражнение «Моя злость»**

**Цель:** исследование чувства злости.

**Материал:** нет.

**Описание:** психолог просит детей рассказать про чувство злости. Детям задаются следующие вопросы:

* Какого цвета злость?
* Какой она формы?
* Какая она на ощупь?
* Какого размера злость?
* Где в теле прячется злость?[[2]](#footnote-2)

**Работа с фотографиями (карточками) [12]**

**Цель:** формирование осознавания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии.

**Материал:** набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях.

**Описание:** ребёнку предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, запечатленный на данной фотографии. Следует обсудить с ребёнком возникшие варианты. Затем надо попросить ребёнка придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько. Далее можно обсудить с ребёнком, испытывал ли он подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах.

**Игры на снятие психоэмоционального и мышечного напряжения**

**Упражнение «Здравствуй, песок!»[[3]](#footnote-3) [1]**

**Цель:**снижение психофизического напряжения.

**Материал:** Юнгианская песочница

**Описание:**педагог предлагает ребёнку поздороваться с песком разными способами. Сначала кончиками пальцев, затем всей ладонью — внутренней и тыльной стороной, перетереть песок между пальцами. Дети старшего возраста описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло-холодно», «приятно-неприятно» и т.д.

**Упражнение «Песочный дождь»[[4]](#footnote-4) [1]**

**Цель:** регуляция мышечного напряжения, расслабление.

**Материал:** Юнгианская песочница

**Описание:** Педагог предлагает ребёнка набрать в руку песок и сильно зажат его в кулаке, а затем медленно расслаблять, постепенно высыпая песок из кулака. Можно предложить ребёнку высыпать песок себе на другую ладонь.

**Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик» [6]**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Материал:** не требуется.

**Описание:** педагог-психолог предлагает детям лечь и произносит следующий текст: ««Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот погладь его и там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.»

**Упражнение «Ласковый ветерок»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Материал:** кусочек меха.

**Описание:** психолог предлагает ребёнку потрогать кусочек меха и описать какой он (тёплый, мягкий, пушисты), также предлагается дотронуться кусочком меха до открытых участков тела и описать свои ощущения. Затем психолог предлагает ребёнку закрыть глаза и дотрагивается кусочком меха до открытых участков тела. Задача ребёнка сказать до какой части тела дотронулся психолог кусочком меха.

**Упражнение «Ласковый мелок»** **[4]**

**Цель:** снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений.

**Материал:** дидактическая игра «Рисунки на спине»

**Описание:** психолог говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал (жестом показывает на карточки с простыми фигурами и просит выбрать)? Солнышко? Хорошо». Мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком? И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще? После окончания игры взрослый нежным движениями руки «стирает» все, что он на рисовал при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

**Упражнение «Ласковые лапки» (И.В. Шевцова) [11]**

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

**Материал:** 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы.

**Описание:** предметы выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; психолог объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**Упражнение «Волшебные шарики» [3]**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Материал:** камушек

**Описание:** психолог просит ребёнка закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает ему в ладошки камушки — и дает инструкции: «Возьми камушек в ладошки, согре его, сложи ладошки вместе, подыщите на него, согрейте его своим дыханием, отдай ему часть своего тепла и ласки. Открой глаза. Посмотри на камушек и расскажи о чувствах, которые возникли у тебя во время выполнения упражнения.

**Упражнение «Апельсин (лимон)» [12]**

**Цель:** обучение ребёнка управления своим гневом, снижение напряжения в руках.

**Материал:** не требуется

**Описание:** ребёнок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка разведены в стороны. Психолог просит ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, они берут апельсин в руку н начинают выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8—10 с). «Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая... мягкая... отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

**Упражнение «Сдвинь камень» [12]**

**Цель:** обучение ребёнка управления своим гневом, снижение напряжения в ногах.

**Материал:** не требуется

**Описание:** ребёнок лежит на спине. Психолог просит его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8— 12 с). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая... мягкая... отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

**Упражнение «Черепаха» [12]**

**Цель:** обучение ребёнка управления своим гневом, снижение напряжения в теле.

**Материал:** не требуется

**Описание:** упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Психолог просит ребёнка представить, что они маленькая черепашка, которая лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, — 5—10 с). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5—10 с).

**Упражнение «Фольговый массаж» [8]**

**Цель:** способствовать снижению уровня агрессии, снятие мышечного напряжения, улучшение контакта ребёнка со своим телом.

**Материал:** 2 отреза фольги длиной 20 см.

**Описание:**

1. Из одного кусочка фольги ребенок скатывает шарик диаметром 2–3 см. Важно, чтобы шарик получился круглым и мог кататься.
2. Попросите ребенка дать вам руку, ладошкой вверх. Расскажите, что шарик из фольги — это волшебный пылесос, которым вы сейчас будете собирать все негативные эмоции. Катайте шарик от центра ладошки к каждому пальцу до самого его кончика. Важно, чтобы вся ладошка получила немножко колючий фольговый массаж.
3. Повторите эти манипуляции с другой рукой. Если ребенок говорит, что ему щекотно, значит, вы все делаете верно.
4. Перейдите на внешнюю сторону кисти и точно так же сделайте массаж для обеих рук ребенка.

Вариант работы: из второго кусочка фольги скатайте колбаску размером с указательный палец. Эту колбаску можно прокатывать от кисти и до локтя, а при необходимости — и выше. Этот вариант хорош, когда у ребенка слишком высокий уровень агрессии.

Выводы: после такой гимнастики хочется сесть удобно, и слушать, что говорит взрослый. Фольга создает удивительное состояние концентрации, схожее с перезагрузкой. Вы сделали ребенку массаж рук, а ему кажется, что он хорошенько отдохнул.

**Упражнение «Огненный дракон» [8]**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, возвращение ребёнку ощущение контроля над ситуацией.

**Материал:** развороты газет.

**Описание:** нужно взять разворот газеты и изорвать его на клочки по 3–4 см. Пусть ребенок вкладывает в это занятие весь негатив, который у него еще остался. Он измельчает бумагу и в этот момент переживает как будто от слова «пережевывать», делает что-то, что для него важно. Положите все, что получилось на один краешек стола и предложите ребенку передувать всю эту кучу на другой край стола, таким образом, чтобы она сместилась хотя бы на 20 см. Но сместиться должна вся куча, то есть дуть нужно, чтобы куча двигалась равномерно.

Выводы: подключение дыхательных практик всегда ведет к снижению напряжения и мышечного, и эмоционального. Когда много дуешь, иногда начинается небольшое головокружение. Чувствуется усталость, начинается зевота, хочется отдохнуть

**Игры на обучение способам выражения гнева в приемлемой форме**

**Упражнение «Мелки-наперегонки» [2]**

**Цель:**отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

**Материал:** цветные мелки, лист картона.

**Описание:**психолог предлагает ребёнку в разном темпе (медленно-быстро) делать штрихи на листе.

**Упражнение «Пластилин-силач» [2]**

**Цель:**отреагирование эмоций и агрессивных тенденций, снятие напряжения.

**Материал:** пластилин, лист картона.

**Описание:**ребёнок, отрывая небольшой кусочек пластилина, размазывает их по листу, создавая тоненький слой, при желании может соскоблить его с листа с помощью ножечка для пластилина, что требует дополнительных физических и эмоциональных сил.

**Упражнение «Волшебный мешок» [5]**

**Цель:** отреагирование актуальных эмоций и чувств.

**Материал:** тканевый мешочек.

**Описание:** перед проведением игры ребенка просят рас­сказать, какое у него настроение, что он чувствует. Затем психолог показывает ребенку мешочек и го­ворит, что он волшебный и что в него можно сло­жить все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т. д. Ребенку предлагается сделать это, имитируя движения складывания. За­тем психолог завязывает мешочек и предлагает ре­бенку выбросить его в мусорный ящик. То же мо­жет проделать и психолог со своими чувствами.

**Упражнение «Шкала злости»[[5]](#footnote-5) [10]**

**Цель:** отреагирование агрессивных тенденций.

**Материал:** мишень, комки бумаги или снежки из ваты.

**Описание:** ребёнку предлагается подойти к мишени и по очереди кидать в неё шарики. Первый раз со словами: «Я слегка разозлилась (ся), когда …», второй раз со словами: «Я разозлилась (ся) сильнее, когда …» и последний раз со словами: «Я разозлилась (ся) очень сильно, когда …»

**Игры на обучение приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях**

**Упражнение «Возьми себя в руки» [6]**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Материал:** не требуется.

**Описание:** психолог говорит ребёнку: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека. Давай попробуем.»

**Упражнение «Стойкий солдатик» [6]**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Материал:** не требуется.

**Описание:** психолог говорит ребёнку: «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

**Упражнение «Замри» [6]**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Материал:** не требуется.

**Описание:** психолог говорит ребёнку: «Если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

**Упражнение «Кулачки» [12]**

**Цель:** снятие напряжения в руках.

**Материал:** не требуется.

**Описание:** психолог говорит ребёнку: «Если вдруг тебе захочется кого-то ударить, то сначала выполни одно упражнение. Сжимай и разжимай кулачки, считая до 10. Давай попробуем.»

**Игры на отработку навыков общения в возможных конфликтных ситуациях**

**Упражнение «Как поступить?»**

**Цель:** отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

**Материал:** карточки для работы с детьми «Умнясики в детском салу» (Автор: Королёва М.В.)[[6]](#footnote-6)

**Описание:** психолог демонстрирует ребёнку карточку с конфликтной ситуаций или с ситуацией, где персонаж проявляет агрессию. Далее с ребёнком проводится беседа:

* Что происходит на картинке?
* Что чувствуют герои?
* Как можно разрешить эту ситуацию и помочь героям?
* Были ли у тебя такие ситуации?
* Ты был на месте какого героя?
* Что чувствовал ты?
* Как разрешилась эта ситуация? И т.д.

**Примечание:** вопросы подбираются в зависимости от ответов ребёнка.

**Ролевая игра «Игра на песке» [3]**

**Цель:** отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

**Материал:** ёмкость с песком (Юнгианская песочница); фигурки для песочной терапии.

**Описание:** психолог на песке разыгрывает ситуацию с помощью фигурок: в гости в детский сад пришли два игрушечных Медвежонка (или два других героя: Лисенка, Котенка и т. д.). На глазах у детей они поссорились, потому что один из них хотел играть с новой большой машиной, с которой уже играл его товарищ. Пока Медвежата ссорились, воспитатель позвал всех на прогулку. Так ни один из драчунов не успел поиграть с машиной. Из-за этого они поссорились еще больше. Далее психолог просит ребёнка помирить медвежат. Задача ребёнка не только предложить способы примирения, но и проиграть это в игре.

**Упражнение «Ролевая игра» (Т.П. Смирнова) [12]**

**Цель:** отработка навыков конструктивного поведения.

**Материал:** фигурки людей.

**Описание:** упражнение проводится в несколько этапов:

* Психолог расспрашивает ребенка, в каких ситуациях ему трудно сдержать себя, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т. п.) он проявляет вербальную и физическую агрессию. Психолог вместе с ребенком должен составить перечень таких ситуаций (письменно).
* Из перечня нужно выбрать наименее конфликтную и проблемную для ребенка ситуацию, в которой, с его точки зрения, ему будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями. Следует обсудить вместе с ребенком возможные варианты поведения в ситуации. Психолог должен проанализировать и обсудить вместе с ребенком последствия каждого выбранного варианта поведения. С детьми до 7,5 лет лучше проиграть каждый вариант, используя резиновые игрушки или «леговских» человечков в целях более эффективного осознания последствий своего поведения.

Для того чтобы процесс формирования навыка был более успешным, с детьми до 7,5 лет лучше сначала проиграть ситуацию (с учетом позитивного варианта поведения) на игрушках, а потом приступить к ролевой игре, в которой другой ребенок или сам психолог берет на себя роль противника-жертвы.

**Игры на формирование позитивных качеств личности**

**Упражнение «В тридевятом царстве» [3]**

**Цель:** формирование чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.

**Материал:** лист бумаги формата А3; цветные карандаши, фломастеры.

**Описание:** психолог читает ребёнку сказку. Затем они вместе с психологом рисуют на большом листе бумаги героев сказки и запомнившиеся события. После этого психолог просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться. Ребенок сопровождает рисунок описанием своих похождений «в сказке». Психолог же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы тыответил герою сказки, если бы он спросил тебя?», «А что бы сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь?»

**Упражнение «Эмоции героев» [3]**

**Цель:** формирование эмпатии, умению оценить ситуацию и поведение окружающих.

**Материал:** карточки для работы с детьми «Умнясики в детском салу» (Автор: Королёва М.В.)[[7]](#footnote-7)

**Описание:** психолог даёт ребёнку карточки с изображением персонажей (героев) в разных эмоциональных состояниях. Далее психолог читает ребёнку сказку[[8]](#footnote-8). В процессе чтения ребенок откладывает на столе несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен...

**Упражнение «Мой хороший попугай» [3] (адаптированный вариант игры для индивидуальной работы)**

**Цель:** развитие чувства эмпатии.

**Материал:** мягкая игрушка.

**Описание:** психолог и ребёнок садятся друг напротив друга. Затем психолог говорит: «К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с тобой познакомиться и поиграть. Как ты думаешь, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова? Психолог и ребёнок передают друг другу попугая (или любую другую игрушку) и предлагают варианты ответа. Например: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть и т. д. Тот, у кого в руках оказывается игрушка должен прижать ее к себе, погладить и предложить свой вариант ответа.

**Игры, направленные на снижение агрессии и ослаблении негативных эмоций**

**Упражнение «Чудо-кактус» [2]**

**Цель:**гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция. Проработка психологической проблемы у агрессивных детей.

**Материал:** пластилин, зубочистки, шаблоны цветов из разноцветной бумаги.

**Описание:**психолог читает ребёнку сказку. После прослушивания сказки ребёнок лепит кактус, прокалывает его зубочистками и украшает цветами.

**Сказка «Чудо-кактус»**

На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалось огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся Злюка». Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка!» или «Дерущаяся Злюка опять подрался!», «Дерущуюся Злюку чаще нужно наказывать, вот тогда он перестанет вредничать». Но надо сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли еще больше и становились намного острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов... и тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке, стал смеяться и петь песни. Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились меньше. Увидев это, все жители стали петь песни и смеяться, встав как можно ближе к Дерущейся Злюке. О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся Злюку все стали называть ЧУДО-КАКТУС.

**Упражнение «Победитель злости» [1]**

**Цель:**гармонизация эмоционального состояния, развитие умения у ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с чувством гнева, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.

**Материал:** мокрый песок.

**Описание:**психолог говорит ребёнку: **«**Сегодня мы поговорим о настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердишься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердишься? (Ответы ребенка.) Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того, как злость ушла, тебе бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет — каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее. (Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и пр.) Ребенок по примеру взрослого делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя злость». Данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства». Старший дошкольник может комментировать весь процесс изготовления «шара-злюки», которому в итоге присваиваются все злые мысли и действия. Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая волшебное заклинание: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Малыш дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, он получает также специфическое удовольствие от разрушения. После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней — успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». При желании ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

**Упражнение «Рисунок злости»[[9]](#footnote-9)**

**Цель:** отреагирование актуальных чувств.

**Материал:** лист бумаги формата А4; цветные карандаши.

**Описание:** психолог предлагает ребёнку нарисовать злость. Далее ребёнку можно предложить поэкспериментировать с рисунком. Рисунок можно положить на стул напротив ребёнка и попросит ребёнка поговорить со злостью:

* Что твоя злость тебе говорит?
* Что тебе хочется ей ответить?
* Как ей можно помочь?

Вопросы можно задавать любые относительно рисунка ребёнка.

**Упражнение «Поймай злость» [9]**

**Цель:** научиться распознавать, понимать и правильно проживать злость, раздражение, гнев, ярость.

**Материал:** юнгианская песочница, фигурки для песочной терапии.

**Описание:** психолог предлагает ребёнку выбрать фигурку, которая похожа на жителя страны Злючек. Затем психолог предлагает закопать эту фигурку в песок (здесь важно посмотреть зону погружения в песок, которая может символизировать прошлое, настоящее или будущее: фантазии, эмоции, действия). После этого предложите собрать песок в одном месте в горку-вулкан, где погрузили фигурку. Затем пусть ребенок возьмет совок и лопатку и начинает просеивать песок из горки. При этом он должен наблюдать за потоком, выискивать ту самую фигурку. Когда фигурка окажется в сите, предложите ребенку поместить ее на ладошку и поговорить о ней. Какая она, почему злится, кричит, грубит, дерется? Почему мешает другим жителям страны эмоций? Что она хочет объяснить? Что поможет ей измениться? Так ли она плоха на самом деле? Что нужно сделать, чтобы Злючка смогла позлиться, не причиняя боль и вред другим жителям? Вопросы формулируйте сами с помощью ребенка. Направляйте ребенка и помогайте осознать, что гнев, злость – это такие же эмоции, как радость, печаль, грусть.

**Упражнение «Сколько у меня гнева» [9]**

**Цель:** дать возможность детям осознать, что носить гнев в себе сложно.

**Материал:** стан, поднос, вода.

**Описание:** предложите ребёнку взять поднос с пустым стаканом и походить с ним в руках. Затем налейте в стакан воды на треть. Предложите опять походить и сделать приседание. Снова добавьте в стакан воду, чтобы стакан теперь был наполовину полным. Дайте предыдущую задачу: походить и присесть. Налейте воду в стакан до краев и предложите сделать то же, что и раньше. Обсудите с ребёнком, когда им было легче всего выполнять задание, а когда сложнее всего. Скажите, что так же и с гневом – когда его нет, нам легко и приятно, когда его совсем немного – мы тоже можем легко общаться с окружающими, выполнять какие-то дела. Чем больше становится гнева, тем нам тяжелее с ним жить. А когда он наполняет нас до краев, мы практически ничего не можем делать, у нас почти ничего не получается.

**Упражнение «Эмоциональная клякса» [9]**

**Цель:** дать возможность ребёнку говорить про злость.

**Материал:** песок

**Описание**: попросите ребёнка расчистить стол от песка, взять песок в кулак, бросить его на стол и нарисовать пальцами два кружка на получившейся кляксе. Обратите внимание ребёнка, что получилось похоже на сказочного персонажа с глазками. Предложите дорисовать песочную кляксу и сделать ее злой, потом доброй. Спрашивайте: «Как думаете, что могло разозлить нашу кляксу? Что помогло ей стать доброй? Как она себя чувствовала, когда была злой? Как чувствовали себя ее друзья вместе с ней? Что помогло изменить ее настроение?»

**Упражнение «Две ладошки»** **[9]**

**Цель:** дать возможность ребёнку говорить про злость.

**Материал:** юнгианская песочница, фигурки для песочной терапии, цветной картон, ножницы.

**Описание:** предложите детям выбрать из цветного картона по два цвета, которые подходят, чтобы описать, что ребенок злится или спокоен. Каждый ребенок ставит ладошку сначала на один, затем на второй цвет и обводит ее. После этого ладошки нужно вырезать и разместить в песочнице. Затем выберите вместе с ребенком две фигурки, поселите в стране злости и спокойствия и отправьте в путешествие по этим странам. Представьте, как живут в песочном мире злая и спокойная ладошки. Пусть ладошки провзаимодействуют с фигурками и ландшафтом. Пусть ребенок оценит, какой ладошке живется лучше, с какой ладошкой больше захотят дружить, какая ладошка больше нравится ему самому. Предложите детям поселить свои спокойные ладошки в одной песочнице и поиграть с ними всем вместе. Спросите, как можно помочь злой ладошке стать доброй, спокойной, веселой? Что для этого нужно?

**Упражнение «Тух-тиби-дух» [9]**

**Цель:** отреагирование агрессивных тенденций.

**Материал:** юнгианская песочница, фигурки для песочной терапии.

**Описание:** Ребенок подходит к песочнице и начинает «протопывать» ногами свою злость, произнося слова «Тух-туби-дух». Сначала медленно, затем нужно ускоряться и вкладывать в голос всю злость, гнев, который сейчас на языке. Затем откройте песочницу и предложите ребенку стучать по песку с той же фразой сначала кулаком, затем пальцами. Спросите: «Какие чувства ты сейчас испытываешь? Твоя злость стала меньше? Она ушла из ножек, кулачков, пальчиков и ротика?». Если ребенок еще злится, предложите взять фигурку, которая напоминает о злости, обиде. Пусть он попрыгает с ней, пошагает этой фигуркой по песку. Взаимодействие с фигуркой поможет прожить состояние агрессии и стабилизировать эмоции.

**Рисование собственного гнева (лепка гнева из пластилина, глины) [12]**

**Цель:** снижение агрессии и ослабление негативных эмоций.

**Материал:** листы бумагидля рисования, цветные мелки, фломастеры (пластилин,глина).

**Описание:**

1. Психолог просит ребенка подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны.
2. Психолог просит ребенка отметить, в каких частях (части) тела он максимально ощущает свой гнев. Обсуждает это с ребенком.
3. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, его спрашивают: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка или слепить свой гнев из пластилина?»
4. Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

* что изображено на рисунке;
* что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
* может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
* изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок.

1. Далее ребенка спрашивают, что ему хочется сделать с этим рисунком. Если ребёнок говорит, что их «рисунок уже стал другим». В этом случае стоит попросить ребенка изобразить измененный вариант и также обсудить его с ребенком:

* что он чувствует, когда рисует новый вариант;
* может ли он поговорить от лица нового рисунка;
* каким стало его состояние теперь.

*Часто дети в ходе рисования (лепки) своего гнева (ярости, агрессии) начинают высказывать все, что они думают по поводу своей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному изменению их эмоционального состояния в целом.*

**Упражнение «Лики гнева» [[10]](#footnote-10)[8]**

**Цель:** снизить уровень агрессии, позволить ребёнку выпустить свои отрицательные эмоции, дать возможность познакомиться с ними.

**Материал:** пластилин.

**Описание:** упражнение проводится в несколько этапов:

1. Психолог просит ребёнка вспомнить ситуацию, когда он злился, испытывал гнев.
2. Ребёнку предлагается слепить образ злости.
3. Ребёнку предлагается сделать из злости лепёшку, придавив рукой.
4. Лепёшку необходимо разделить на 2 части и разминать каждую часть одновременно двумя руками.
5. Из одного из кусочков предлагается снова создать образ гнева. Далее проделывается также, как в 3 и 4 пунктах. Эту манипуляцию можно проделывать пока гнев не станет совсем маленьким.
6. Необходимо смять все кусочки пластилина в единый, размять его и слепить из него колбаску, которую необходимо свернуть в кольцо. Таким образом, негативная энергия трансформируется в то, что даёт защиту и ощущение безопасности. Базовая проблема детской агрессии – это отсутствие безопасности.
7. Предложите ребенку взять другой кусочек пластилина того цвета, который ему нравится, и слепить что-то, что он любит, что символически будет обозначать его (цветок, мячик, грибочек). Когда образ готов, попросите ребенка поместить его в середину кольца-заборчика. Возможно, ребенку захочется как-то видоизменить забор, чтоб его персонажу было там очень удобно и комфортно. Можно сказать: «Сделай так, чтобы тот, кто в середине, был абсолютно счастлив, чтобы ему было очень хорошо».

Выводы: лепка — это очень тонкая вещь, которая связана с измельчением чувств, для того чтобы они были прожиты и отпущены. Она позволяет ребенку, даже не включая высокую осознанность всего происходящего, отпустить это чувство бережно.

Очень важно превратить тяжелое чувство в то, что создает безопасность или причастно к этому. Важно, чтобы произошла эта трансформация, и чтобы она сопровождалась созидательной музыкой или хорошими словами от вас. В тот момент, когда ребенок начинает перелепливать, в этот момент трансформации, вы должны дать очень мощную эмоциональную поддержку: похвалу, хороший заряд доброй силы. Чтобы у ребенка якорь сработал: «когда я это делаю — это хорошо».

**Упражнение «Пять пуговиц» [8]**

**Цель:** способствовать формированию у ребёнка умения контролировать силу своих эмоций.

**Материал:** 5 пуговиц разной формы и размеров.

**Описание:**

1. Нужно выложить пуговицы в ряд на небольшом расстоянии друг от друга.
2. Щелчком пальцев нужно запустить пуговицы на равное расстояние. Сперва кажется, что это просто, но на самом деле не всегда с первого раза удается правильно распределять силу удара.
3. Повторите упражнение, но предложите ребенку использовать все комбинации пальцев, не только указательный и большой. Попросите ребенка отследить, как по-разному работают его пальцы.

Идеальный вариант этой практики — когда ребенок делает упражнение одновременно двумя руками, и левой, и правой, но на правой руке работает, например, большой и указательный, а на левой — мизинец и большой палец. Это очень похоже на полушарное рисование песком. Пуговицы разные по размеру и разные по весу. И это, вообще, очень увлекательно, потому что, ребенок прилагает одинаковую силу, а вес другой и пуговица летит не так, как надо, и это надо учитывать.

Если вы работаете с группой, можно устроить пуговичные соревнования. Уверяю вас, такой уровень концентрации вы мало где увидите.

Выводы: играя с пуговицами ребенок учится контролировать силу эмоционального посыла, понимать, какой силы выброс энергии он может создать и к чему это может привести.

**Игры на формирование ресурсного состояния ребёнка.**

**Упражнение «Щепотка радости» (Автор: Е.А. Тупичкина) [7]**

**Цель:** формирование ресурсного состояния.

**Материал:** песочница с песком, поднос.

**Описание:** психолог предлагает ребёнку пожелать себе радости: каждая щепотка песка, нанесённая на поверхность подноса – это маленькая радость. Ребёнку предлагается создать из щепоток песка гору радости.

**Упражнение «Исправим настроение» (Автор: Е.А. Тупичкина) [7]**

**Цель:** формирование ресурсного состояния.

**Материал:** песочница с песком, поднос.

**Описание:** психолог предлагает ребёнку вспомнить ситуацию, когда у его бывает плохое настроение, набрать горсть песка в руку и высыпать её на поднос. Затем плохое настроение со словами: «Плохое настроение уходи, а радость приходи» растирает пальцами, кулачком кучу песка и ссыпает его с подноса.

**Упражнение «Сеем зёрна доброты» (Автор: Е. Сысоева) [7]**

**Цель:** формирование ресурсного состояния.

**Материал:** песочница с песком, фольга, семена (тыквы, семечки).

**Описание:** психолог предлагает ребёнку посеять в песочнице что-то очень доброе и хорошее. Это может быть поступок, мечта, настроение, черта характера. Ребёнок берёт семечко и заворачивает его в фольгу. Далее он закапывает семечко в песок и проговаривает, что из него должно вырасти. Таких семечек можно посадить несколько сразу, а можно на каждом занятии сажать по одному семечку.

**Список литературы**

1. Кузуб Н.В., Осипук Э.И. В гостях у Песочной Феи. Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011
2. Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008
3. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. - СПб.: Речь. 2001
4. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д.,2007
5. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.,2005.
6. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2001
7. Таранина Е. Песочная терапия: практический старт. – М.: ООО «Вариант», 2018
8. Таранина Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. – М.: ООО «Вариант», 2019
9. Иванова А. Как корректировать детскую агрессию во время игр с песком. // Справочник педагога-психолога ДОУ. 2018. № 11
10. Монакова Н. Развитие эмоций у ребёнка. Программа «Путешествие с гномом». – СПБ., 2021
11. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Л49 Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. — СПб.: Издательство «Речь», 2007.
12. Коррекция агрессивного поведения детей от 5 до 14 лет: Метод, пособие для студ. по курсу «Психолого-педагогическая коррекция»/Сост. О. П. Рожков. — M.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007

1. Вместо карточек «Умнясики в детском саду» можно использовать любые карточки с изображением эмоций или пиктограммы. [↑](#footnote-ref-1)
2. Данный вопрос следует задавать после предварительной подготовки. Например, детям предварительно (на предыдущих занятиях) может быть рассказана сказка про чувства, где говорится о том, что внутри каждого человека живут разные чувства. [↑](#footnote-ref-2)
3. Данное упражнение целесообразно использовать если занятие будет построена с использованием песка. [↑](#footnote-ref-3)
4. Данное упражнение целесообразно использовать если занятие будет построена с использованием песка. Проводится оно после упражнения «Песочный дождь». [↑](#footnote-ref-4)
5. Перед выполнением упражнения психолог говорит ребёнку, что все могут злиться, но злость бывает слабая, средняя и сильная. Также стоит помнить, что бросок, который будет совершать ребёнок в мишень должен быть выполнен с разной силой. [↑](#footnote-ref-5)
6. Вместо карточек «Умнясики в детском саду» можно использовать любые карточки с изображением конфликтных ситуаций. [↑](#footnote-ref-6)
7. Вместо карточек «Умнясики в детском саду» можно использовать любые карточки с изображением героев в разных эмоциональных состояниях (это могут быть люди, сказочные персонажи). [↑](#footnote-ref-7)
8. Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы. [↑](#footnote-ref-8)
9. Данное упражнение можно проводить сразу после упражнения «Моя злость». Также оно может использоваться и как самостоятельное упражнение. [↑](#footnote-ref-9)
10. Упражнение используется с детьми с 6 лет. [↑](#footnote-ref-10)