Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 23 «Улыбка» комбинированного вида»

г. Минусинск, Красноярский край

Картотека игр для снятия детской агрессии

(возраст 5-7 лет)

 Составила:

Вокина Маргарита Геннадьевна, воспитатель,

 первая квалификационная категория

 2017г.

**«Клеевой дождик»**

*Цель: Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.*

Дети встают друг за другом, держатся за плечи впереди стоящего человека. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

1. подняться и сойти со стула
2. проползти под столом
3. обогнуть широкое озеро
4. пробраться через дремучий лес
5. прятаться от диких животных

На протяжении всего упражнения дети не должны отцепиться от своего партнера (сплоченность)

 **«На кого я похож»**

*Цель: Игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.*

Дети садятся в круг. Выбирается один ребёнок, а все остальные отвечают на вопросы взрослого: на какое животное он похож? На какую птицу? На какой вопрос? И т.п. (при этом изображая животное телом и лицом) свои варианты может предлагать и сам ребёнок.

 **«Ваза»**

*Цель: снятие напряжения, повышение самооценки.* Ребенку предлагаются на выбор любые маленькие баночки, которые обклеиваются тонким слоем пластилина и украшаются мелкими деталями.

 **«Аппликация»**

*Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.*

Мы рисуем для ребёнка контур какого-либо предмета, животного (зависит от возраста ребёнка). Ребёнок рвет цветную бумагу и кусочки наклеивает – получается аппликация,снятие напряжения, выражение себя.

 **«Чудовище»**

*Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.*

Рисует ребёнок пальчиками страшное чудовище. Мы задаем вопросы (как при рисунке несуществующего животного). Затем уничтожает рисунок – рвём на мелкие части. На пол выбрасываем кусочки и топчем, затем выбрасываем в урну.

 **«Правило дружбы»**

*Цель: Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.*

Дети по кругу заканчивают предложение «Кто ругается, дерётся, то превратится в …»

 **«Леворучки»**

Ребенку представляем карандаши, краски или фломастеры и листок бумаги. Включаем расслабляющую музыку. Слушая музыку, ребёнок рисует левой рукой (левша – правой).

 **«Звуки природы»**

*Цель: Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.*

Перед ребёнком ватман, тарелки с гуашью. Включаем музыку и даём команду «крась!» Ребёнок макает в тарелку ладони и красит. Как только музыка останавливается, ребёнок перестаёт красить и ждёт очередную команду. Игру проводят 3-4 раза.

 **«Снежная баба»**

*Цель: разминка мышц и эмоций, внимание к человеку, реакция.*

Солнце греет и баба тает. Ребёнок, изображающий «бабу» постепенно «тает», превращаясь в лужу.

 **«Маленькие птички»**

*Цель: разминка мышц и эмоций, внимание к человеку, реакция.*

Дети изображают маленьких птичек, которые по команде ведущего «летают» и садятся.

 **«Сороконожка»**

*Цель: Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.*

Несколько детей встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.

 **«Волшебные шарики»**

*Цель: Снятие эмоционального напряжения.*

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки  шарик  и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

 **«Мой хороший попугай»**

*Цель: Игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.*

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова? Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть» и т.д. Взрослый бережно передает кому-либо из них плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) попугая другому ребенку.

Игру лучше проводить в медленном темпе.

 **«Цветик – семицветик»**

*Цель: Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.*

Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из  лепестков нарисованы лица, выражающие основные эмоции.

Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии.

 **«В тридевятом царстве»**

*Цель: Игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.*

Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисует ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться.

Ребенок сопровождает рисунок описанием своих похождений «в сказке».

Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя….?», «А что бы ты сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь…?»

 **«Эмоции героев»**

*Цель: Игра способствует формированию эмпатии, умению оценить ситуацию и поведение окружающих.*

Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний.

В процессе чтения ребенок откладывает на парте несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях.

По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен …

В эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе.

Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

 **«Липучка»**

*Цель: Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.*

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я – липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

 **«Поменяемся местами те…»**

*Цель:тренировка внимательности и быстроты, сплочение коллектива*

В круг становятся стулья, причём их должно быть на один меньше, чем участников. Все кроме одного садятся на эти стулья, а тот, который стоит (ведущий) называет тему, предлог, предмет, по которому нужно поменяться местами тем, к которым это относится. Кстати, ведущий старается назвать предлог так, чтобы побыстрее самому занять свободное место и тогда произойдёт смена ведущего. Приметы могут быть самыми разными: у кого кроссовки, у кого носки в полоску, водолазки, тёмные волосы и т.п.

 **«Огонь, вода, воздух, земля»**

*Цель:  тренировка реакции участников, способность их быстро принимать нужное решение, развитие самоконтроля.*

Участники становятся в круг, в центре – ведущий с мячиком в руках. Он кидает мячик любому из игроков, говоря: «огонь». Тогда тот, кому бросили мяч, должен его поймать и молча повернуться на 360 градусов, затем вернуть мяч ведущему. Если «вода», - назвать любое водоплавающее существо; «земля»- земное, живущее на земле. «Воздух» – летающее существо. Когда мяч у участника, то он должен дать ответ в течение 3х секунд, если он не ответит, то назначается фант

 **«Третий лишний»**

*Цель:   тренировка быстроты внимания, ловкости, эмоциональная разрядка.*

Участники становятся в круг попарно: один перед другим и «лишних» двое: один – убегающий, второй его догоняет.  Тот, который убегает, может бегать только за пределами круга, но у него есть право встать впереди любой из пар. Догоняющий участник пытается догнать сначала первого убегающего, а затем «третьего лишнего». Если догоняющий участник осалит убегающего, они меняются местами. В этой игре нужно как можно больше кричать, визжать и т.д., т.е., выплёскивать как можно больше эмоций.

 **«Стулья»**

*Цель: Тренировка внимания и реакции, умение взаимодействовать и проигрывать.*

В круг ставятся стулья, количество которых на 1 меньше, чем участников. Участники бегают вокруг этих стульев до тех пор, пока не прозвучит хлопок  ведущего. Участники должны занять свободные стулья, кто  останется, тот забирает стул и уходит  из игры. Игра ведется до тех пор, пока не останется два участника и, соответственно один стул.

 **«Петухи»**

*Цель: держать агрессию.*

Участники разбиваются на пары. Правую или левую ногу они сгибают в колене и придерживают рукой. В такой позе участники должны толкаться плечами, стараясь перетолкнуть соперника в любом, свободном направлении. Комплекция здесь роли не играет, важно держать агрессию, быть как можно азартнее. Необходимо 2-3 раза сменить напарника.

 **«Тяни-толкай»**

*Цель: держать агрессию*

Тяни: Участники разбиваются на пары, берутся за руки. Задача каждого: перетянуть соперника на свою сторону, тянуть нужно изо  всех сил.

Толкай: Напарники должны толкать друг друга в противоположную сторону, поставив руки, как стенку.

 **«Не зевай»**

*Цель: разминка, тренировка реакции, развитие самоконтроля.*

Группа становится в круг, в центре – ведущий с мячом.  Участники стоят спиной к  ведущему, Он кидает мяч вверх  и называет  имя кого-нибудь из участников, тот должен поймать мяч, в противоположном случае ему назначается фант. Если участник поймал мяч, он становится ведущим.

 **"Мешочек криков"**

*Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.*

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее

 **"Листок гнева"**

*Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.*

Стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

 **«Подушка для пинаний**»

*Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.*

Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации.Примечание. Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

 **"Сигналы гнева"**

*Цель: развитие самоконтроля.*

Изготовить 3 карточки любой формы, красный – дети громко кричат (поют), жёлтый – шёпотом, синий – закрывают рот руками.

 **«Пейзаж»**

*Цель: выражение себя, снятие напряжения.* Используется с детьми 6-7 лет. Ватман, гуашь. Мы рисуем пейзаж простым карандашом, ребёнок раскрашивает элементы пейзажа по очереди со взрослым или другими детьми.

 **«Колотим воздух**»

*Цель: выплеск гнева, снятие напряжения.*

Кулачками , руки вытянуты перед собой. Со всей силы вверх-вниз.

 **«Верёвочка»**

*Цель: развитие самоконтроля, умение доверять.*

На пол кладут нитку или рисуют мелом. Ребёнок закрывает глаза, мы его ведём. Если работа групповая, ведёт другой ребёнок.

 **«Бой воздушными шарами»**

*Цель: выплеск гнева, снятие напряжения.*

У детей шары или пластиковые бутылки. Они ведут бой – по сигналу – останавливаются.

 **«Комкаем-кидаем»**

*Цель: выплеск гнева, снятие напряжения.*

Газету смять и выкинуть со всей силы.

 **«Танцуем-отдыхаем»**

*Цель: снятие напряжения.*

Музыка играет – дети танцуют, музыка замолчала – дети отдыхают.

 **"Пара ласковых"**

Группа в кругу. Одному завязывают глаза. Ведущий (или сосед) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось". Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

 **"Рисунок"**

Дать задание ребенку нарисовать портрет человека, к которому испытываешь агрессию. Потом подписать его корявыми буквами, порвать и выбросить.

 **"Фигура"**

Сидя в кругу, участники составляют фигуру из всего агрессивного, плохого, что есть в группе. "На общее дело" идут клыки, зубы, когти и т.д. по кругу. (Или качества для старших). Затем одновременным нажатием "кнопок" на ручках стульев фигура отправляется в космос.

 **"Обзывалки"**

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

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

*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.

 **"Тух-тиби-дух"**

*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.

 **"Прогулка с компасом"**

*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 "турист 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.

 **"Попроси игрушку"**

*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**

*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.

 **"Попросись на ночлег"**

*Цель: Игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.*

Это вариант ролевой игры. Она пройдет более оживленно и интересно, если вы задействуете в ней нескольких членов семьи.

Помогите ребенку представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него на то были причины.

Дайте ребенку какие-нибудь атрибуты странника: палку, накидку или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Дальше вы будете произносить примерно такой текст: "Ты путник. Ты очень устал за целый день пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накрапывает дождь. Впереди показались огоньки домов - это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть. Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег - может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать".

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что вы говорите: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т.п. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

Пусть остальные члены семьи представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходимцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой, словом изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Дальше ребенок по очереди будет стучаться в дверь каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие - приход чужака в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи садятся рядом и обсуждают свою реакцию на слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти ему навстречу, а когда им хотелось проучить "чужака". После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной.

**Примечание.** Слушая о чувствах, которые вызвало его поведение в душах других людей, ребенок получает "прямую обратную связь", возможность "увидеть" то, что обычно недоступно для наблюдения. Он также учится разбираться в мотивах поведения других людей и законах межличностного общения. С детьми постарше будет интересно обсудить индивидуальные особенности жителей деревни, которые повлияли на то, какой вид просьбы оказался действенным именно для них. Например, бабушка "сдалась", когда ее удалось разжалобить, а старший брат только тогда, когда ребенок обратился к его желанию покровительствовать, быть большим, добрым и сильным для кого-то.

 **"Критикуй, не обижая"**

*Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.*

Эта игра является очень важной частью программы работы с агрессивным ребенком, так как она тренирует умение направлять свое недовольство не на бумагу, песок или воду, а непосредственно на того, кто вызвал у ребенка негативные эмоции. Конечно, форма проявления такого недовольства должна быть вежливой и не обижать человека. Ребенку следует стремиться не "сделать больно в отместку", а добиться изменений в поведении другого человека, чтобы ему снова стало комфортно с ним общаться. Иными словами, нужно учить детей конструктивной критике, а это - целое искусство. Поэтому не ожидайте всего и сразу, а начинайте постепенную работу в этом направлении.

Заранее заготовьте набор фраз, которыми ваш ребенок (или его одноклассники) склонен пользоваться, чтобы оценить проявления другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: "Ты дурак", "Смотри, куда прешься, корова!", "С тобой со скуки помрешь!" и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и обзывалки на отдельных листочках. Теперь введите законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;

- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;

- предлагай пути решения проблемы, если возможно, то и свою помощь;

- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;

- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;

- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Если теория ребенком усвоена, начинайте практиковаться. Возьмите любой листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза "С тобой со скуки помрешь!" может перетечь в предложение типа: "Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора" или "Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?". Каким именно будет ответ вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил.

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.

 **Пойми без слов"**

*Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.*

Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и меряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как "злонамеренность".

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально доходчивым и постоянно искать объяснения задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и "в чужой шкуре", пытаясь понять водящего, когда они поменяются местами.

Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос "кто?" или "что?"). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, что бы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой.

**Примечание.** Когда ваш ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, "толстый кот"). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей. Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

 **"Портрет агрессивного человека"**

*Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.*

Способность к адекватной самооценке и самокритике, к сожалению, не является хорошо развитым качеством у большинства детей, тем более у детей, склонных к агрессии. Это игровое упражнение поможет им увидеть себя со стороны и осознать свои отдельные поступки в ситуации конфликта и стиль поведения в целом.

Попросите ребенка мысленно представить себе агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Теперь можно попробовать отразить эти представления на бумаге - пусть ребенок нарисует портрет агрессивного человека. Когда рисунок будет закончен, поговорите о том, что там изображено. Почему ребенок именно так нарисовал агрессивного человека, какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете? Спросите также, что вашему сыну или дочери нравится в нарисованном человеке, за что его можно уважать. А что, напротив, не нравится, что хотелось бы изменить? Почему этот человечек агрессивный? Поинтересуйтесь, как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие? Как он сам к ним относится?

Теперь необходимо перейти к разговору о личности самого ребенка. Расскажите ему прежде всего о том, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения проблемы неэффективны (лучше сразу привести примеры таких ситуаций или попросить ребенка это сделать). Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей.

После того как ребенок уяснил, что агрессия - это не всегда плохо, вы можете ожидать от него признания в себе этого качества. Спросите вашего сына или дочь, когда он (она) сам ведет себя агрессивно по отношению к окружающим? Есть ли какие-то обстоятельства, в которых он почти всегда себя так ведет? Есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания у ребенка? Отнеситесь внимательно к этим ответам, в них прозвучат "хронические проблемы", которые нужно анализировать и над которыми придется систематически работать. Постарайтесь подробно обсудить типичные ситуации возникновения гнева и агрессивного поведения у ребенка. Что чувствовал ваш ребенок в тот момент? О чем подумал? Что ему захотелось сделать? Как он реально поступил? Что за этим последовало? Можно ли было поступить иначе, чтобы избежать негативных последствий?

**Примечание.** Если вы будете в этом разговоре не судьей, а сочувствующим другом, то вам удастся расширить границы мышления ребенка и обогатить его поведенческий репертуар за счет знаний, почерпнутых из своего жизненного опыта. Для того чтобы вызвать у детей желание вести себя по-другому, лучше опирайтесь на такие аргументы, как "достиг ли ты своей цели?", "поняли ли окружающие, что ты чувствовал и чего хотел?", "было ли твое поведение эффективным?", "улучшились ли твои отношения с окружающими?", чем на обоснования типа "это некрасиво!" или "хорошие дети так себя не ведут!".

 **"Головомяч"**

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

*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"**

*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.

 **"Пилот и диспетчер"**

*Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.*

Узнайте у ребенка, как он представляет себе действия пилота в самолете: с помощью чего он ориентируется в пространстве? Как избегает столкновения с другими самолетами? На что полагается, если плохая видимость? Таким образом, вы неминуемо придете к обсуждению работы диспетчера. Не трудно привести печальные примеры из жизни, когда неверные действия пилота, невнимательность диспетчера или просто их несогласованность в работе приводили к катастрофе. Поэтому бывает очень важно доверять другому человеку и выполнять его рекомендации, если у того информации больше, чем у тебя в данный момент.

Сначала роль пилота будет играть ребенок. Завяжите ему глаза, это означает, что самолет попал в зону плохой видимости. Теперь придется юному пилоту полностью доверить свое благополучие диспетчеру, то есть вам (или другому члену семьи, исполняющему эту роль). Как и в предыдущей игре, расставьте в комнате различные преграды. В центре поставьте пилота. Диспетчер должен находиться от него на достаточном расстоянии и управлять действиями самолета "с земли", то есть исключительно словами. Так он может давать пошаговые инструкции типа: "Повернись немного вправо, сделай три небольших шага вперед. Так, еще чуть-чуть продвинься вперед. Стоп." и т. д. Пилот, выполняя указания диспетчера, должен пролететь беспрепятственно по комнате до указанного пункта назначения.

Примечание. Эта игра похожа на игру "Слепой и поводырь", но она несколько сложнее по выполнению, потому что помимо доверия ребенка ко второму игроку она предполагает умение ждать, находиться какое-то время в неизвестности. То есть вашему ребенку в процессе игры придется преодолеть свою импульсивность и научиться доверять человеку "на расстоянии", не ощущая рядом "дружеского плеча" и руководствуясь только словесными указаниями. Так что если вы предполагаете наличие сложностей с развитием этих качеств у вашего сына или дочери, то не стоит переходить к этой игре, не освоив хорошенько предыдущую.

 **"Слепой и поводырь"**

Эта игра даст ребенку опыт доверия окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением.

Это "движение" вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать "баррикады" из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.

Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую "сторону шоссе" (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку.

Трудным может быть для детей объяснение со "слепым" человеком, так как фразы типа: "А теперь ставь ногу вот сюда" - ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время и его общение со "слепым" в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу.

**Примечание.** В этой игре "проводник" может контактировать со "слепым" разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу "слепого" на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя таким образом владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если ваш "слепой" норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив по-другому препятствия и раскрутив на месте ребенка после того, как ему завязали глаза.

**"Страна чувств"**

*Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.*

Теперь, когда ребенок знает и названия эмоций, и какие ощущения за ними стоят, можно перейти к зримым образам чувств и применению творчества в работе с ними.

Вспомните с ребенком еще раз, какие чувства вы знаете. Запишите названия эмоций, которые вам вспоминаются, на отдельных листах бумаги. А теперь предложите ребенку представить, как выглядят эти "жители внутреннего мира"? Пусть он нарисует портрет каждого на листе с соответствующим названием. Процесс создания таких образов очень интересен и показателен. Обратите внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Особенно информативным может быть следующее дополнение к нарисованному портрету. Предложите юному художнику изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся. Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка.

**Примечание.** Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них "галерею чувств", развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку. Главное, не выкидывайте их и не позволяйте им валяться где попало. Ведь это "жители внутреннего мира" вашего сына или дочери и только поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения, а дети очень чувствительны к таким проявлениям родительского внимания! Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

 **"Чувства на сцене"**

Эта игра аналогична игре "Гнев на сцене", только ролей может быть столько, сколько чувств. Так что есть, где разгуляться режиссерской фантазии!

Лучше эту игру, как и предыдущую, сделать систематически повторяющейся. Предлагайте в нее сыграть тогда, когда видите, что ребенок действительно испытывает какие-то эмоции. Например, когда он радуется, предложите ему рассказать и изобразить, как выглядела бы его радость на сцене.

Примечание. Фантазируйте вместе с ребенком, задавая дополнительные вопросы, например: "Каким был бы танец радости?" Если мальчик или девочка захотят его исполнить, вероятно, понадобится ваша помощь в выборе музыкального сопровождения этого творческого процесса! Поэтому в коллекции ваших аудиокассет или дисков должны находиться мелодии с самым разным эмоциональным наполнением (от отчаяния и тревоги до радости и гордости).

 **"Отгадай, что я почувствовал?"**

Если вы уже поиграли (и не раз) в предыдущую игру, то наверняка ваш ребенок уже знает названия хотя бы основных эмоций. Но это еще не значит, что он правильно понимает их суть. Проверить это (а при необходимости и подкорректировать) вам поможет данная игра. В ней две основные роли: водящего и игрока (игроков может быть несколько).

Водящий должен загадать какое-то чувство, вспомнить историю, когда это чувство возникало у него, или придумать историю о ком-то другом, переживающем похожее состояние. При этом он должен рассказать свою историю так, чтобы не назвать случайно само чувство. Закончить рассказ нужно предложением: "Тогда я почувствовал..." - и сделать паузу. Тогда игрок пробует отгадать, что же мог чувствовать человек, попавший в такую ситуацию.

Рассказы лучше делать небольшие, например такие: "Пришла я раз из магазина, выложила продукты и поняла, что среди них нет масла. Вероятно, я забыла его на прилавке, когда убирала все в пакет. Посмотрела на часы - магазин уже закрывается. А так хотелось пожарить картошку! Тогда я почувствовала..." (Самый точный ответ в этом примере - "досада", но могут иметь место и другие эмоции - грусть или злость на себя.)

Примечание. Лучше, чтобы начинал водить взрослый, показывая детям на примере, какими могут быть рассказы (не слишком длинные и не очень сложные). Если же ребенок угадал чувство персонажа, о котором идет речь, то можно предложить ему стать водящим и придумать свою историю. Слушайте внимательно эти истории - возможно, в обычной беседе ребенок не рассказал бы о своих скрытых переживаниях!

 **"Посчитал до десяти я и решил..."**

По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с сыном или дочерью, как изменились его (ее) мысли и желания после "успокоительного" счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности? Помогите ребенку освоить такой "взрослый" стиль мышления, который он позже сможет использовать самостоятельно.

 **"Знатоки чувств"**

Спросите ребенка, много ли он знает чувств. Если ему кажется, что много, предложите ему сыграть в такую игру. Это будет конкурс знатоков чувств. Возьмите мяч и начните передавать его по кругу (можно играть вдвоем с ребенком или пригласить поучаствовать и других членов семьи, что будет, не только интересно, но и показательно в плане их знаний и интереса к внутреннему миру).

Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся - самый большой знаток чувств в вашей семье! Можно установить для него какой-нибудь приз, например самый вкусный кусок пирога за ужином (или еще какое-нибудь семейное удовольствие).

Чтобы пользы от игры было больше, а проигрыш ребенка не был обидным, предупредите, что это первый тур, а через какое-то время игру можно повторить, причем приз будет еще лучше. Этим вы создадите у ребенка настрой на запоминание называемых слов, что поможет ему выиграть в дальнейшем.

Примечание. С этой игры хорошо начинать цикл ваших семейных занятий, направленных на обогащение эмоциональной сферы ребенка, развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей. Так как, чтобы говорить о новой для него сфере, понадобятся новые слова, которые он, может быть, и слышал, но не использовал до сих пор. В этой игре у него появится опыт их употребления.

 **"Мешочек криков"**

Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый "мешочек криков" вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность "закрыть" все "кричалки" на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в "баночку криков" или даже "кастрюлю криков", желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

 **"Листок гнева"**

Вы наверняка уже встречались с печатными вариантами такого листа, на котором изображено какое-нибудь чудовище в приступе гнева или вообще-то доброе существо, типа утки, которая пытается в гневе молотком разбить компьютер. Зрительный образ гнева сопровождается такой инструкцией по применению: "В случае припадка ярости скомкать и швырнуть в угол!"

Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

**Примечание.** "Листок гнева" можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

**Примечание.** Для ребят постарше задание можно усложнить, попросив их придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым вы натолкнете ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

 **"Гнев на сцене"**

Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства.

Когда ваш ребенок злится (или только что испытывал злость), предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь - горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?

При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше, войти в роль этого актера и изобразить гнев "от первого лица", выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным.

Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль.

Позитивным моментом в этой игре является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев, то есть, получая возможность выплеснуть гнев, он в то же время имеет возможность руководить им и в конце концов "убрать" его со сцены.

 **"Дракон"**

*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.

 **«Воробьиные драки» (снятие физической агрессии).**

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

 **Упражнение «Котенок спит»**

Ведущий говорит: «Котенок удобно ложится на ковре и за­сыпает. У него мерно поднимается и опускается животик: вдох­ выдох. Приятно чувствовать свое дыхание, спокойное и ровное. У котенка прекрасное настроение, он дружно и весело играет с другими котятами. Хороший котенок и другие котята тоже хорошие. Котенок отдохнул, он слышит, как за окном кричат ребята, лает собака и т. д. Котенок потянулся, выгнул спину и встал».

 **«Толкалки»**

*Цель: научить детей контролировать свои движения.*

Скажите следующее: «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.

 **«Ласковые лапки»**

*Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребенком и взрослым*.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель 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.

 **«Доброе животное»**

*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».

 **«Я вижу...»**

*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.

 **Игра «Передай по кругу»**

Дети идут по кругу, передают (пантомимой) го­рячую картошку, ледышку, бабочку.

**Игра «Испорченный телефон»**

Дети садятся в одну линию. Первый ребенок задумывает слово. Задача - передать это слово по цепочке как можно быст­рее, говоря шепотом на ухо друг другу. В конце игры первый и последний участники произносят первый вариант слова и то, что услышал последний.

**Упражнение «Воздушный шарик»**

Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик.

Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

 **Игра «Жучок»**

Дети строятся друг за другом. Ведущий становится впереди с закрытыми глазами. Детям предлагается дотронуться до рук водящего. Водящий должен узнать, кто к нему дотронулся.

 **Игра «Хор»**

*Цель: реализовать вербальную потребность детей, объединить их и организовать общее коллективное пение.*

Каждый ряд детей получает свой звук для пения (а ­о-и-у-е).

Взрослый дирижирует, сближает ладони рук или удаляет их друг от друга, тем самым задавая громкость звучания. Громкость изменяется от максимальной до минимальной, плавно или скачкообразно. Заканчивается игра тихим пением.

 **Игра «Улей»**

*Цель: реализовать вербальную потребность детей.*

Все дети превращаются в диких пчел, которые тихо жужжат в своем улье. Но, почувствовав, что кто-то хочет забрать их мед, они усиливают жужжание, становятся сердитыми. Однако вол­нения напрасные. И пчелы успокаиваются.

 **Игра «Путаница»**

*Цель игры: поддержание группового единства.*

Выбирается при помощи считалки водящий. Он выходит из комнаты, остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться - кто как умеет. Ко­гда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распу­тывает, также не разжимая рук детей.

 **Игра «Ёж»**

*Цель: реализует потребность детей в агрессии, снимающей у них мышечные зажимы.*

Дети превращаются в ежей, которые приготовились встре­тить опасность, защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке.

Игру повторить 3 раза

 **Игра «Хищник»**

*Цель: игра реализует потребность в агрессии, снимаемой мышечное напряжение.*

Дети выбирают для себя какой-либо образ хищника (тигра, льва, волка, рыси и т. п.), располагаются друг от друга на безо­пасном расстоянии. Хищники демонстрируют друг другу свою силу и храбрость. Показав свои возможности, хищники успо­каиваются, уважая силу и достоинство каждого.

 **Игра «Щит гнева»**

Ребенок рисует «гнев». Затем идет обсуждение: об альтернативе этого чувства, как выглядит и что говорит человек в порыве гнева. Затем ребенок дорисовывает, переделывает что-то в данном рисунке, чтобы превратить в доброе и смешное

 **«Серебряное копытце»**

Снятие, как излишнего мышечного напряжения, так и возникновение доверия к окружающим.

«Представь себе, что ты – красивый, стройный, сильный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке-серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появятся серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой вновь появляющейся ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло, ласку, исходящие от тебя, они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься».

 **Добрые – злые кошки (снятие общей агрессии)**

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее…», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое 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. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

 **Упрямый (капризный) ребенок (преодоление упрямства, негативизма)**

Дети, входящие в круг (обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее…». Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: ребенок капризничает, родитель уговаривает его успокоится. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

 **Упрямая подушка (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).

  **«Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии)**

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами

 **«Минута шалости» (психологическая разгрузка)**

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) 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.

 **«Жужа» (снятие общей коллективной агрессии)**

Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляясь перед ней.

«Жужа, жужа, выходи,

Жужа, Жужа, догони!»

«Жужа» смотрит из окошка своего домика, показывает кулаки.топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен «Жужи»).

 **«Маленькое привидение»**

**(обучение в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев).**

Ведущий говорит:  «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить». Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры привидения превращаются в детей.

 **«Брыкание»**

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

 **Кукла «Бобо».**

Когда ребенку удается выплеснуть накопившуюся энергию, он становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Вы можете сделать ее сами, например, из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделайте «лицо» – и кукла готова. Можно сделать ее более плотной. Для этого сшейте чехол продолговатой формы, прикрепите к нему «ручки», «ножки» и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни. Важно! Не используйте для этих целей готовую игрушку, изображающую зверюшку, малыша – «Бобо» д.б. немного обезличена.

 **Игра «Цыплята»**

Ребенку предлагается приготовить «корм» для цыплят, то есть разорвать лист бумаги на мелкие-мелкие кусочки.

 **Игра «Молчанка»**

Эта игра проводится с командами «Стоп!» или «Замри!» Агрессивные дети не только эмоционально и моторно разряжаются, но и приобретают элементарные навыки самообладания, развивают способность к самоконтролю за своими эмоциями и поступками.

 **Игра-упражнение «Где прячется злость?»**

Ребенок закрывает глаза, одну руку с вытянутым указательным пальцем поднимает вверх. Не открывая глаз, нужно словом или жестом ответить на вопросы: «Где у вас злость прячется? В коленях, в руках, в голове, в животе? А гнев? А раздражение? А грусть? А радость?»

Данные упражнения позволят вашим детям снять напряжения и расслабится.

 **«Драка».**

«Представь, что ты с другом поссорился. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-прекрепко стисни зубы, сожми как можно сильнее кулаки, до боли вдави пальцы в ладони, на несколько секунд затаи дыхание. Задумайся: а может, и не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади! Встряхни кистями рук. Почувствовал облегчение?»

 **«Уходи, злость, уходи!»**

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты.

 **«Бумажный гнев»**

Эта игра на снятие агрессии на физическом уровне. Для нее нужно подготовить большое количество ненужных газет или другой бумаги и освободить как можно большее пространство. В эту игру лучше играть с кем-то, хорошо, если среди участников будут и агрессивные, и не агрессивные дети. Можно играть и вдвоем с родителем, в этом случае постарайтесь быть искренними, дайте волю своим эмоциям, позвольте и негативным чувствам выйти наружу.

Перед игрой взрослый просит ребенка (детей) вспомнить ситуацию, которая их сильно разозлила. А затем им нужно выразить свой гнев любым способом, используя при этом газеты и бумагу. Можно разорвать газеты на множество мелких кусочков, можно сделать из них шарики и кидать их в стену или вдруг друга (при согласии второй стороны, конечно). В заключение игры необходимо, чтобы дети обязательно убрали следы своей злости – куски бумаги можно собрать в специальную коробку с надписью “Мой гнев”. А затем вместе со взрослым нужно решить, что делать дальше с этой “злостью” – ее можно выкинуть в мусорное ведро, создать из обрывков бумаги коллаж или другое произведение искусства, моно даже сжечь под присмотром старших. Главное, чтобы ребенок почувствовал, что травмирующая ситуация не вызывает у него больше столько негативных эмоций и он хотя бы в какой-то мере освободился от нее.

 **«Сказка наоборот**»

Давайте мы попробуем переделать сказочного героя, превратим его из злого в доброго!

Змей Горыныч бывает добрый когда.

-может лечить, т.к. знает целебные травы (змеиный корень, змеиные головки),а также владеет живой водой.

-может учить, т.к. ведает все тайное (из сказок помогает героям).

-может помогать, т.е. обладает богатырской силой и несметными богатствами.

 **«Знакомство со сказочными персонажами»**

*Цель: учить дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, пантомимике.*

В гости к детям приходят два волшебника: добрый и злой. Они совершают разные поступки. В качестве игровых атрибутов можно использовать рисунки с изображением доброго и злого выражения лица волшебников. Дети определяют, какой волшебник добрый, а какой злой.

 **«Ножки топают»**

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

Взрослый: «Скажите, бывало ли с вами так: вы сердитесь и вам хотелось топнуть ногой? Чтобы раздражение не мешало играть и заниматься делами, нужно от него избавиться. Лучший способ – топнуть изо всех сил ногой рядом с рисунком, изображающим следы. Мы поймем, что эти чувства «вышли» из нас, потому что наши стопы станут горячими и нам станет легче». Когда дети подтвердят, что стопы стали горячие, предложите нарисовать на карточке со ступнями солнышко.

 **«Снеговик»**

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол

 **«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”.

 **«Мои обидчики»**

Ребенку предлагается изобразить на листе бумаги тех взрослых и сверстников, которые когда-либо обидели ребенка, и которым он хотел бы отомстить. Предлагается одеть своих обидчиков в смешные одежды, дорисовать им атрибуты, либо элемента, ситуации, в которых они бы выглядели смешно.

 **Упражнение «Борьба руками»**

*Цель: снятие мышечных нажимов, разрядка агрессии.*

Ребенок и взрослый встают напротив друг друга, вытянув руки вперед, соединяют их. На счет 1,2,3 упираются ладошками так, чтобы столкнуть своего противника с места.

 **Упражнение «Одеяло»**

Взбивается одеяло и усаживается на стул:

- представь, что это…

- ты можешь что-то сделать с…

Ребенок может мять, бить, переворачивать одеяло и т.д.

 **Упражнение на релаксацию.**

Выполняется в парах. Один из участников задумывает несложный рисунок, цифру, букву и рисует пальцем на спина другого. Задача второго отгадать «написанное».

 **«Кораблик»**

Представьте себе, что мы на корабле.

Чтобы не упасть, расставьте пошире ноги и прижмите их к полу.

Руки сцепите за спиной. Прижмите сначала к полу правую ногу, затем- левую.

Стало палубу качать,

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем!

 **«Олени»**

Посмотрите, мы – олени (руки скрещивают на голове)

Рвется ветер нам навстречу

Ветер стих;

Расправим плечи

Руки снова на колени.

А теперь немного лени.

Руки не напряжены и рассл-а-блены.

Знайте девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко.., ровно.., глубоко…

 **«Кулачки»**

Руки на коленях. Сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,

Пальцы в кулачки.

Крепко с напряжением

Сжатые они.

Пальчики сжимаем,

Снова разжимаем.

Девочки и мальчики,

Отдыхают пальчики!

 «**Шарик»**

Представьте себе, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руки на живот.

Шарик мама нам достала.

Вдох- и тело легким стало,

Выдох- шарик ожил словно.

Дышим мы легко и ровно.