*Приложение 6*

**Обучение детей приемам саморегуляции, самообладания.**

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому для данной категории детей будут полезны любые релаксационные упражнения (некоторые из них описаны ниже). В процессе коррекционной работы можно говорить с ребенком о том, что такое гнев и каковы его разрушительные действия, можно объяснить ребенку, каким злым и некрасивым становится человек в порыве гнева. Поэтому важно работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями.

М. Мак-Кей, П. Роджерс и Ю. Мак-Кей (1997) рекомендуют несколько интересных приемов обретения самоконтроля. Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак «Стоп». Как только агрессивного ребенка начнут одолевать незваные мысли и желания, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести: «Стоп». Для того чтобы данный прием начал работать, необходима многодневная тренировка.

Для того чтобы приучить ребенка в момент «неприятной ситуации» не стискивать челюсти (что характерно для многих агрессивных детей), а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксационные упражнения. Интересные и эффективные упражнения можно найти в книге К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать» (1998).

Например, в игре «Теплый, как солнце легкий, как дуновение ветра» дети с закрытыми глазами представляют себе теплый чудесный день. Над их головами проплывает серое облачко, на которое они поместили все свои горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогаю расслабить мышцы не только лица ребенка, но и всего тела.

Другая игра – «Улыбка» - способствует расслаблению мышц лица. Выдыхая воздух и многократно улыбаясь, лучу солнца, дети становятся чуть-чуть добрее. В неприятных жизненных ситуациях они могут вспомнить свои ощущения, отработанные в этих и других подобных играх, и вернуться к ним, заменяя негативные эмоции на нейтральные или положительные.

**Варианты игровых занятий по развитию и**

**коррекции эмоции гнева**

**детей дошкольного возраста.**

**Этюд: «Король Боровик не в духе»**

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание этюда: Ведущий читает стихотворение, а дети действую согласно тексту:

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком.

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

**Игра «Встреча настроений»**

Педагог (психолог) раскладывает две группы карточек с изображениями эмоций («пиктограммы») и просит детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Педагог изображает «хорошую», а ребенок «плохую», затем меняются кучками карточек. Затем идет обсуждение, как можно помирить эмоции.

Далее можно детям предложить набор фотографий или иллюстраций с изображениями людей с разным настроением. Ребенку нужно выбрать такое изображение, которому соответствует его сегодняшнее настроение, картинку с изображением мамы, папы друга. В этой игре важно обсудить каждый выбор.

**Игра «Тренируем эмоции»**

Педагог предлагает детям выполнять следующие задания:

нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек; злая волшебница;

улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как Буратино, как хитрая лиса; как радостный ребенок, и так, будто ты увидел чудо;

позлиться, как ребенок, у которого отняли игрушку; как два барана на мосту, которые злятся и не уступают друг другу, как человек, которого толкнули в транспорте или на улице;

испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;

устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку;

отдохнуть, как мама после работы; как ребенок, который много трудился, но помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.

**Игра «Веселый хоровод»**

Педагог (психолог) предлагает детям образовать круг и взяться за руки: «Хватит нам играть в злых и страшных героев. Мы ведь с вами, на самом деле, добрые, веселые и очень дружные ребята. Давайте улыбнемся друг другу и споем песенку. Песня выбирается по предложению взрослого или по желанию детей.

**Игра «Три характера»**

**Цель:** сопоставление различных характеров; коррекция эмоциональной сферы ребенка.

**Ход игры:** дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Ревушка»; вместе с педагогом (психологом) они дают моральную оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением ревушки. Трое детей договариваются, кто какую девочку будет изображать, а остальные должны догадаться по мимике и жестам, какая девочка кого изображает. Если в группе мало девочек, то «люку» и «плаксу» изображают мальчики.

**Техника «Разрывание бумаги» (автор Кэти Дэйвис)**

Данная техника позволяет получать хороший терапевтический эффект, т.к. доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей, учит выполнять свои обещания, держать слово.

Лучше всего ее проводить с детьми 5-7 лет, с числом участников. – 2-5. чем более дети импульсивны и активны, тем меньше их должно быть в группе.

**Материалы:** необходимо иметь старые газеты и журналы либо другую ненужную бумагу.

**Описание техники:** перед началом игры у детей спрашивают, кто из них обещает убрать комнату в конце занятия, и объясняет, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Затем обсуждаются разные чувства и вызывающие их ситуации (3-4 мин.).

После этого дети вместе с педагогом начинают разрывать подготовленную бумагу на кусочки и бросать в кучку в центре комнаты. Когда кучка станет большой, дети энергично подбрасывают кусочки бумаги в воздух. Те, кто отличаются скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту и они раскрепощаются. Детям нравится делать кусочки из бумаги и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.

**Игра «Шкала гнева» (автор Джойс Мигер)**

Предлагаемая методика проста и безопасна; она позволяет детям различать такие состояния, как раздражение, недовольство и гнев. Особенно эффективна в работе с агрессивными, импульсивными и возбудимыми детьми, позволяет им контролировать проявления собственных чувств. Взрослый участвует в игре наравне с детьми, демонстрируя разные формы проявления гнева.

**Цель:** усвоение ребенком определенных способов, позволяющих ему своевременно распознать и погасить неприятные чувства, т.е. контролировать проявление собственных чувств.

**Материалы:** на доске изображается мишень или вешается уже готовая из ткани или другого материала, и используются небольшие мешочки с бобами или горохом.

Описание техники: Мешочки бросают в мишень с определенного расстояния. Мешочки отскакивают от мишени с силой, пропорциональной силе броска. Педагог, для того, чтобы продемонстрировать ребенку различную силу таких чувств, как раздражение, гнев, чувство неудовлетворения, бросает мешочки в мишень с разной силой.

В начале упражнения педагог объясняет ребенку, что раздражение – это слабая степень злости, и не очень сильно бросает мешочек в мишень, затем предлагает ребенку сделать то же самое и просит продолжить фразу: «Я слегка разозлился, когда…» Со словами: «Я разозлился сильнее, когда…», педагог и ребенок поочередно бросают мешочек с все большей силой. И, наконец, изо всех сил. Чтобы ребенок идентифицировал это чувство, педагог обсуждает с ребенком, что тот ощущает в момент раздражения.

**Игра «Разговор с руками» (автор И.В. Шевцова)**

**Цель:** установление контакта с агрессивным ребенком, снятие негативных состояний, обучение контролировать свои действия.

**Ход игры:** если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите оживить ему свои 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 с ним диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислить, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

*Примечание:* 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.

**Игра «Ласковые лапки»** **(автор И.В. Шевцова)**

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

**Ход игры:** 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; взрослый 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.

**Игра «История про Танечку и Ванечку»**

**Цель:** развить чувственное восприятие, научить способам снятия негативного состояния у товарища.

**Ход игры:** Психолог рассказывает детям историю про Танечку и Ванечку: «Жили-были Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили. Как вдруг что-то произошло. Вышли они как-то гулять на улицу, и налетела на них тучка-Злючка. Унесла тучка-Злючка Танечку и Ванечку в волшебное королевство Злобляндию. И в этом королевстве не узнать было наших героев, научились они злиться, драться и кусаться. *Как вы думаете, легко ли живется злым людям на свете? (Дети предлагают варианты ответов).* Но был у Танечки и Ванечки лучший друг Паша. Решил Паша помочь своим друзьям и победить тучку-Злючку. *Ребята, как вы думаете, как можно победить тучку-Злючку? (Дети предлагают варианты ответов).* Вот и Паша задумался, что ему делать. Отел сначала тучку на бой вызвать, да встретил одного мудрого старика, который сказал ему: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь!» Удивился Паша и спрашивает: «А чем же я его смогу победить?» Улыбнулся старик и ответил: «Зло можно победить только добром…» *А теперь, ребята, давайте выберем Танечку и Ванечку, которых заколдовала тучка-Злючка (двое детей изображают злых и сердитых героев рассказа). А все остальные дети придумают по одному ласковому слову и по очереди будут подходить к Танечке и Ванечке, ласково называя одного и другого. После того, как назовете ласковое слово, пожалейте Танечку и Ванечку. А мы посмотрим, как происходит волшебное превращение».*

**Игра «Смешарики и злючки»**

**Цель:** развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Ход игры: психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом – злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик.» Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

**Упражнение «Коврик злости»**

**Цель:** снятие негативных эмоциональных состояний.

**Описание упражнения:** в наличии у психолога или в группе детского сада в специально отведенном уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если вы видите, что ребенок пришел в детский сад агрессивно настроенный к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить волшебный коврик. Для этого ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

**Игра «Волшебный мешочек»**

**Цель:** снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

**Ход игры:** если в вашей группе есть ребенок, проявляющий вербальную агрессию (часто обзывает других детей), предложите ему перед входом в группу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После ого, как ребенок выговориться, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

**Игра «Тух-тиби-дух» (автор К. Фопель)**

**Цель:** снятие негативных настроений и восстановление сил.

**Ход игры:** психолог (педагог) обращается к детям: «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. Все дети становятся в круг, ведущий – в центр круга. Дети идут по часовой стрелке, ведущий – против. Как только я скажу: «Раз, два три, стоп!» - все останавливаются. Ведущий останавливается напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он становился, и игра продолжается. 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.

**Упражнение «Доброе животное» (автор Н.Л. Кряжева)**

**Цель игры:** снятие психомышечного напряжения, обучение детей понимать чувства других, сопереживать, сплочение детского коллектива.

**Описание упражнения:** психолог (педагог) 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».