**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНЯТИЕ АГРЕССИИ, НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ**

Игра положительно влияет на психическое развитие ребенка. Помогает ему приобрести определенные навыки во многих видах деятельности, готовит ко взрослой жизни. Также игра обладает огромным терапевтическим эффектом: помогает расслабиться, преодолеть страхи, агрессию, снимает напряжение, помочь в общении, наладить контакт с родителями. Психотехнические освобождающие игры направлены на ослабление внутренней агрессивной напряженности ребенка, на осознание им своих враждебных переживаний, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности.

1.Освобождающие игры (всевозможные «бросалки», «кричалки») - это своеобразный канал для выпуска разрушительной энергии в социально приемлемой форме. В основе агрессии лежит гнев, именно от него следует научиться освобождаться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать свои чувства приемлемыми, неразрушительными способами.

Предлагаются следующие игры, которые можно использовать и в саду, и дома:

2.«Игрушка в кулаке». Попросите ребенка закрыть глаза. Дайте маленькую красивую игрушку или конфету. Попросите сильно сжать кулак и подержать какое-то время. После этого пусть ребенок раскроет ручку и увидит что в руке. Игра способствует снятию напряжения, помогает переключиться на положительные эмоции.

3. «Мешочек гнева». Возьмите воздушный шарик и наполните его мукой, песком или мелкой крупой (где-то полстакана), крепко завяжите. Познакомьте ребенка с новой игрушкой, объяснить что «мешочек гнева» можно использовать тогда, когда на кого-то злишься, его можно кидать, мять, бить. Игра способствует снятию напряжения.

4.«Тух-теби-дох». Когда ребенок напряжен или на кого-то зол, предложите ему такую игру - нужно ходить по комнате и как можно злее говорить одну фразу: «Тух-теби-дох». Подбадривайте ребенка говорить как можно злее, повторять до тех пор, пока напряжение не будет снято и ребенку не станет смешно.

5.«Молчанка». Эта игра проводится с командами «Стоп!» или «Замри!». Агрессивные дети не только эмоционально разряжаются, но и овладевают элементарными навыками самоконтроля над своими поступками.

6.«Где прячется злость?». Ребенок закрывает глаза, поднимает руку с вытянутым указательным пальцем вверх. Не открывая глаз нужно словом или жестом показать, где прячется злость, грусть, радость и т. д.

7.«Корм для цыплят». Предложить мелко-мелко разорвать листок бумаги - «корм для цыплят».

8. «Солдат и тряпичная кукла». Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая игра помогут вам это сделать в игровой форме. Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее надо максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.

9. «Насос и мяч». Если ребенок видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как не надутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались, и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол. Чтобы показать ребенку пример, как играть, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. "Шалтай-Болтай".

10.Игра «Шалтай-Болтай» Персонаж этой игры наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Чтобы ребенок лучше вошел в роль, расскажите о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой. Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол.

11.«Ласковые лапки». Цель этой игры снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения 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" прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Можно поменяться с ребенком местами.

12.«Снеговик». Игра направлена на расслабление, снятие напряжения. Взрослый и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течении 10 секунд удерживают заданную позу. Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, приседают на корточки и ложатся на пол.

13.«Берег моря». Всем детям предлагают лечь на ковер и закрыть глаза. После этого воспитатель начинает рассказывать тихим голосом:

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

Во время занятия НИКАКИЕ ПОСТОРОННИЕ ЗВУКИ НЕ ДОЛЖНЫ ОТВЛЕКАТЬ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЯ! Голос должен быть спокойным, неторопливым, убаюкивающим.

**13.«Выбиваем пыль».** Каждому участнику даётся «пыльная подушка». Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её «почистить».

**14.Детский футбол».** Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

Примечание: взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

**15.«Час тишины и час «можно».**Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час „можно“, когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, играть в шумные игры. «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**16.«Падающая башня» (для детей с 5 лет).**Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа: «Ура!». Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены. Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

**17.«Штурм крепости» (для детей с 5 лет).**Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т.д. – всё собирается в одну большую кучу). У играющих есть «пушечное ядро» (мяч). 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.

18.«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет). Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а … овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А та – тыква» и т.д. Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение сами.

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

**20.«Жужа»**(для детей с 6 лет). «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам. Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными

Очень полезны для снятия агрессии игры с песком, водой, лепка, рисование:

21.«Цветные ладошки». Игра направлена на снятие усталости. Материалы: белая бумага, краски. Предложите ребенку нарисовать травку, солнышко, облака (для ребенка 3 лет) …. пальцами. Для детей более старшего возраста можно предложить нарисовать животное, растение, человека. Если сначала ребенок отказывается рисовать пальчиками, покажите пример, объясните, что испачкаться не страшно.

22.«Лепка из соленого теста». Приготовьте соленое тесто – 1/1 соли и муки, воды по норме. Замесите тесто как на пироги и положите его в холодильник. Когда тесто охладиться, можно начинать лепить с ребенком. Это может быть любой объект – животное, человек, сказочный персонаж. После того как вы слепили, фигурки можно положить в печку, запечь при температуре 250 градусов, а потом раскрасить.

Летом на улице можно лепить из песка. Игры с песком, тестом способствуют снятию напряжения, агрессии. Ребенок успокаивается, лучше идет на контакт, к тому совместное занятие сближает.

«Кляксы, монотипия». Для этой игры необходимы: краски, кисточка, белая бумага. Перед началом игры лист бумаги необходимо сложить пополам, и рисовать на одной стороне. Детям предлагают взять краску любого цвета, какой нравиться и брызнуть на лист бумаги, поставить кляксы. Потом взять другой цвет и сделать тоже самое. Можно использовать оттенки одного цвета. После этого сложить обе половины листа и быстро раскрыть. Получивший рисунок рассматривают, и ребенок рассказывает на что похож его рисунок.

Эта игра способствует снятию агрессии, напряжения. Более агрессивные дети выбирают и более мрачные цвета, в рисунках видят чудовищ и т.п. В тоже время дети начинают свободнее выражать свои эмоции, чувства.

23.«Фантом человека».

Материалы: краски, кисть, лист с нарисованным на нем изображением человека. Перед началом игры необходимо узнать у ребенка, как он понимает значение слов – радость, грусть, боль, стыд, обида. Можно попросить привести пример, ситуацию, когда у ребенка было подобное состояние. Ребенку предлагают рассмотреть изображение человека. После этого закрыть глаза и вспомнить ситуацию, когда ребенку было радостно, потом с закрытыми глазами же газами представить какого цвета радость, если не знают, просто сказать какой цвет они видят, когда думают о радостном событии. Представить в каком месте радость сконцентрировалась – в голове, в руке, ноге, сердце. Потом открыть глаза, взять кисть, обмакнуть ее в этот цвет и приложить к этому месту. Тоже самое проделать и с другими состояниями – грусть, боль, стыд, обида. Рекомендуется проводить с детьми старшего возраста. Упражнение способствует рефлексии.

Однако все эти приемы хороши только при систематическом применении. Непоследовательность в поведении взрослых может только усугубить ситуацию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Агрессия многолика, достаточно трудно диагностируется неспециалистом. Для того, чтобы результат работы с агрессивными детьми был устойчивым, необходима проработка каждой характерологической особенности данного ребенка, чтобы коррекционная работа носила системный, комплексный характер. В целях эффективности проводимой коррекции необходима также работа с родителями агрессивного ребенка. Для преодоления детской агрессии, родители должны иметь в своем арсенале внимание, сочувствие, требовательность, терпение, ласку, заботу, чувство юмора и такт. Но есть методы и приемы, изложенные выше, помогающие воспитателю в работе с детьми склонными к агрессии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1.Агрессивность. «Дошкольное воспитание»№ 10\2007.

2.Агрессивное поведение у детей дошкольного возраста. Попрядухина О. Б.- Орел 2010.

3.Психолого- педагогические условия преодаления агрессии у детей старшего дошкольного возраста. Ломоносова О.Б.

4.Агрессивное поведение детей дошкольного возраста. Тимошок А.В. - Пермь: Меркурий — 2012, с 25-27.

5.Агрессивность у детей младшего дошкольного возраста. Ворончихина Ю. Н. Педагог-психолог. Игры и упражнения для взаимодействия с агрессивными детьми