



# ИГРЫ ДЛЯ РАБОТЫ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ





## **ВВЕДЕНИЕ:**

Повышенная агрессивность – одна из частых проблем детского коллектива. Те или иные формы ее характерны для большинства дошкольников. Но если с усвоением правил и норм поведения у многих из них эти непосредственные проявления агрессивности уступают место просоциальным формам, то у некоторых детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается, трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал, сужаются возможности полноценного общения, деформируется личностное развитие. Агрессивный ребенок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе. Поэтому интерес к этой проблеме в кругах педагогов и психологов очень высок.

Дошкольный возраст - довольно насыщенный период в жизни человека. Это период пробуждения и расцвета познавательных, творческих и эмоциональных способностей ребенка. В дошкольном возрасте с большой силой заявляют о себе новые потребности: потребность в движениях, потребность в самостоятельности, потребность в общении со сверстниками, желание быть взрослым, независимым, все делать самому. Если эти потребности не находят своей реализации, начинаются проблемы. Поэтому необходимо научить детей контролировать свои эмоции, выражать гнев и агрессивность в приемлемых обществом формах. Правильному поведению в обществе и взаимоотношениям со взрослыми и сверстниками дошкольников должны научить педагоги и родители.

На основе собственного опыта работы с детьми, опыта других семейных и детских психологов мы составили сборник игр для работы с агрессивными детьми.



### **"Обзывалки" (Кряжева Н.Л., 1997)**

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

Скажите детям следующее: "Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты, ..., морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты, .... солнышко!"

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

### **"Два барана" (Кряжева Н.Л., 1997)**

**Цель:** снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность "легальным образом" выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту". Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.

### **"Доброе животное" (Кряжева Н.Л., 1997)**

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать. Ведущий тихим таинственным голосом говорит:

"Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе".

### **"Тух-тиби-дух" (Фопель К., 1998)**

**Цель:** 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 произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

### **"Попроси игрушку" — вербальный вариант (Карпова Б.В., Лютова Е.К., 1999)**

**Цель:** обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: "Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать". Инструкция участнику 2: "Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали". Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

### **"Попроси игрушку" — невербальный вариант (Карпова Е. В., Лютова Е. К., 1999)**

**Цель:** обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?", "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?" Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.



### **"Прогулка с компасом" (Коротаева Е.В., 1997)**

**Цель:** формирование у детей чувства доверия к окружающим. Группа разбивается на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом "туриста не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

### **"Зайчики" (Бордиер Г. Л. и др., 1993)**

**Цель:** дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: "Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!

Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения". Кроме упражнения "Зайчики" рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе "Как играть с тревожными детьми".

### **"Я вижу..." (Карпова Е.8., Лютова Е.К.. 1999)**

**Цель:** 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.

### **Толкалки" (Фопель К., 1998)**

**Цель:** научить детей контролировать свои движения.



Педагог - психолог: "Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: "Стоп". Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

### **"Жужа" (Кряжева Н.Л., 1997)**

**Цель:** научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

"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.

### **"Рубка дров" (Фопель К., 1998)**

**Цель:** помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и "истратить" ее во время игры.

Скажите следующее: "Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!""

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

### **"Головомяч" (Фопель К., 1998)**

**Цель:** развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Педагог-психолог: "Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате". Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например,



в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

### **"Аэробус" (Фопель К., 1998)**

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

"Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу "летать". Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет "три" они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит "полет" по кругу и снова медленно "приземлится" на ковер".

Когда Аэробус "летит", ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно "запускать" два Аэробуса одновременно.

### **"Бумажные мячики" («Снежки») (Фопель К., 1998)**

**Цель:** дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

"Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!"

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию". Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.



### **"Дракон" (Кряжева Н.Л., 1997)**

**Цель:** 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.

### **«Щепки плывут по реке» (Лютова Е.К., Карпова Е.В)**

**Цель:** снятие агрессивности, развитие эмпатии и навыков невербального общения.

Звучит спокойная музыка. Дети встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один ребенок – щепка. Он медленно «проплывает» между «берегами». «Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами.

### **«Тыкалки» (Коротаева Е.В)**

**Цель:** формировать и развивать способность контролировать свои эмоции.

Дети сидят на стульчиках, психолог проходит между сидящими детьми и легонько щекочет их. Детям необходимо не рассмеяться.

### **«Дружба начинается с улыбки» (Кряжева Н.Л.)**

**Цель:** формирование у детей положительных эмоций к окружающим.

Дети, взявшись за руки, поворачиваются к друг другу, смотрят соседу в глаза и дарят молча самую добрую улыбку по очереди.

### **«Да и нет» (К. Фопель)**

**Цель:** Игра направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на побуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос.

Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто — «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Услышав сигнал ведущего (например, колокольчик), остановитесь, сделайте



несколько глубоких вдохов. Обратите внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

**Примечание:** Игра может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни.

### **«Маленькое привидение» (Лютова Е. К., Монина Г. Б.)**

**Цель:** научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Педагог - психолог: "Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить". Затем педагог хлопает в ладоши: "Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!".

### **«Улей» (Лесина С.В., Попова Г.П., Снисаренко Т.Л.)**

**Цель:** реализовать вербальную потребность детей.

Все дети превращаются в диких пчёл, которые тихо жужжат в своём улье. Но, почувствовав, что кто-то хочет забрать их мёд, они усиливают жужжание, становятся сердитыми. Однако волнения напрасные. И пчёлы успокаиваются.

### **«Упрямая подушка»**

**Цель:** снятие общей агрессии, негативизма, упрямства.

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).



## «Волшебные шарики» (Лесина С.В., Попова Г.П., Снисаренко Т.Л.)

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать для ладошек «лодочку». Затем он закладывает каждому ребёнку в ладошку стеклянный шарик-«болик» - и даёт инструкцию: Возьмите шарик в 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».

## «Вулкан» (Л.Названова)

**Цель:** развивать воображение и способность к перевоплощению, развивать кругозор.

**Возраст:** 5-6 лет.

**Нарушение:** агрессивность, застенчивость/тревожность, ЗПР.

**Количество играющих:** много.

Ведущий становится в центре площадки, это «вулкан», рядом с ним стоят 2-3 ребенка («лава»). Пока «вулкан» спокоен, «лава» находится рядом с ним, «вулкан» даже может обнять «лаву», чтобы она не убежала раньше времени. Остальные дети становятся вокруг «вулкана».

«Вулкан» начинает игру: «Стоит высокая-превысокая гора – вулкан, а на ее склонах живут люди. Они работают: строят дома, стирают, танцуют и т.д. (слушая перечисление, дети выполняют движения, показывая, что делают люди). Но вот вулкан просыпается, внутри него разогревается лава, вулкан гудит, но люди не слышат, потому что заняты своими делами. И вдруг вулкан взрывается, падают камни, лава вырывается и нагоняет людей» - «вулкан» отпускает «лаву» и она начинает гоняться за другими детьми, пойманных приводит к «вулкану».

## «Мышка»

**Цель:** развитие тактильных ощущений, формирование выдержки, терпимого отношения к физическому контакту с другими людьми.

**Возраст:** 4-5 лет.

**Нарушение:** агрессивность, застенчивость/тревожность, РДА, ЗПР.

**Количество играющих:** 3-6.

Двое детей садятся на стулья друг напротив друга. Одному завязывают глаза, а другому в руки дают бубен. Когда второй играющий начинает играть,



третий человек принимается водить игрушечной мышкой по телу первого ребенка. Мышка бегает, кувыркается, карабкается в соответствии с темпом звучания музыки. Первый участник игры сидит спокойно, он не должен пытаться поймать мышку руками, его задача – сконцентрироваться на своих ощущениях.

После игры с первым участником нужно поговорить о его ощущениях, что ему понравилось, когда было приятно, а когда нет. Это поможет лучшему осознанию ребенком его чувств и переживаний.

### **«Конкурс художников»**

**Цель:** разрушение стереотипов восприятия агрессивных персонажей.

**Возраст:** 5-6 лет.

**Нарушение:** агрессивность, застенчивость/тревожность.

**Количество играющих:** один.

#### Ход игры:

Ведущий заранее готовит два одинаковых черно-белых изображения «злого» персонажа и предлагает ребенку поиграть в художников, которые сумеют сделать его «добрым». Выиграет тот, чей персонаж окажется «добрее». Ведущий и ребенок берут по рисунку, затем по очереди, проговаривая свои действия вслух, проговаривают свои действия вслух, дорисовывают своему персонажу пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т.д.

### **«Проведи слепого»**

**Цель:** проявление возможности контролировать ситуацию.

**Возраст:** 5-6 лет.

**Нарушение:** агрессивность, застенчивость/тревожность.

**Количество играющих:** один.

Ребенок закрывает глаза и становится у стены, взрослый расставляет на полу небольшие игрушки. Затем он дает ребенку: «шаг вперед», «шаг вправо», «шаг влево» и т.п., ребенок при этом не должен сбить игрушки. Потом они меняются ролями, т.е. командует ребенок, и в этом самый важный момент игры.

### **«Небоскреб»**

**Автор:** К. Фопель.

**Цель:** развитие умения договариваться, работать в команде.

**Возраст:** 6-7 лет.

**Нарушение:** агрессивность, застенчивость/тревожность.

**Количество играющих:** 5-6.



Дети садятся в круг, а в центре круга им необходимо построить небоскреб. Дети по очереди кладут свои кубики (по одному за ход). При этом они могут обсуждать, куда лучше положить кубик, чтобы небоскреб не упал. Если хотя бы один кубик упадет, строительство начинается сначала. Взрослый, наблюдающий за ходом строительства, периодически измеряет высоту постройки складным метром.

Взрослый в данной игре занимает место стороннего наблюдателя. Дети должны сами попытаться найти общий язык, преследуя игровую цель: построить как можно более высокую башню, более или менее устойчивую.

### **« Мне в тебе нравится» (Рожков О.П).**

**Цель:** коррекция агрессивного поведения.

#### **Задачи:**

- привитие положительного отношения к товарищу по игре;
- обогащение словарного запаса дошкольника;
- формирование межличностных отношений;
- учить выражать положительные эмоции при описании внешнего вида играющего;

Игра проводится в небольшой группе детей (5-6 человек). Для проведения игры требуется клубочек мягкой и пушистой шерсти или небольшая мягкая игрушка.

Дети вместе с ведущим садятся в круг. Ведущий просит передавать клубок соседу, сидящему слева, со словом « Мне в тебе нравится. . . .» Закончить фразу нужно комплиментом. Можно отметить цвет глаз, волос, деталь одежды, поступки. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу (на этом фиксируется внимание).

Через несколько секунд (8-10) ведущий возвращает клубок со словом «А мне в тебе нравится. . .» заканчивая фразу комплиментом. Каждый игрок наматывает свою нить на клубок .Клубок возвращается к ведущему .

В заключении ведущий проводит анализ, обсуждает, что дети чувствовали, когда:

- получали клубок;
- сами передавали;
- то было для них труднее, а что проще;
- и что они чувствовали, когда клубок их объединил?



### **«Копилка хороших настроений» (Фопель)**

**Цель:** научить детей фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижение.

**Задачи:**

- знакомить с отрицательными и положительными поступками;
- формирование адекватной самооценки (оценивание поступка);
- формировать само-регуляцию в поведении дошкольника;

Данную игру хорошо проводить в конце недели.

Надо попросить детей вспомнить о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) обо всех хороших поступках, которые им удалось совершить.

Дети берут лист бумаги и фломастерами пишут (рисуют) три хороших поступка, которые им удалось совершить.

После того как дети запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним предложением за все три поступка. Например « У меня это действительно получилось!» Данное предложение можно подчеркнуть.

В работе с младшим возрастом мы можем использовать символы и эмблемы – хороших поступков.

### **«Танцы противоположностей» (Фопель)**

**Цель:** знакомить детей с эмоциональным состоянием человека, учить определять противоположные эмоции.

**Задачи**

- упражнять детей в показе противоположных эмоций;
- учить снимать напряжение в мышцах лица и тела;
- формировать сплоченность и взаимоотношения при работе в паре.

Данную игру можно проводить с использованием музыкального сопровождения.

1. Дети прогуливаются по залу или спортивной площадке. Затем их просят разбиться на пары. Каждая пара получает карточку с названием эмоции.

2. Затем пары обсуждают противоположность эмоции.

3. Дети показывают эмоцию, другие играющие ее угадывают.



4. В завершении ведущий предлагает показать всем понравившуюся детям эмоцию.

### « Агрессор - жертва» ( Рожков О.П)

Играют психолог-ребенок.

**Цель:** коррекция негативных проявлений в поведении агрессивных детей.

#### **Задачи:**

- учить детей принимать на себя роль « агрессора» и « жертвы»;
- развитие эмпатии;
- формировать осознание детьми своих собственных эмоций:

1. Психолог вместе с ребенком составляет список ситуаций, в которых ребенок, как правило, выбирает агрессивную сторону поведения (бьет, портит вещи, кричит)

2. Нужно выбрать одну из них и проиграть с ребенком. Ребенок проигрывает роль « агрессора»

3. Психолог берет на себя роль « агрессора», а ребенок « жертвы»

По окончанию игры психолог проводит беседу с ребенком:

- как он себя чувствовал в роли жертвы;
- что он чувствовал по отношению к нападающему;
- что он думает об « агрессоре», изменилось ли отношение (как « агрессора») так к ситуации и « жертве».

### «Зайчики»

**Цель:** дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, ведущий говорит: "Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения". Кроме



упражнения "Зайчики" рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе "Как играть с тревожными детьми".

### **«Лепим сказку» (авторы Н.В Клюева, Ю.В. Касаткина)**

**Цель:** дать возможность ребенку сместить «энергию кулака», формировать умение направлять свою энергию, расслаблять руки, работа с пластилином позволяет косвенным образом реализовать агрессивные чувства, развивать и закреплять навыки совместной деятельности.

Детям предлагается всем вместе слепить какую – нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребенок мог лепить одного из них. Перед игрой дети обсуждают фрагменты, который они собираются изобразить, и соотносят друг с другом свои замыслы. Для реализации этой игры хорошо подходит сказка: «три медведя»

### **«Кулачок» (авторы: Н.Ю. Клюева, Ю.В. Касаткина.)**

**Цель:** способствовать осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации.

Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко – крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.

### **«Строители» (авторы: Н.Ю. Клюева, Ю.В. Касаткина.)**

**Цель:** сблизить детей в группе, способствовать эмоциональному и моторному самовыражению.

Каждому ребенку предлагается построить себе дом и рассказать о нем другим детям. Для строительства дома можно использовать все свои предметы, находящиеся в игровой комнате: маленький стол, стулья, мечи, кегли и т.д. каждому строителю задаются вопросы:

- удобно ли тебе будет жить в этом доме?
- где ты разместишь приехавших к тебе гостей?
- кто будет жить в этом доме кроме тебя?

### **«Минута шалости» (автор М.А.Панфилова)**



**Цель:** снять психомышечное напряжение.

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

#### **«Рвакля» (автор Л.В. Черницкая)**

**Цель:** помогает снять напряжение, даёт выход деструктивной энергии.

Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней всё, что заблагорассудится, а потом бросать её в корзину. Малышу может понравится прыгать на кучи бумажек – они отлично пружинят.

#### **«Зоопарк» (автор Л.В. Чернецкая)**

**Цель:** способствует снятию психомышечного напряжения.

Дети «превращаются» в животных, в тех, в кого захотят сами. Сначала все сидят на стульях («в клетках»). Каждый ребенок изображает своё животное, другие угадывают, кого он изображает. После того, как всех «узнали», клетки открываются и «звери» выходят на свободу: прыгают, бегают, рычат, кричат.

#### **«Крепость» (автор Л.В. Чернецкая)**

**Цель:** дать детям возможность проявить агрессию в адекватной игровой форме.

Дети делятся на две команды (По желанию самих ребят.) каждая команда строит для себя крепость (из мебели, напольного конструктора, модулей и т д). Одна команда защищает крепость, другая штурмует. Основное оружие – надувные шарики, мячи, мягкие игрушки.

#### **«Море волнуется».**

**Цель:** Содействовать возникновению чувства общности. Способствовать развитию эмоционально-волевой сферы, творческого воображения.

Дети под музыку бегают по залу. Со словами «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три...» собираются в центре зала, придумывая себе позу - «фигуру». Со словами «На месте фигура замри» замирают, ведущий обходит все фигуры, отмечает выдержку детей, интересные позы. Дети, которые пошевелились, из игры выходят.

#### **«Злой – добрый волшебник».**



## Вариант 1:

**Цель:** профилактика детских страхов.

1. «Злой – добрый волшебник». Каждый ребенок определяет себе место в зале – дом. «Злой волшебник» берет первого ребенка вставших в цепочку детей за руку, предлагает им закрыть глаза, водит их, «запутывает»:

Я хожу, брожу  
За собой детей вожу  
В лес глухой заведу  
И следы запутаю.

Дальше игра продолжается по-прежнему. Возвращаются дети в свои дома, фигура замирает в доме. «Добрый волшебник» превращает фигуры в детей.

2. Начало то же самое. Дети замирают в фигурах. «Злой волшебник» обходит фигуры, отворачивается – дети начинают веселиться, волшебник поворачивается лицом к детям, они замирают.

## Вариант 2.

**Цель:** Учить действовать согласованно в паре, группе детей, с учетом потребностей и интересов других детей.

1. Игра проводится обычно. После произношения слов «Море волнуется раз» ведущий дает задания: «Фигуру изображаем в паре; фигуры изображают все мальчики вместе и все девочки вместе, фигуру изображаем, стоя лицом к окну».

2. Начало то же самое. Злой волшебник при словах «На месте фигура замри!» склеивает всех детей, и они изображают одну фигуру. Добрый волшебник веселой музыкой превращает фигуру в детей.

## «Сороконожка».

**Цель:** учить умению действовать с учетом потребностей, интересов и поведения других детей.

Ведущий усаживает детей на полу и говорит: «Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у неё целых сорок ножек. Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку». Дети строятся друг за другом, руки на плечах впереди стоящего. Двигаются по залу в разных направлениях, меняя темп. Устала сороконожка, ложится отдохнуть – дети ложатся на ковер, не отцепляя рук.

**Вариант:** дети встают на четвереньки друг за другом, одна рука на спине у впереди стоящего. Ведущий напоминает, что «голова» сороконожки всегда помнит о каждой ножке и не дает ей запутаться.



### **«Шпионы»**

**Цель:** развивать способности понимать эмоциональное состояние другого ребенка.

Детям объясняется процесс прохождения досмотра в аэропорту перед посадкой на самолет, кто такой шпион. Считалкой выбирается охрана (проверяющие в аэропорту). Охрана выходит из комнаты. Дети выбирают считалкой шпиона. Стульчиками обозначается проход на посадку в самолет, возле него стоит охранник. Дети молча проходят мимо проверяющего, который по лицу должен узнать шпиона. Игра повторяется с другими детьми в роли охранника и шпиона.

### **«Красавица».**

**Цель:** помочь преодолевать негативные переживания. Способствовать повышению самооценке.

Ведущий объясняет, что у человека кроме внешней красоты есть внутренняя красота: доброта, чуткость, тактичность,... Дети встают в две линии, оставляя место для подиума. Дети по очереди проходят по подиуму, остальные говорят о лучших качествах характера ребенка. Ведущий подчеркивает именно такие высказывания.

### **«Тень».**

**Цель:** Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Звучит спокойная музыка. Дети разбиваются на пары. Один ребенок путник, другой – его тень. Последний должен точь-в-точь скопировать движения путника, который ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, скачет на одной ножке и др.

Источник: <http://nsportal.ru/user/746445/page/pedagogam-na-zametku>