

**Консультация педагога-психолога для воспитателей ДОУ:
«Игры, направленные на снижение агрессии у детей дошкольного возраста».**

Агрессивное поведение – одно из самых распространенных нарушений среди детей дошкольного возраста.

На становление агрессивности влияют:

1. семейные взаимоотношения;
2. наследственность;
3. неудовлетворение потребностей ребенка;
4. соматические заболевания;
5. характер наказаний, которые применяют родители;
6. резкое подавление агрессии родителями.

Причины агрессивности ребенка:

- 1) Биологические. Болезни матери, плохая экология, вредные привычки родителей, осложненные роды, болезни головного мозга, черепно - мозговые травмы.
- 2) Семейные. Стиль воспитания в семье – строгие наказания или безотказность, непостоянство требований.
- 3) Социальные. Неблагополучная обстановка, среда.

Работа воспитателей с агрессивными детьми должна проводиться в 3 направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева (рисование на темы: «Когда я сержусь», «Когда я радуюсь», «Когда я счастлив»).
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

Игры, направленные на снижение агрессивных проявлений:

«Злые – добрые кошки» (для детей с 3 лет)

Цель: снятие общей агрессии

Дети стоят в кругу, в центре на полу лежит обруч – «волшебный круг» для превращения. Ребенок входит в обруч и по сигналу взрослого превращается в злющую кошку: шипит, выпускает когти. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг, говорят: «Сильнее, сильнее...». По сигналу взрослого «превращение» заканчивается и ребенок выходит из круга. Игра повторяется со следующим ребенком. После детям предлагается превратиться в добрых и ласковых кошечек.

«Злые мыльные пузыри» (для детей с 4 лет)

Цель: учить контролировать гнев с помощью одной из дыхательных техник. Детей просят назвать ситуации, когда они злятся на кого –нибудь.

Взрослый говорит детям: «Сейчас я научу вас, как справляться со своей злостью. Закройте глаза и представьте, что у вас в руках трубочка для мыльных пузырей (дети поносят к губам ладони, имитируя соломинку). Мед-ленно выдыхайте, чтобы образовался мыльный пузырь, который наполнен злостью. Сделайте большой злой пузырь. Вот он образовался и полетел вверх, выше и выше. Он становится меньше и меньше и вот совсем исчез. Теперь сделайте другой злой пузырь и подождите, пока он исчезнет или лопнет. Пускайте пузыри до тех пор, пока вся злость не выйдет из вашего тела. Затем можно открыть глаза».

Дети открывают глаза: «А теперь подул прохладный ветерок и унес остатки всех злых пузырей, которые были у нас в группе».

«Уходи, злость, уходи!» (для детей с 4 лет)

Цель: снижение агрессии, ослабление негативных эмоций

Играющие дети ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты. Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

«Закрытая дверь» (для детей с 5 лет)

Цель: снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций

Дети делятся на пары, садятся «по-турецки» напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника.

- Один из вас - железная, крепкая, неподвижная дверь. Держите свои ладошки очень крепко. А ваш напарник должен сильно давить на «дверь», пытаясь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!

Через минуту дети меняются ролями. По окончании упражнения выясняют у детей, что понравилось больше - быть «дверью» или «открывать» ее.

«Маленькое привидение» (для детей с 5 лет)

Цель: снижение агрессии, научить выплескивать гнев в приемлемой форме.

Дети сидят на стульях. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем изображать маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и попугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать вот так (приподнять согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом: «У-У-У». Если я тихо хлопаю, то вы тихо говорите «У», а если я громко хлопаю – вы громко пугаете. Но помните, вы добрые привидения и хотите только слегка пошутить» В конце игры взрослый говорит: «Молодцы! Пошутили – и хватит. Давайте снова станем детьми».

«Два барана» (для детей с 5 лет)

Цель: снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций

«Рано - рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в

друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся - проиграл. Можно издавать звуки «Бе».

«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)

Цель: снижение вербальной агрессии, ослабление негативных эмоций

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А ты – тыква» и т. д.

«Разговор с руками»

Цель: научить детей контролировать свои действия, коррекция агрессии.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно, но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение дня или 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

«Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица, кистей рук.

Взрослый: «Вы с другом поссорились. Вот - вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!».

«Планеты»

Цель: предоставить детям возможность отреагировать агрессивные чувства и способствовать развитию у них навыка самоконтроля.

Детям предлагается путешествие по различным планетам, каким — они должны придумать сами. Взрослый раскладывает на столе вырезанные из бумаги круги разного размера — планеты — и просит детей придумать им названия и представить себе людей, которые на этих планетах будут жить. Далее дети вместе со взрослым путешествуют по планетам, взаимодействуют с существами, которые их населяют. Каждый из детей является хозяином одной планеты. Он определяет характер ее обитателей, основные конфликты на планете и т. п. Когда все дети «прибывают» на его планету, он играет роль местных жителей, которые либо вступают в контакт с гостями, либо конфликтуют с ними, к примеру, заставляя все время учиться или работать.

«Возьми себя в руки»

Цель: научить детей сдерживать себя.

Объяснить детям, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя “взять в руки”, т. е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаз

Упражнение «Достань звезду»

«Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой – темное ночное небо, все 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. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза».

«Берег моря».

Всем детям предлагают лечь на ковер и закрыть глаза. После этого воспитатель начинает рассказывать тихим голосом:

«Представьте, что вы лежите на берегу моря. Никого нет рядом, только птицы поют, волны бьются о берег и шумит ветер. Солнышко постепенно пригревает, ваши ручки, ножки, глазки - все тело расслаблено, вам хорошо. Не хочется двигаться, вдали слышен шум моря – шшшшш. Волны набегают одна другую, пенятся, если вытянуть носочки, то можно кончиками пальцев дотянуться до воды. Под ладошкой теплый песок, мягкий, он просачивается сквозь пальцы. Удобно поддерживает голову. Вам легко, спокойно, хорошо. Высоко на голове шумит ветер – шшшшшш. Жарко. Вот тень от дерева упала на вас, и стало прохладно, солнышко больше не греет так сильно. Вы потихоньку потягиваетесь, ручки, ножки напрягаются. Открываем глазки, лежим, не двигаемся. Отдохнули? Теперь можно вставать».

Релаксация «Тучка»

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