**Программа «Консультирование по проблемам, связанным с агрессивными детьми» (подготовительная группа)**

Составила воспитатель

первой квалификационной категории

Белоногова Н.М.

**Актуальность проблемы**

Как много негативного в современном мире! И все это зачастую находит прямое – отражение в детях. Несговорчивые, нетерпеливые, агрессивные, они становятся заложниками тех условий, в которых растут и развиваются. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и пр. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уходят, уступая место более спокойным формам поведения. Однако 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 ребенка, сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребенок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе. Исследования и многолетние наблюдения показывают, что агрессивность, сложившаяся в детстве, остается устойчивой чертой и сохраняется на протяжении дальнейшей жизни человека. Вот почему вполне понятен научный интерес к этой проблеме.

Но мало кто обращался к проблемам коррекции агрессии в консультативной работы с маленькими детьми, хотя  тема агрессии является достаточно изученной в современной психологии. Мыслью о том, как отгородить себя и своих детей от данной проблемы задаются многие родители, и именно здесь возникает потребность в обращении за помощью  к психологу-консультанту.

**Цель программы:**  оказание помощи через консультирование по проблеме, связанной с агрессивным поведением детей старшего дошкольного возраста

**Объект:** агрессивное поведение детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет:**  снижение агрессивного поведения детей старшего дошкольного возраста через психологическое консультирование.

**Задачи программы:** подобрать и изучить психолого-педагогическую литературу по теме; создать условия для реализации программы, провести работу с педагогами по проблеме; составить перспективное планирование для работы с детьми.

В ходе работы над программой была изучена следующая психолого-педагогическая и методическая литература:Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Буянов М.И. Ребёнок из неблагополучной семьи.  Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. Запорожец А.В. Особенности агрессивного поведения. Смирнова Е., Хузеева Г. Агрессивные дети. Дошкольное воспитание. Холёва Л.А. Влияние семейных отношений на формирование личности дошкольника. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция В.В.Лебединский,    О.С.Никольский, Е.Р.Баенская, М.М.Либлины .

**Диагностический материал:** тест «Несуществующее животное», метод – это наблюдение за поведением ребёнка в ходе игры, анкета для родителей «Признаки агрессии»

**Перспективный план работы с детьми**

|  |  |
| --- | --- |
| **План занятий** | **Цели** |
| 1. «ЗНАКОМСТВО»  1) «Интервью»  2) « Дракон кусает свой хвост» | - создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии;  - снятие напряженности, невротических состояний, страхов;  - снятие эмоционального напряжения, развитие познавательных процессов, преодоление неуверенности в себе;  - формирование чувства близости с другими людьми, принятие детьми друг друга, формирование чувства ценности других и самоценности. |
| 2. «НАСТРОЕНИЕ»  1) Сказка «Репка» (инсценировка)  2)Рисование своего настроения  3) «Колокол» | -снятие накопившегося внутреннего напряжения, развитие способности к самовыражению, сплочение группы;  -упражнять детей передавать свое настроение через цветовые пятна, изображенные на листе бумаги;  - сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства. |
| 3. «МЫ ТЕБЯ ЛЮБИМ»  1) «Связующая нить»  2) «Подари улыбку»  3) «Ласковое имя»  4) «Мы тебя любим» | - формирование чувства близости с другими людьми, принятие детьми друг друга, формирование чувства ценности других и самоценности;  - создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние;  - создание позитивного настроении, развитие чувства доверия участников друг к другу, формирование в группе атмосферы взаимной поддержки;  - эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений. |
| 4. «МЫ С ТОБОЙ ТАК ПОХОЖИ  1) «Связующая нить»  2) «Передай сигнал».  3) Танец «Цветок»  4) «Зеркало» | - сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности;  -энергетическая подпитка, восстановление сил, развитие умения побыть наедине с собой, прислушаться к внутреннему “Я”;  -эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности. |
| 5. «ДРУЖБА»  1) «Связующая нить»  2) «Только вместе!»  3) «Обзывалки»  4) «Взаимоотношения» | - физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание;  - снятие агрессии, чувства вины, накопившегося внутреннего напряжения, развитие способности к самовыражению, сплочение группы;  - снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме;  - формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру, формирование у детей моральных представлений. |
| 6. «МЫ ВМЕСТЕ»  1) «Закончи предложение»  2) «Разведчики»  3) «Доброе животное» | - повышение уверенности в себе, в своих силах;  - развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей, формирование чувства доверия и ответственности;  - учить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по “команде” дает уверенность и спокойствие;  - способствовать сплочению группы, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать. |
| 7. «ТУХ-ТИБИ-ДУХ»  1) «Рубка дров»  2) «Ворвись в прут»  3) «Тух-тиби-дух!» | - помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, почувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и “истратить” ее во время игры;  - снятие эмоционального напряжения, возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях, развитие групповой сплоченности;  - снять негативные настроения и восстановить силы;  - сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства. |
| 8. «ВОЛШЕБНАЯ ИГРА»  1) «Бумажные мячики»  2) «Два барана»  3) «Попроси игрушку»  4) «Липучка» | - дать детям возможность вернуть бодрость и активность, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм;  - снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность “легальным образом” выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло;  - обучить детей эффективным способам общения;  - сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства. |
| 9.«НАША  ДРУЖНАЯ ГРУППА»  1)«Связующая нить»  2) Тема рисования: «Наша дружная группа» | - сплотить группу, развивать способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое, развитие коммуникативных навыков, улучшается общение со сверстниками, закрепляются в рисунке впечатления, полученные от игры, выявляются страхи, обучить детей эффективным способам общения. |

Можно сказать, чтооказание помощи путем психологического консультирования по проблеме, связанной с агрессивным поведением детей старшего дошкольного возраста помог справиться со снижением уровня агрессивности. После общего обследования 16 детей по всем указанным методикам, было выявлено, что у 8 (50%) детей проявляется агрессия со средним уровнем, у 3 (19 %) ребят высокий уровень агрессивности, у 5 (31%) отсутствует агрессия.

Дети, проявляющие агрессию со средним уровнем, стало меньше 4 ребенка (24%). У одного ребенка (6%) остался высокий уровень агрессии. Детей, не проявляющих агрессию, стало 11 (69%).

Перспектива дальнейшей работы по консультированию:

1.    Индивидуальное консультирование детей, проявляющих агрессивное поведение.

2.    Апробация других методов, техник оказания воздействия на агрессивность детей.

3. Проведение индивидуальных консультаций с родителями детей, имеющих средний, высокий уровень агрессивности

**Приложение №1**

**Тест «несуществующего животного»**

«Придумай и нарисуй несуществующее животное, которого нет в природе».

Если ребенок задает какие-то уточняющие вопросы, повторите инструкцию, добавив, что этого животного ни в мультфильмах, ни в компьютерных играх, ни в сказках нет, то есть ребенок первым его придумает.

**Метод наблюдения за поведением ребёнка в ходе игры.**

Для этого были отобраны две однотипные игры, смысл которых заключался в том, что каждый ребёнок подгруппы из десяти человек в определённый момент оставался в не игры. Ребёнку не хватало стула или кегли, когда после окончания каких либо движений давался сигнал, занять места или схватить кеглю, количество которых,  на одну меньше чем детей. *Целью игры*являлась более полная актуализация мотивационных тенденций у детей. *Инструкция* нацеливает детей на борьбу и выигрыш. В ходе игры велось наблюдение за каждым ребёнком, и по специальной схеме отмечались агрессивные реакции детей представленные в следующих этапах: 1. вступление в игру, 2. игровые этапы (6этапов), 3. выход из игры.

Поведение ребёнка на каждом этапе фиксировалось по следующим категориям: 1. выражение лица и поведения вообще; 2. речь; 3. агрессивные проявления; 4. косвенная агрессия.

Показателем методики является частота агрессивных реакций, а так же эмоциональных проявлений, сопровождаемых агрессивное поведение. Методика направлена на более детальный анализ  поведения и эмоциональных реакций ребёнка в ситуации соревновательной игры.

Схема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наблюдение за ребёнком в ходе игры** | **Вступление в игру** | **Протекание игры** | **Выход из игры** |
| *Выражение лица и поведение вообще* |  |  |  |
| Суетливость |  |  |  |
| Растерянность |  |  |  |
| Беспокойство |  |  |  |
| Радость |  |  |  |
| Спокойствие |  |  |  |
| Смущение |  |  |  |
| Удивление |  |  |  |
| Безразличие |  |  |  |
| Злоба |  |  |  |
| Отчаяние |  |  |  |
| Огорчение |  |  |  |
| Отказ |  |  |  |
| Нарушение правил |  |  |  |
| Другие реакции |  |  |  |
| *Речь* |  |  |  |
| Командный тон |  |  |  |
| Угрожающий крик |  |  |  |
| Плач |  |  |  |
| Обзывается |  |  |  |
| Ругается |  |  |  |
| Просьба |  |  |  |
| Радостный возглас |  |  |  |
| Другие реакции |  |  |  |
| *Агрессивные реакции* |  |  |  |
| Толкается |  |  |  |
| Дерётся |  |  |  |
| Забирает кеглю |  |  |  |
| Сталкивает со стула |  |  |  |
| *Косвенная агрессия* |  |  |  |
| Топает ногами |  |  |  |
| Кидает игрушку |  |  |  |
| Начинает плакать |  |  |  |
| Другие реакции |  |  |  |

**Анкета для родителей «Признаки агрессии»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ребенок** | **Да** | **Нет** |
| 1. Временами кажется, что в него вселился злой дух |  |  |
| 2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен |  |  |
| 3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же |  |  |
| 4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться |  |  |
| 5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит |  |  |
| 6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение |  |  |
| 7. Он не прочь подразнить животных |  |  |
| 8. Переспорить его трудно |  |  |
| 9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает |  |  |
| 10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих |  |  |
| 11. В ответ на обычное распоряжение стремится сделать все наоборот |  |  |
| 12. Часто не по возрасту ворчлив |  |  |
| 13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного |  |  |
| 14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других |  |  |
| 15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых |  |  |
| 16. Легко ссорится, вступает в драку |  |  |
| 17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми |  |  |
| 18. У него нередки приступы мрачной раздражительности |  |  |
| 19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится |  |  |
| 20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех |  |  |

Если получилось 15-20 положительных ответов, то ребенок с высокой степенью агрессии, если 17-14 – со средней степенью, если 1-6 – с низкой степенью агрессии.

**Приложение №2**

**Консультация для родителей**

**Как помочь эмоциональным детям?**

Эмоциональное развитие ребенка начинается с первых мгно­вений беременности матери, и даже еще раньше. Ведь хрони­ческая усталость, семейные неурядицы и прочее уже подгото­вили «негативную почву» для

эмоциональных проблем ребен­ка. Процесс рождения, первые минуты, месяцы жизни опреде­ляют многое в эмоциональной сфере мальчика или девочки. И очень важно, если в семье единый стиль воспитания. Тогда ре­бенку не придется «разрываться» в выборе своих действий, не нужно будет приспосабливаться и ловчить. При авторитарном, командном стиле воспитания, у детей чаще наблюдается склон­ность к вранью, упрямству и даже мелкому воровству. Эмоцио­нальность ребенка определяется и наследственным фактором (на кого похож ваш малыш?).

Некоторые дети эмоциональны внешне (шумные, плаксивые), иные внутренне эмоциональны (боязливые, тревожные), но и тем и другим сложно справляться со своими эмоциями. Крики и наказания со стороны взрослых лишь усиливают пробле­мы у детей. Что же делать?

Прежде всего необходимо попытаться понять своего ребен­ка, понять, что с ним происходит, что он чувствует, думает. Ког­да родители в конфликтах проговаривают свое понимание де­тям, ситуация значительно меняется. Например: «Я тебя пони­маю, ты сейчас чувствуешь (печаль радость, страх...) или хо­чешь (играть, гулять, кричать ...), но ты пойми и меня, я чув­ствую ...». После этого останется только предложить ребенку альтернативу или ограничить эмоциональные проявления во времени. Для этого на помощь приходит игрушка (лучше всего звуковая). Например: «Ты еще немного поиграешь, а когда зай­чик тебя позовет, игра закончится».

Таким образом, убирается агрессия, направленная на взрос­лых, и родителям легче быть более последовательными в требо­ваниях. А когда последовательности нет, т. е. если сегодня вы сказали «да», а завтра «нет», не объясняя причин, или после детских приставаний вы «сдались!», тогда можете считать, что ребенок начнет вами манипулировать, искать «новые кнопки». Что делать, если такое уже случилось и ребенок путает «можно» и «нельзя»? На помощь приходит игра «Солнышки», в которую родители могут поиграть с детьми дома (жетонная терапия).

Красиво оформляется лист бумаги или блокнот. Детям пред­лагается вступить в игру: «Ты у нас уже совсем большой, мно­гое можешь делать самостоятельно (необходимо перечислить 2-3 положительных качества ребенка), но, например, убирать игрушки у тебя еще не совсем получается. (Объясняется, как надо убирать.) Можно формировать любое другое желаемое взрослыми качество, назвав его ребенку.

«Мы будем рисовать солнышки, когда ты поиграешь и сам правильно уберешь игрушки. Если у тебя будет более двух сол­нышек (затем количество увеличивается), то в конце дня полу­чишь сюрприз». (Детям не объясняется, что именно, но в каче­стве сюрприза используются нематериальные ценности. Напри­мер: игра с папой, чтение любимой сказки, просмотр мультфиль­ма, разрешение лечь спать на 15 минут позже и др.) Сюрприз обязателен! Когда одно качество сформировано (сроки индиви­дуальны), тогда можно приступать к формированию другого.

Родителям перед проведением такой игры рекомендуем вы­яснить, чего же все хотят от ребенка, каким его видят в буду­щем папа, мама, бабушка, дедушка. Некоторым семьям это удоб­но делать в письменном виде. Возможно, каждая семья сама вы­берет общий, единый образ-мечту для ребенка.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждают­ся в двигательной физической активности. Можно использо­вать «агрессивные игры» («Злая - добрая кошка», «Упрямая подушка», «Минута шалости» и др.). Кроме того, необходимо обучать их расслаблению, релаксации, так как постоянные зажимы у детей (агрессив­ные или тревожно-боязливые) могут приводить к психосомати­ческим заболеваниям.

В играх, как и в требованиях, желательно быть последова­тельными и систематичными. Если родителям не хватает пред­ложенных психологических приемов, или что-то не получает­ся, необходимо почувствовать свой путь, найти свои интерес­ные решения. Собственная интуиция родителя может подска­зать удивительные психологические техники. Например, мама ребенка, страдающего перевозбуждением перед сном, придума­ла игру в « Бессонницу». Поглаживая теплыми ладонями по телу малыша, мама «собирала бессонницу», а затем выбрасывала ее, прогоняя прочь, т. п. в игровой форме производилась релакса­ция ребенка.

Однако, прежде чем применять свои педагогические наход­ки, рекомендуем родителям посоветоваться с профессиональ­ным психологом. Так как иногда родительское творчество вме­сто положительных результатов приносит отрицательные. На­пример, в семье, где с гиперактивным ребенком использовалась игра «Солнышки», родители добавили «тучки» (как элемент на­казания), и ребенку стало нравиться «получать тучки».

И действительно, с точки зрения детской психологии, обра­щать на себя внимание ребенку легче негативным поведением. Поэтому психологи рекомендуют только позитивные подкрепления, поощре­ния.

Родительская любовь и профессионализм педагога-психолога помо­гут ребенку справиться с любыми трудностями.

**Приложение №3**

**Консультация для родителей**

**АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК**

Часто неожиданно для себя родители сталкиваются с детской агрессивностью.

Для дошкольников характерны порча игрушек, швыряние предметов, эпизодическое грубое обращение с животными, пассивно-агрессивные реакции протеста, неуступчивость и повышенное упрямство. Резко негативная реакция родителей на агрессивное поведение зачастую не только не уменьшает агрессивность детей, но напротив усиливает ее, поскольку служит косвенным доказательством силы и независимости последних. Тем не менее именно отношение родителей в этом возрасте является регулирующим фактором.

Систематическое агрессивное поведение детей 3-6 лет больше обусловлено биологическими факторами (мужской пол, темперамент ребенка, перинатальная энцефалопатия) и преимущественными нарушениями в эмоционально-волевой сфере, а также ранней эмоциональной депривацией (т.е. эмоциональным отвержением ребенка родителями, которого они сами иногда не замечают). Систематическая физическая агрессия детей 7-11 лет сильнее связана с неблагоприятным социальным окружением (негативная роль отца, родительская агрессия).

Если ваш ребенок агрессивен, то посмотрите, нет ли в вашей семье причин формирующих такое поведение. Агрессия может возникать в семье в случаях:

1.Если ребенку не хватает родительской любви (суровый отец, недостаточно заботливая, холодная мать).

2.  Родители плохо заботятся об основных потребностях ребенка (сон во время, еда во время, общение), интересы ребенка игнорируются..

3. Агрессия неизбежна там, где наказания преобладают над поощрениями поведения и постоянны. Угрозы, запугивания, негативное оценивание, доминирование запретов, ограничение двигательной активности ребенка, культ силы в семье. Наказания вместо заботы и объяснения приводят к высокой агрессии ребенка. Даже если наказываете, то будьте последовательны (не ленитесь доводить обещанное до конца), следите, чтобы наказание было адекватно поступку, т.е. не сильнее его, оно должно сопровождаться доброжелательным объяснением правил поведения. Лучше использовать в качестве наказания лишение поощрений, временную изоляцию от сверстников, а не демонстрацию враждебного отношения.

4.Требования родителей несогласованны. – У ребенка нет четких норм поведения. Хронические конфликты в семье. Родители сами демонстрируют агрессию (особенно успешную, с помощью которой удается чего-то добиться). Особенно опасно если отец избивает мать. Иногда агрессия – проявление защитных механизмов личности. Психологическая защита – регулятивная система стабилизации личности направленная на устранение тревоги, связанной с осознанием конфликта.

5. Если у ребенка была острая травма или утрата травматические обстоятельства которой запомнились или долгое расставание с близкими в раннем возрасте, то это также может служить причиной агрессии.

6.  Слабость родителей (беспомощная мать, уклоняющийся отец) Неспособность постоять за себя и ребенка.

7.  Нет мужского образца поведения (или отца).

8.  Непринятие, ревность, жестокость со стороны братьев или сестер.

Потворствование в выполнении желаний, не способность выдвигать последовательно возрастающие требования и добиваться их выполнения. Неспособность родит совладать с энергичным и требовательным поведением сына, неумение научить его правилам поведения формируют стиль силового доминирования и неподчинения.

9.  Гиперпротекция – чрезмерное количество указаний, повышенная тревога за здоровье, чрезмерное внимание (развитие этой сферы за счет других).

10.  Чрезмерная стимуляция сексуальности, телесный контакт, борьба.

11.  Личные особенности родителей: раздражительная мать, жестокий отец, психопатии, психические заболевания, пограничные состояния близких родственников.

12. Скученность проживания, невозможность побыть одному.

13. Скука, недостаток стимулов.

14.  Иногда агрессия может появляться у детей как реакция на изменения в жизни, например, адаптацию к новым возрастным требованиям, а на каждом возрастном этапе они растут, часто сопровождается протестным поведением. На переезд или необходимость посещать детский сад. Жестокость к братьям и сестрам в попытке сохранить любовь матери.

14. Подкрепление нежелательных действий: гордость родителей за победу в драке, (негативное внимание).

15. Гипоопека - когда детям все можно тоже приводит к детской агрессивности (родители не контролируют занятия детей).

16. Родовые травмы, нарушения перинатального развития вызывают повышенную чувствительность, эмоциональную неуравновешенность и психическую истощаемость ребенка. На этой почве чаще конфликты с окружающими – агрессия более вероятна.

Наследственные нарушения (например – лишняя У-хромасома у мальчиков, повышенный уровень тестостерона у ребенка любого пола) обязательно будут способствовать агрессивности. Травмы, органические заболевания мозга, эпилепсия, опухоль мозга.

17. Врожденные физические дефекты – факторы, постоянно раздражающие ребенка, затрудняют полноценное взаимодействие с другими людьми и могут вызывать агрессию.

18. Влияют на поведение и различия темперамента, которые начинают проявляться с 9 мес. Специалистами выделен синдром трудного темперамента, при котором ребенка очень не легко воспитывать..

В целом детская агрессивность как правило, является обратной стороной беззащитности. Если ребенок чувствует себя не защищенным (например, когда его потребности в безопасности и любви не получают удовлетворения) в его душе рождаются многочисленные страхи. Стремясь справиться со своими страхами, ребенок прибегает к защитно-агрессивному поведению.

Другим возможным способом преодоления страха может быть направление агрессии на самого себя. Аутоагрессия проявляется по-разному, например, в разрушительных фантазиях, в робости или идеях самонаказания. У малышей в повышенном травматизме, когда дети кусают себя или грызут ногти.

Следует отличать от агрессивности (особенно в раннем детстве) упрямство, когда ребенок противостоит взрослым без намерения причинить им вред. Пик неуступчивости приходится на два года, агрессивности на три.

Негативизм (упрямство) является нормальной чертой детского поведения, особенно в возрасте 1,5 – 2 лет. Он становится патологическим, если фиксируется в дальнейшем поведении ребенка.

Родители негативистически настроенного ребенка чрезмерно озабочены контролем над подрастающим поколением, упрямы, обладают пассивно-агрессивными чертами личности. Во многих случаях дети негативисты являются нежеланными. Следовательно, оппозиционно-вызывающее поведение – это способ адаптации ребенка к чрезмерным родительским требованиям.

Расстройство может возникать также при сочетании высокой конституциональной способности ребенка к самоутверждению и эмоциональной незрелости родителей, которую они пытаются компенсировать авторитарностью по отношению к ребенку. В этом случае борьба за самостоятельность может перерасти в устойчивую стратегию защиты от любого воздействия в котором ребенок будет видеть посягательство на его автономию. Все требования взрослых будут казаться ему не справедливыми.

Если ребенок очень агрессивен, то наберитесь терпения и любви к нему, не стоит жестко подавлять детскую агрессию еще и по тому, что она понадобится вашему ребенку во взрослой жизни для выживания. Недостаток приемлемой агрессивности приводит к блокированию самоутверждения и самореализации, к слепому подчинению и ненужной жертвенности.

Доброкачественная агрессия необходима для разрушения устаревших норм, проведения инноваций. Любая творческая деятельность – ниспровержение старого.

Но не стоит позволять ребенку бить вас или другие живые существа. Надо научиться переводить детскую агрессию в полезное игровое русло.

**Приложение №4**

#### Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций

**«Подушечные бои»** (для детей с 5 лет)

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...»

**Замечание**: Игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

**«Выбиваем пыль»** (для детей с 4 лет)

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

**«Детский футбол»** (для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

**Замечание**: Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

**«Падающая башня»** (для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом запрыгнуть на нее, издавал победные крики, типа: «А-а-а», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены.

**Замечание**:

1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.
2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

**«По кочкам»** (для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку.

**Замечание**: Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

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

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 громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

**Предостережение**: Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

**«Брыкание»** (для детей с 6 лет)

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!» Упражнение длится 2—3 минуты, затем пары меняются ролями.

**Предостережение**:

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.
2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

**«Два барана»** (для детей с 5 лет)

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

**Замечани**е: Следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«Курицы и петух»

На скамейке - «насесте» тесно стоят «курицы», крепко уцепившись ступнями. «Петух», заложив руки за спину, гордо прохаживается вокруг «насеста». Неожиданно он толкает одну из «куриц». Та должна удержаться на «насесте», не столкнув при этом соседей. Тот, по чьей вине курицы упали, становится петухом.

**«Штурм крепости»** (для детей с 5 лет)

Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т.д. – все собирается в одну большую кучу). У играющих есть мяч – «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» – не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

**«Тигр на охоте»** (для детей с 5 лет)

Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получат шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5 – 6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

**«Жужа»** (для детей с 6 лет)

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

**Замечание**: Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

**«Переезд»** (для детей с 5 лет)

Осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы – все, что под силу, поменяйте вестами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

**«Час тишины и час "можно"»** (для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.д.

**Замечание**: «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**«Ругаемся овощами»** (для детей с 5 лет)

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

**Замечание**: Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

**«Нет! Да!»** (для детей с 5 лет)

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат «Нет! Нет!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат «Нет!», « Нет!».

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.