**Приложение 8**

**УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ У ДЕТЕЙ ГРЕССИВНОСТИ И СТРАХОВ**

**С 3-х до 6 лет**

1. **«Прогони Бабу-Ягу»**

*Цели:*

- содействовать символическому уничтожению страхов

детей;

*-* помочь детям проявить их агрессию в конструктивных

целях.

Ребенка просят представить, что в стул залезла Баба-Яга, надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу-Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассо­выми бутылками.

1. **«Цирк»**

*Цель:* способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Ведущий изображает дрессировщика, а дети — дрессирован­ных собачек, лошадей, потом — тигров. Животные не всегда слу­шаются дрессировщика, а тигры даже рычат на него. Они не хотят слушаться дрессировщика, но он заставляет их делать это.

Потом дети и взрослый меняются ролями, роль дрессиров­щика они выполняют по очереди

**3.«Конкурс художников»**

*Цель:*  разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа (рис. 5 — см. Приложение). Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сде­лать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготов­ленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п.

При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

**4. «Почему подрались мальчики»**

*Цель:* развивать у детей рефлексию (способность ана­лизировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики (рис. 6 — см. Приложение). Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем ^окончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и кок можно было бы поступить по-другому.

На последующих занятиях можно рассматривать другие ана­логичные рисунки, задавая те же вопросы

**5. «Я могу защитить...»**

*Цель* • формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в ру­ках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить...». Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу «Я могу защи­тить..., потому что...».

**6. «Три подвига Андрея»**

*Цель* • формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действу­ющим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий рассказывает историю о мальчике Андрее, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на Андрея и забросил его на фанта­стическую планету. Выбраться оттуда домой Андрей сможет толь­ко тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных. Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от громадного зло­го дракона или спас маленькую девочку от беспощадного банди­та. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т. п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.

**7. «Я не упаду»**

*Цель* • формировать у детей доверие к окружающим.

На полу ведущий раскладывает канат (толстую веревку) при­мерно двухметровой длины, так, чтобы получилась какая-нибудь замысловатая фигура. Один ребенок снимает обувь и становит­ся на край каната двумя ногами (пяточка одной ноги касается пальцев другой). Ему завязывают глаза. Затем взрослый, стра­хуя ребенка, дает команды, способствующие его передвижению

по канату («шаг вперед», «шаг влево», «шаг вправо» и т. п.). Ре­бенку необходимо, не сойдя с каната, пройти его весь — с начала до конца. Это упражнение выполняют по очереди все дети.

Упражнение можно повторять несколько раз, постепенно ус­ложняя траекторию пути — начинать с простых фигур из каната, затем усложнять их.

**8. «Мышарик»**

*Цели*

* предоставить детям возможность отреагировать на свои  
  агрессивные чувства;
* формировать у детей доверие к окружающим.

Ведущий рассказывает детям сказку и при этом делает одно­му из них массаж. Ребенок ложится на матрасик (можно на учительский стол), а взрослый рассказывает сказку, руками изоб­ражая действия персонажей на спине ребенка. «Жил-был маленький мышарик, вот как-то раз решил он поселиться на спи­не у (Кати, Вани...) около шеи (ведущий бегает пальцами по спине ребенка, затем "ложится спать" около его шеи). Но хитрый заяц решил съесть мышарика, он прискакал на спину к (Кате, Ване...) (пальцы ведущего скачут по спине ребенка). Нашел заяц мыша­рика и давай его зубами хватать (ведущий пощипывает спину ребенка). Но мышарик рассердился и съел зайца (ведущий зах­ватывает зайца своей ладонью)». Далее на спину ребенка приходят олень, волк, медведь, слон. Ведущий разыгрывает на спине ребенка бои этих животных с мышариком. Всякий раз мы­шарик одерживает победу. Затем ведущий говорит, что от такого количества съеденного у мышарика заболел живот, он идет в ту­алет (ведущий на некоторое время сжимает свою руку в кулак и прижимает его к спине ребенка), а затем снова весело гуляет по спине ребенка (ведущий бегает пальцами по спине ребенка).

**9. «Петушиный бой»**

*Цель* • стимулировать проявление агрессии у детей со страхами, аффективная стимуляция ребенка.

Дети со страхами часто имеют трудности в проявлении агрес­сии, поэтому им будет полезно следующее упражнение.

Двое детей — петушки, — прыгая на одной ноге, дерутся по­душками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.

**10. «Конкурс "боюсек"»**

*Цель* • предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нём.

Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его дол­жен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь тем­ноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок, получивший мяч, называет какой-ни­будь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, напри­мер: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, вы­бывает из игры. В конце определяется победитель конкурса — это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

**11. «Чужие рисунки»**

*Цель* • предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

Детям показывают нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков и как им можно было бы помочь.

**12.** **«Закончи предложение»**

*Цель* • предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Учителя (воспитатели) обычно боятся...» При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испы­тывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

**13. «Превратись в игрушку»**

*Цель* • предоставить детям возможность проявить реаль­ные чувства.

Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек, изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел или мог бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют соб­ственные конфликты и желания.

**14. «Книга моих подвигов»**

*Цель* • содействовать повышению самооценки детей.

Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг — побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это проис­ходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети пока­зывают их группе и рассказывают о них.

**15. «Одень страшилку»**

*Цель* • дать детям возможность поработать с предметом своего страха.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь страшного персонажа: Бабы-Яги, привидения и т. п. Каждый ребенок получает экземпляр рисунка. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, от­рывает маленькие кусочки и размазывает их внутри контура стра­шилки. Когда дети «оденут» свои страшилки, они рассказывают о них группе. Ведущий стимулирует рассказы своими вопросами. Например: что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто боится его?

Литература

1. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с **детьми** 3-9 лет. Пси­хологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2005. — 176 с: