

**Сборник игр и упражнений
для профилактики агрессии**

**Автор
воспитатель МБДОУ д/с №8
Анисимова Екатерина Викторовна**

Содержание:

Актуальность. Практическая значимость.	3
Цели, задачи.....	3
Методические рекомендации.....	4
Игры и образовательные ситуации	5

Актуальность. Практическая значимость.

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов и психологов, но и для общества в целом.

Современные данные показывают, что в России увеличилось число людей, проявляющих в поведении агрессивные тенденции и стремления. В первую очередь это объясняется социально-психологическим фоном жизни, который и определяет выбор соответствующего типа коммуникативного взаимодействия – агрессивного, защитного. Рост эмоционально-психического напряжения среди взрослых приводит к распространению невротических явлений среди детей.

Серьезную обеспокоенность педагогов вызывает омоложение агрессивных проявлений в детско-подростковой субкультуре. Сегодня устойчивые формы агрессии можно наблюдать даже среди дошкольников.

Проявление агрессивности - одна из частых проблем в среде детского коллектива. Те или иные формы ее характерны для большинства дошкольников. Но у определенной категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается, трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал, сужаются возможности полноценного общения, деформируется личностное развитие.

Агрессивность, в разной степени, присуща каждому человеку, в том числе детям, которые еще не научились контролировать свое поведение, и в наше время недостаточно нравственно воспитаны. Сталкиваясь со случаями агрессии, многие педагоги дошкольных образовательных учреждений затрудняются в выборе адекватных средств реагирования. Теоретическая подготовка педагогов к работе с агрессивными детьми, знания воспитателей ДОУ приемов саморегуляции эмоциональных состояний часто бывают недостаточны.

Профилактическая работа с агрессивными детьми должна быть направлена на устранение причин агрессивного поведения, а не ограничиваться лишь снятием внешних проявлений нарушенного развития. Современный подход к профилактике агрессивности это не подавление агрессивного поведения у детей как деструктивной формы поведения, а совокупность педагогических действий, направленных на научение ребенка способам конструктивного взаимодействия.

Цели, развитие коммуникативных навыков и снижение уровня агрессивности у детей дошкольного возраста. Помочь детям справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному самочувствию, и общению со сверстниками в группе. В первую очередь это переживания, возникшие в результате беспокойства, страха, обиды и неуверенности в общении, неумении постоять за себя, неспособности контролировать свои чувства, и, нако-

нец переживания по поводу самих переживаний, создающие эффект их болезненности или навязчивости.

Задачи: развитие коммуникативных навыков детей старших групп;

- воспитание нравственных чувств;
- обучение способам конструктивного взаимодействия;
- повышение уровня эмпатии.

Методические рекомендации

При игровой коррекции поведения применяется групповая игра, которая поможет ребенку укрепить уверенность в себе, создать гибкость и не принужденность в контактах и выработать приемлемые навыки общения через моделируемое игрой взаимодействия со сверстниками. Проигрывание представляет групповой процесс общения и познания себя среди других сверстников. Развиваемая игрой способность быть собой среди других – это способность принятия себя в группе, умение взаимодействовать, быть на равных, что создает адекватное возрасту чувство собственного достоинства и удовлетворенности общением. В сочетании с умением воспитателя наладить контакт с ребенком, поддерживать и воодушевить его в нужную минуту достигается приемлемый уровень адаптации детей в детском саду. В игровой деятельности наиболее интенсивно формируются психические качества и личностные особенности ребенка. В игре складываются другие виды деятельности, которые потом приобретают самостоятельное значение. Игровая деятельность влияет на формирование произвольности психических процессов. Так, в игре у детей начинает развиваться произвольное внимание и произвольная память. В условиях игры дети сосредотачиваются лучше и запоминают больше, а так же у них уменьшается агрессивность.

Влияние игры на развитие личности ребенка заключается в том, что через нее он знакомится с поведением и взаимоотношениями взрослых людей, которые становятся образцом для его собственного общения, качества, необходимые для установления контакта со сверстниками. Захватывая ребенка и заставляя его подчиняться правилам, содержащимся во взятой на себя роли, игра способствует развитию чувств и волевой регуляции поведения.

Игры и образовательные ситуации

Маленькое приведение.

Цель: Учить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

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

Сороконожка

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

Содержание: Несколько детей (5—10 человек) 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.

Мой хороший попугай.

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

Содержание: 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, дол-

жен 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.

Липучка

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

Содержание: 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.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

Сердитая старуха

Дети разыгрывают эпизод встречи старика и старухи из «Сказки о рыбаке и рыбке» А. С. Пушкина:

Вот неделя, другая проходит...
Еще пуще старуха вздурилась,
Опять к рыбке старика посылает.
«Воротись, поклонися рыбке:
Не хочу быть столбовою дворянкой,
А хочу быть вольною царицей».
Испугался старик, взмолился:
«Что ты, баба, белены объелась?
Ни ступить, ни молвить не умеешь!
Насмешишь ты целое царство».
Осердилась пуще старуха,
По щеке ударила мужа.
«Как ты смеешь, мужик, спорить со мной
Со мною, дворянкой столбовою?»

Ступай к морю, говорят тебе честью,
Не пойдешь, поведут поневоле».

Дети изображают мимику и движения старика и старухи, а затем участники игры меняются ролями.

Разыгрывание этого этюда позволяет почувствовать ощущение гнева, а также побыть на месте того, на кого этот гнев направлен.

Рисуем море

Это упражнение (рисуночная игра) является логическим продолжением предыдущего. Прочитав «Сказку о рыбаке и рыбке», дети рисуют море, настроение которого меняется с каждым приходом старика.

Вот пришел он к синему морю
Видит: море слегка разыгралось.
Вот пришел он к синему морю
Помутилось синее море.
Пошел старик к синему морю
Неспокойно синее море.
Старичок отправился к морю
Почернело синее море.
Вот идет он к синему морю
Видит: на море черная буря.
Так и вздулись сердитые волны,
Так и ходят, так воем и воют.

В процессе рисования можно предложить детям ответить на вопросы:

1. Почему изменилось настроение моря?
2. Как менялся его цвет с каждым приходом старика?
3. Что нужно было сделать, чтобы море снова стало голубым и спокойным?

Высвобождение гнева

Ребёнок встаёт лицом объекту, на который будет вымещаться агрессия (кровать, мягкий стул или куча подушек). Он наносит удары по этому объекту. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Наносить их можно пластиковой выбивалкой, ракеткой для игры в бадминтон или рукой. В нанесение удара включается всё тело, при этом можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

Возьмите себя в руки.

Ребёнку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

Кулачок.

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

Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации.

Кукла «Бобо».

Вы, наверное, заметили, что агрессия у ребёнка постепенно накапливается, и, когда ему удаётся выплеснуть её, он снова становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребёнку возможность выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Эта кукла не продаётся, но вы можете очень легко сделать её сами, например, из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделайте «лицо» - и кукла готова. Можно сделать её более плотной. Для этого сшейте чехол продолговатой формы, так же прикрепите к нему «ручки», «ножки», и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую куклу ребёнок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребёнок становится более спокоен в повседневной жизни.

Подушечный бой.

Эта игра обычно очень нравится детям, вызывает целую бурю положительных эмоций, помимо этого подушечные бои помогают ребёнку выплеснуть свою агрессию вовне без нанесения физического вреда окружающим. Возможны самые разные варианты проведения подушечных боёв.

Мы предлагаем подушечный бой проводить на гимнастической скамейке, перевёрнутой узкой частью вверх. В бое принимают участие двое детей. Цель игроков – с помощью подушки сбить своего противника со скамейки.

Упражнение «Интервью».

Ведущий, используя микрофон (или любой подходящий предмет в качестве микрофона), по очереди подходя к каждому ребенку, представляется журналистом и просит его сказать несколько слов о себе. Берется интервью по очереди у каждого из присутствующих, также могут задавать вопросы и все остальные дети.

— Что ты любишь делать в свободное время?

— Есть ли у тебя старший брат? И т.д.

Игра «Дракон кусает свой хвост».

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от неё.

Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга. В роли «головы дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники.

Игра «Баржа».

Участники становятся в круг и называют слова, перебрасывая при этом друг другу мяч, т.е. «грузят баржу». Например, слова на «н» («ножницы», «нарциссы», «налим» и т.д.).

Упражнение «Подари улыбку».

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

- Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

Упражнение «Ласковое имя».

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты (ласкательные) имени участника, стоящего в

центре круга, и как бы «дарят» их. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок».

Упражнение «Мы тебя любим».

Все участники становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, его хором называют по имени, которое он предложит, 3 раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим».

Упражнение «Только вместе!»

Участникам необходимо разбиться на пары, встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать.

Игра «Обзывалки».

- Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными не-обидными словами. 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 «Взаимоотношения».

Игра построена на обсуждении стихотворения Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком».

Стоит небольшой старинный дом —
Дом над зеленым бугром.
У входа висит колокольчик,
Украшенный серебром.
И если ты ласково, тихо
В него позвонишь,
То поверь,
Что в доме проснется старушка,
Седая-седая старушка,
И сразу откроет дверь.

Старушка приветливо скажет:
«Входи, не стесняйся, дружок».

На стол самовар поставит,
В печи испечет пирожок.
И будет с «тобою вместе
Чаяк распивать дотемна.
И старую добрую сказку
Расскажет тебе она.

Но если,
Но если, но если
Ты в этот уютный дом
Начнешь кулаком стучаться,
Поднимешь трезвон и гром,
То выйдет к тебе не старушка,
А выйдет Баба Яга,
И не слышать тебе сказки,
И не видать пирога.

После стихотворения идет обсуждение с детьми, подводится итог, что результат зависит от характера, способа выполнения, намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, но эти пути также могут привести к разным результатам. Обсудите с ребенком, почему во второй части стихотворения к ребенку вышла не добрая старушка, а Баба Яга.

Игра «Закончи предложение».

Ребенку предлагается закончить каждое из предложений:

— Я умею ...

— Я могу ...

— Я хочу ...

Ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ.

Игра «Жужа»

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиком, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы дразнилки не были слишком обидными.

Игра «Ворвись в круг»

Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки. Один из участников должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем.

Ведущий следит за тем, чтобы никому не причинили боли, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. Ребенок, который не в состоянии сделать это, должен находиться вне круга не более 1 минуты, его необходимо пустить в круг.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение.

— Что вы чувствовали, когда были частью круга?

— Что вы чувствовали, когда пытались проникнуть в круг?

— Что почувствовали, когда получилось проникнуть в круг? И т.д.

Игра «Тух-тиби-дух!»

- 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.

Игра «Два барана»

Детей разбили на пары и прочитали текст: «Рано-рано два барана встречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упирались ладонями и лбами друг в друга. Их задача —

противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е е».

Приложение

Игры и упражнения, направленные на обогащение эмоциональной сферы дошкольников

Колокол

Цели: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Дети становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторить несколько раз.

Передай сигнал

Цели: сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности.

Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передать какой-нибудь сигнал (2 раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона».

Зеркало

Цели: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, таким образом разбиваясь на пары. Один человек в паре — водящий, другой — «зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движе-

ния. По сигналу ведущего участники меняются ролями, затем — напарниками.

Доброе животное

Цели: способствовать сплочению группы, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим и 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 два шага вперед, на выдох — два шага назад. Вдох — два шага вперед. Выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и так далее. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Зайчики

Цели: научить задерживать внимание ребенка на разнообразных мышечных 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».

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.

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.

