Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 п.Новоорск»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педсовета от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | «Утверждаю»Заведующий МДОУ№4 п.Новоорск\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Калякина |

Программа упражнений

 по коррекции поведенческих расстройств

 у детей дошкольного возраста.

Разработали: Ургеншбаева М.Т.,

воспитатель I квалификационной категории;

Кишкина Н.А.,

воспитатель I квалификационной категории.

Новоорск, 2014 – 2015 уч.г.

**Введение.**

В настоящее время очень много детей имеют выраженные нарушения поведения, особенно это ярко заметно в самостоятельной деятельности детей в коллективе сверстников. Нарушения поведения, с которыми мы чаще всего сталкиваемся – это повышенная тревожность, агрессивность, гиперактивность, это такие формы поведения ребенка, которые не позволяют ему адекватно взаимодействовать с окружающими, как с детьми, так и с воспитателями. Основная проблема здесь заключается в неумении детей организовать и контролировать собственное поведение для эффективного взаимодействия с окружающими, т.е. в нарушениях общения, представляющих реальную опасность для здоровья личности и ее полноценного развития.

Группа – это идеальная обстановка для детей, которые нуждаются в освоении навыков социальных контактов. Стремление детей к обществу других детей естественно, но коммуникативные умения у детей среднего дошкольного возраста еще слабо сформированны, а у детей с поведенческими нарушениями они практически отсутствуют. И представляя условия для общения таким детям, можно помочь им раскрыться и преодолеть препятствия, блокирующие этот естественный процесс.

Установление коммуникативного контакта между детьми происходит постепенно, как и все прочие личностные качества. Спиваковская А.С.(1981) призывает дать возможность детям побольше играть, почаще участвовать в коллективной деятельности с другими ребятами. Только на основе коллективных отношений, опыта подчинения и руководства можно воспитать у детей способность к самостоятельности, к отстаиванию собственного мнения, помогут в некоторых случаях противостоять внушению и подавлению. Именно неуверенность в себе чаще всего лежит в основе упрямства и плохого поведения ребенка.

**Целью коррекции отклонений в поведении ребёнка** является оказание ему помощи в реализации индивидуального потенциала, в становлении его как полноценного члена общества через создание условий для осознания ребёнком необходимости переоценки своего поведения. У детей с отклонениями в поведении проявляется следующая особенность: с одной стороны, они чаще всего воспринимают своё поведение как нормальное, соответствующее их нравственным позициям, с другой стороны, любую негативную оценку своих поступков они воспринимают как несправедливое отношение к ним лично.

**Задачи:**

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме использования игровых упражнений как средства коррекции поведенческих расстройств;

2. Подобрать и апробировать игровые упражнения, направленные на коррекцию поведенческих расстройств у детей дошкольного возраста.

**Изучение проблемы нарушения поведения у детей дошкольного возраста.**

Выделяют множество факторов, влияющих на отклонения в поведении детей:

1. Семья:

а) Стиль воспитания в семье:

- гиперопека,

- гипоопека;

б) Эмоциональная близость с ребенком

в) Социально - культурный статус семьи и т.д.;

2. Индивидуальные особенности человека:

a) Сниженная произвольность,

б) Низкий уровень активного торможения и т.д.;

3. Сверстники (через взаимодействие с ними формируется определенная модель поведения);

4. Средства массовой информации, которые в настоящее время приобретают все большую значимость в формировании агрессивности не только у детей, но и у всего населения в целом;

5. Нестабильная социально - экономическая обстановка.

Главный источник выбора стиля поведения для большинства детей является семья. Многочисленные исследования показали, что для семей, из которых выходят агрессивные, тревожные дети, характерны особые взаимоотношения между членами семьи. Подобные тенденции психологами описаны как «цикл насилия», Дети склонны воспроизводить те виды взаимоотношений, которые «практикуют» их родители по отношению друг к другу. Дети, выбирая методы выяснения отношений с братьями и сестрами, копируют тактику разрешения конфликтов у родителей. Когда дети вырастают и вступают в брак, они используют отрепетированные способы разрешения конфликтов и, замыкая цикл, передают их своим детям, посредством создания характерного стиля дисциплины. Достоверно установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье не только повышает чувство внутренней тревоги, агрессивность его поведения в отношении со сверстниками, но и способствует развитию склонности к насилию в более зрелом возрасте, превращая физическую агрессию в жизненный стиль личности. Таким образом, дети часто перенимают агрессивные формы поведения у родителей.

Жестокость и безучастность родителей приводит к нарушению детско-родительских отношений и влияет на душу ребенка - уверенность, что его не любят. «Как стать любимым и нужным» - неразрешимая проблема, стоящая перед маленьким человеком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников.

Наблюдая за детским коллективом, можно с уверенностью сказать, что почти в каждой возрастной группе встречается хотя бы один ребенок с проблемами в поведении. Такие дети нападают на остальных детей, обзывают и бьют их, отбирают и ломают игрушки, намеренно употребляют грубые выражения, одним словом, становятся «грозой» всего детского коллектива, источником огорчения воспитателей и родителей. Этого драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще трудней понять.

С целью установления полноценного взаимодействия такого ребенка с коллективом детей, с педагогами, нами были составлены комплексы коррекционных упражнений.

Выбор методов коррекции во многом зависит от причин поведенческих расстройств, способов выражения тревожности, агрессии, индивидуальных особенностей личности дошкольника. Следует также принимать во внимание отношения в семье.

Причины агрессивности детей и методы их коррекции:

|  |
| --- |
|  |
| Причина | Методы коррекции |  |
| 1.Недостаток двигательной активности, физической нагрузки. | - подвижные игры;- спортивные эстафеты;- «минутки радости» между занятиями. |  |
| 2.Дефицит родительского внимания, неудовлетворенная потребность в родительской любви и принятии. | - беседа с родителями;- направление к психологу;- наблюдение за поведением ребенка;- налаживание эмоционального контакта с ребенком. |  |
| 3.Повышенная тревожность (комплекс несоответствия). | - направление к психологу;- наблюдение за поведением ребенка;- налаживание эмоционального контакта с ребенком. |  |
| 4.Усвоение эталонов поведения в семье. | - беседа с родителями;- направление к психологу; |  |
| 5.Косвенно стимулируемая агрессивность, тревожность (СМИ, игрушки). | - давать ненавязчивые варианты и образцы миролюбивых способов общения;- обсуждать книги предусмотренные программой. |  |
| 6.Низкий уровень развития игровых и коммуникативных навыков. | - подвижные игры;- игры на понимание эмоционального состояния;- психогимнастика, игры на мимическое и пантомимическое самовыражение;- обучение приемам саморасслабления;- разработка программ обучения коммуникативным навыкам. |  |

Говоря о коррекции нарушений поведения, можно выделить специфические и неспецифические способы взаимодействия с ребенком.

К неспецифическим, т.е. подходящим ко всем детям, способам взаимодействия относятся известные всем «золотые правила» педагогики:

- не фиксировать внимание на нежелательном поведении ребенка и не впадать самим в агрессивное состояние. Запрет и повышение голоса - самые неэффективные способы решения проблемы. Выражение удивления, недоумения, огорчения воспитателя по поводу неадекватного поведения детей формирует у них сдерживающие начала;

- реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка, какими бы незначительными они ни были. Это трудное задание, порой приходится несколько недель потратить на поиск позитивного в ребенке, а ведь реагировать необходимо сразу, по ситуации. Ребенок хочет в каждый момент времени чувствовать, что его принимают и ценят.

К специфическим методам коррекции можно отнести:

- релаксационный тренинг, который педагог может как вводить в организованную образовательную деятельность, так и использовать в специальных коррекционных упражнениях. Опыт использования различных «путешествий» в воображении на занятиях говорит об уменьшении гиперактивности;

- игровое упражнение - осуществляемое в игровой форме повторное выполнение действия с целью его усвоения. Также игровое упражнение можно определить как прием обучения, с помощью которого в процессе игровой деятельности у детей формируются умения практического использования полученных знаний.

Игровые упражнения - это эффективный метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром - игра. Игровые упражненияпозволяют оптимизировать процесс поиска решения в проблемной ситуации и реализуются в процессе игры, где в центре внимания лежат способы коммуникации. Основными задачами игровых упражнений является: облегчение психологического страдания ребенка; укрепление собственного Я ребенка, развитие чувства самоценности; развитие способности эмоциональной саморегуляции; восстановление доверия к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок - взрослые», «ребенок - другие дети»; коррекция и предупреждение деформации в формировании Я - концепция; коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

Основная цель применения игровых упражнений**-**помочь детям выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом - через игру, являющейся одним из сильных развивающих средств для детей, так как является ведущим видом деятельности для них. Проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе.

**Коррекция поведенческих расстройств у детей дошкольного возраста, посредством игровых комплексов.**

Для организации коррекционной работы были подобраны игровые упражнения, предлагаемые следующими авторами: Е.К.Лютова, Г.Б.Монина, Н.Л.Кряжева, К.Фопель, И.В.Шевцова, Е.В.Карпова.

Работу мы организовывали во вторую половину дня, упражнения проводились фронтально, периодичность три раза в неделю, через день.

Для того, чтобы использовать упражнения в комплексе, мы опирались на структуру агрессивного поведения, в которой выделяют несколько взаимосвязанных уровней:

- поведенческий (агрессивные жесты, высказывания, мимика, действия);

- аффективный (негативные эмоциональные состояния и чувства, например, гнев, злость, ярость);

- когнитивный (неадекватные представления, предубеждения, расовые и национальные установки, негативные ожидания);

- мотивационный (сознательные цели или бессознательные агрессивные стремления).

В связи с этим мы использовали разные типы игровых упражнений.

1. Игровые упражнения, с помощью которых ребенок мог бы выплеснуть свой гнев («Обзывалки», «Два барана», «Толкалки», «Жужа», «Рубка дров», «Да и нет», «Тух-тиби-дух», «Ворвись в круг»)

2. Игровые упражнения, направленные на поиск способа выхода из сложной ситуации («Головомяч», «Камушек в ботинке», «Давайте поздороваемся», «Король», «Ласковые лапки» и другие)

3. Игровые упражнения для снятия излишнего мышечного напряжения («Прогулка на теплоходе», «Прогулка в горах», «Летнее поле», «Горы», «Летний дождь», «Подъем на гору», «Подводное путешествие»)

Из данных типов игровых упражнений мы составили комплексы, в которые входили 1 упражнение первого типа, 2 упражнения второго типа, 1 упражнение третьего типа, упражнения давались в указанной последовательности.

**Цели и содержание игровых комплексов по коррекции поведенческих расстройств.**

**Комплекс 1.**

Игра «Обзывалки» (Н.Л. Кряжева)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Воспитатель: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривайте условие, какими обзывалками можно пользоваться. 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 полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Проводится в быстром темпе.

Игра «Попроси игрушку» - вербальный вариант Е.В. Карпова, Е.К. Лютова.

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Игра «Попроси игрушку» - невербальный вариант Е.В. Карпова, Е.К. Лютова.

Цель:обучить детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и. д.).

После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?» Эту игру можно повторять.

Игра «Прогулка на теплоходе» (Н.А. Богданова).

Воспитатель: Сядь удобно, выпрямись, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбись, но и не напрягайся. Поставь ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени так, как тебе удобно. Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться. Если ты можешь закрыть глаза - закрой, если нет, посиди с открытыми глазами.

- Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох, давайте попробуем еще раз. Открой глаза, как ты себя чувствуешь? Что ты ощущаешь во время выполнения дыхательного упражнения? Какое сейчас настроение?

- Снова закрой глаза и представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплому, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное и долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

- Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твое тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходит напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Ты подходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

- Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничего не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности.

**Комплекс 2.**

Игра «Два барана» (Н.Л. Кряжева).

Цель: снять вербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение направить энергию детей в нужное русло.

Мы разбивали детей на пары и читали текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе - е - е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Игра «Прогулка с компасом» Е.В. Коротаева.

Цель: формировать у детей чувство 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.

Игра «Доброе животное» (Н.Л. Кряжева).

Цель:способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорил: «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 т т.д. мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Игра «Прогулка в горах» (Д.Г. Михайлова).

Воспитатель: Представь, что ты стоишь у каменистого подножья высокой горы, в тени ее склона. Вокруг - только редкая поросль невысоких деревьев со скудными кронами.

- Узкая тропинка, усыпанная мелкими камнями, ведет далеко вверх. Проходя по этой дорожке, ты замечаешь множество маленьких, но очень душистых цветов. И ты вдыхаешь приятный сладковатый аромат горных фиалок, терпкий, тягучий запах лаванды. Солнечные лучи касаются цветов теплом нежных лепестков и играют бликами различных оттенков: от голубого до сиреневого - синего. Они приносят расслабление и успокоение.

- По мере того как ты поднимаешься, легкий ветерок обдувает твое лицо. Ты полной грудью вдыхаешь приятный целебный горный воздух. С каждым шагом чувство радости от предвкушения чего-то нового, желанного наполняет тебя. Походка становится легкой, летящей. Такое впечатление, что твои ноги едва касаются земли.

- И вот, последний шаг, и ты оказываешься на самой вершине горы, тебя освещает яркий, безбрежный свет. Ты ощущаешь полное доверие к этому месту. Яркий свет обнимает тебя, и ты ощущаешь его необыкновенную силу.

- Огромное чувство любви, радости и безопасности охватывает и переполняет тебя. Ты сливаешься с этим светом. Теперь ты сам свет: яркий, излучающий жизненную энергию.

**Комплекс 3.**

Игра «Тух - тиби - дух» (К. Фопель).

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Воспитатель: Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное слово 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 то 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.

В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух - тиби - дух»сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Игра «Я вижу…» (Е.В. Карпова, Е.К. Лютова).

Цель:установить доверительные отношениямежду взрослым иребенком, развивать память и внимание малыша.

«Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами «Я вижу…»

Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

Игра «Ласковые лапки» (И.В. Шевцова).

Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребёнка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребёнком и взрослым.

Игра «Летнее поле» (Е.В. Грошева).

Воспитатель: Представь себе, что ты идешь по летнему, залитому солнцем, полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

- Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овевает твое лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые - они радуют твой взгляд.

- Ощути, как с каждым вздохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

- С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

- Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле.

- Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела.

- Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

- Картинка медленно растворяется, после исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза.

**Комплекс 4.**

Игра «Толкалки» (К. Фопель).

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Инструкция воспитателя: 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.

Игра «Зайчики» (Г.Л. Бардиер).

Цель:**д**ать ребёнку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просил 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».

 «Головомяч» (К. Фопель).

Цель:развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Инструкция воспитателя: Разбейтесь на пары и ложиться на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4-5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

Игра «Горы» (Д.В. Ильина).

Ведущий: Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица.

- Ты оглядываешься вокруг, со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди, почти за пределами слышимости, с каменного уступа медленно падает вода горного потока. Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий, чуть слышный шум воды, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко шелестит травой. Ты чувствуешь, каким спокойствием и безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение. Приятный покой охватывает тебя.

- Ты поднимаешь глаза и видишь над собой небо, такое ясное, синее, бездонное, какое может быть только в горах. В синей вышине парит орел. Почти не шевеля могучими крыльями, он словно плывет в безграничной синеве. Ты смотришь на него и случайно ловишь его взгляд. И вот уже ты - орел, и твое тело легко и невесомо. Ты паришь в небе, оглядывая землю с высоты полета, запоминаешь каждую подробность.

**Комплекс 5.**

Игра «Жужа» (Н.Л. Кряжева).

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«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 обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

Игра «Аэробус» (К. Фопель).

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что доброжелательное взаимное отношение товарищей по «команде» даёт уверенность и спокойствие.

Воспитатель: Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «летать». Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на пол и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля.

Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер.

Ковер Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

Игра «Камушек в ботинке» (К. Фопель).

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения ребенка.

В эту игру полезно играть, когда кто-то из детей обижен и сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт группы. Каждый участник имеет возможность вербализовать, то есть выразить словами, свое состояние, и сообщить о нем окружающим. Это способствует снижению его эмоционального напряжения. Если зачинщиков назревающего конфликта несколько, они смогут услышать о чувствах и переживаниях друг друга, что, возможно, позволит сгладить ситуацию.

Игра проходит в два этапа:

1 этап (Подготовительный). Дети сидят в кругу. Педагог спрашивает «Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?» обычно дети активно отвечают на вопрос. «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя, домой, просто снимали ботинки?».

2 этап: Педагог говорит: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорее всего, возникнут проблемы. Поэтому всем людям - и взрослым, и детям - полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Давайте договоримся: если кто-то из нас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Игорь ломает мои постройки из кубиков». Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

Игра «Летний дождь» (А.Г. Бреслав).

Педагог: Представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга.

- Воздух раскален от солнца и наэлектролизован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозовых туч.

- Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднись с ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила и энергия.

- Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают тебя, принося с собой чистоту и ясность, наполняя тебя новой жизнью, новыми идеями.

- Ты видишь как дождь стихает. Небо очищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным.

**Комплекс 6.**

Игра «Рубка дров» (К. Фопель).

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» её во время игры.

Инструкция педагога: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг оставалось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

Игра «Сороконожка» (Г.Б. Монина).

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

Несколько детей (5-10 человек) встают друг за другом, держась за талию впередистоящего. 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.

Игра «Дракон» (Н.Л. Кряжева).

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - «голова», последний - «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Игра «Подъем на гору» (А.Г. Бреслав).

Педагог: Ты видишь себя в долине. Неподалеку от тебя высится большая гора, и ее вид вызывает у тебя чувство приподнятости… Ты чувствуешь, что тебе необходимо подняться на эту гору…

- Ты подходишь к началу крутой тропы, ведущей вверх, и начинаешь медленно подниматься по ней…

- Ты идешь медленно и впитываешь все, что видят глаза: склон, камни, деревья, кустарники…

- Постепенно ты начинаешь ощущать, как накапливается усталость в мышцах тела, особенно в мышцах ног, но по-прежнему продолжаешь подниматься…

- Тропа заканчивается, и перед тобой только вершина и каменный склон, по которому можно добраться до нее… Ты продолжаешь подниматься, карабкаясь по камням. Склон становится все круче и круче, и тебе постоянно приходится помогать себе руками…

- Ты продолжаешь подниматься, воздух становится более прохладным и разряженным… Ты поднялся уже очень высоко, до уровня облаков… Они уже окружили тебя, и ты не видишь ничего, кроме обволакивающей белой дымки…

- Путь все труднее, ты медленно и осторожно поднимаешься, хватаясь руками за камни… Дыхание становится более частым…

- Облака рассеиваются ты поднялся уже очень высоко, воздух становится еще холоднее. Однако ты чувствуешь себя хорошо…

- Ты поднялся на вершину, тебя охватывает чувство радости и необычайного подъема. Ты осматриваешься вокруг, смотришь вниз и видишь долину, из которой начинал свой путь… Тебя охватывает чувство радости и гордости, ощущение удачно пройденного пути и удовлетворение от того, что ты достиг намеченной цели. Запомни эти ощущения…

- Теперь медленно и спокойно спускайся. Спуск проходит быстро и гладко, и вот уже ты стоишь внизу, по-прежнему сохраняя чувство радости от достижения цели и ощущение победы над собой и обстоятельствами. Запомни эти чувства.

**Комплекс 7.**

Игра «Маленькое привидение» (Е.К. Лютова, Г.Б. Монина).

Цель:научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Воспитатель: 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!».

Игра «Бумажные мячики» (К. Фопель).

Цель:дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой листбумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

Воспитатель: Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждый из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!».

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

Игра «Подводное путешествие»

Педагог: Вода теплая, прозрачная и немного зеленоватая…

- Каждый камень на дне отчетливо виден… Видны россыпи разнообразных раковин. Солнечные лучи, проникая сквозь воду, ярко освещают дно…

- Подводные камни устланы зеленым ковром водорослей… Рыбы кажутся светло - зелеными с темными пятнами и полосками. Они непрерывно снуют туда и обратно как рой пестрых бабочек.

- Кое - где на дне песок сменяется обломками гранита.

**Список литературы:**

1. Бенилова С.Ю. Коррекция эмоционально - поведенческих расстройств у детей с нарушениями развития // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития.-2007.-№ 1.-с.68-72
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов.-СПб.: Речь, 2004. - 144 с.
3. Ватова Д. Как снять агрессивность детей // Дошкольное воспитание.-2003 г.- №8. - с.55-58.
4. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. - М.: Пед. об-во России.- 2000.
5. Гамезо М.В. и др. Старший дошкольник и младший школьник-психодиагностика и коррекция развития. - М.: Институт практической психологии Воронеж МОДЭК.- 1998.
6. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. - М.: Рос.пед. агентство.- 1997.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей.- Екатеринбург: У- Фактория, 2004.-192 с.
8. Кухранова И. Коррекционно-психологические упражнения и игры для детей с агрессивным поведением. // Воспитание школьников.- 2002.- №10.-с.31-32.
9. Лебедева Л.Д. Арт-терапия детской агрессивности. // Начальная школа.- 2001 г.- №2.-с.26-30.
10. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - СПб.- 2004.
11. Матвеева О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми. - М.:Пед.Общество России.- 2000.
12. Немов Р.С. Психология III том. - М.: Владос.- 1999.
13. Осипова А.А. Общая психокоррекция. - М.: ТЦ Сфера.- 2000.
14. Рычкрва Н.А. Дезадаптивное поведение детей - М.: Изд-во Гном и Д.- 2000.
15. Смирнова В. Как помочь ребенку осознать свое поведение // Дошкольное воспитание.-1999.-№ 5.-с.75-80
16. Смирнова Е. Агрессивные дети. // Дошкольное воспитание.- 2003 г.- №4.-с.62-67.
17. Станкин Н.И. Психологические игры // Специалист.-№ 9.-1994.-с.25-26
18. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. - М.: Академия.- 2003.