

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Буратино»

**Картотека игр, направленных на снижение агрессивности**

Составила:  
Педагог-психолог  
Костырева В.В.

### **Упражнение «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.

### **Игра «Маленькое привидение»**

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

### **Игра «Сороконожка»**

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

Несколько детей (5-8 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего “Сороконожка” начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) . Главная задача – не разорвать единую “цепь”, сохранить “Сороконожку” в целостности.

## **Игра «Обзывалки»**

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме. Скажите детям следующее: “Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается 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. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

## **Игра «Два барана»**

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

Воспитатель разбивает детей на пары и читает 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.

## **Релаксация**

Дети сидят на стульчиках.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились.

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

### **Релаксация**

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в приятном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо.

Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе.

Дышите свободно.

Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь на встречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши ноги и руки свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его весь день».

### **«Попроси игрушку» — вербальный вариант**

Цель: обучить детей эффективным способам общения. Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт 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 другу. 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.

### **«Попроси игрушку» — невербальный вариант**

Цель: обучение детей эффективным способам общения. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т. 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 несколько раз (в разные дни, она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия).

### **Игра «Жужа»**

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 «Волшебные шарики».**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят в кругу. Ведущий просит их закрыть глаза и сделать из ладошек “лодочку”. Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и просит согреть его, покатавать, подышать на него, отдать ему часть своего тепла и ласки. Открыть глаза. Посмотреть на шарик и рассказать о чувствах, которые возникли во время выполнения упражнения.

### **Игра «Рубка дров»**

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и “истратить” ее во время игры. Скажите следующее: “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 осталось 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 «Цветик – семицветик»**

Цель: Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции.

Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии.

В течении учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце года обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя.

Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2-3 месяца заявил, что чаще всего он бывает, счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.

### **Игра «Мой хороший попугай»**

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

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как ты думаешь, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова? Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть» и т. д. Взрослый бережно передает ему плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) попугая взрослому. Игру лучше проводить в медленном темпе.

### **Игра «Толкалки»**

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

### **Игра «Доброе животное»**

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

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперёд. Выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т. д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе».

### **Упражнение «Зайчики»**

Цель: даёт ребёнку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, учит задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя весёлыми 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 твёрдые, 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 напряжённо стучат!.. А что ещё расслаблено? Давайте ещё попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения".

### **Техника «Разрывание бумаги»**

Предлагаемая техника доставляет детям много положительных эмоций и имеет определённый терапевтический эффект. Она способствует выходу энергии и агрессивных импульсов.

Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы. Перед игрой необходимо выяснить, кто поможет убрать помещение.

1 этап

Разрывается бумага и складывается в центре комнаты. Размер кусочков значения не имеет.

2 этап

Когда куча становится большая, то кусочки бумаги начинают подбрасываться в воздух. Некоторые дети могут подать в эту кучу, обсыпаться бумагой, кидать её друг в друга.

3 этап

Детям напоминает, какое обещание они давали перед игрой, и начинается момент уборки.

### **Упражнение «Вежливые слова»**

Цель: Формирование навыков позитивного общения.

Игра проводится с мячом и в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Затем упражнение усложняется: надо назвать только слова приветствия (здравствуйте, привет, добрый день и т.д.), благодарности (спасибо и т.д.), извинения, прощания и т.д. Я сегодня буду добрый.

### **Упражнение «Добрый стул»**

Цель: Формирование позитивной самооценки и уверенного поведения.

Ведущий предлагает всем желающим посидеть на таком «добром стуле». Сев на него, ребёнок выслушивает о том, что есть в нём хорошего от остальных участников группы. Важно, чтобы дети не повторялись.

## **Релаксационные упражнения для детей до 8 лет**

### **Упражнение 1. «Снежная баба» (Т. П. Смирнова)**

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком психолог лепит снежную бабу, а ребенок ее изображает. Психолог говорит: «Слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в

коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле». Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

### **Упражнение 2. «Апельсин (или лимон)» (Алворд)**

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка разведены в стороны. Психолог просит детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, они берут апельсин в руку и начинают выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8—10 с). «Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая... мягкая... отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

### **Упражнение 3. «Сдвинь камень» (Т.П. Смирнова)**

Дети лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8—12 с). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая... мягкая... отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

### **Упражнение 4. «Черепашка» (Алворд)**

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Психолог просит детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, — 5—10 с). Но ют туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5—10 с).

### **Упражнение 5. «Морская звезда»**

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса (1—4) или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления. Желательно упражнение выполнять

под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1—2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

### **«Замри»**

«Если ты расшалился и тобой недоволены, скажи себе мысленно: «Замри»

Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно. Очень часто у агрессивных детей отсутствует чувство эмпатии, так необходимой для эффективного взаимодействия с окружающими.

### **«Возьми себя в руки»**

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

### **«Ты лев».**

«Закрой глаза, представь себе льва — царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив, выдержан, свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твоё имя, твои глаза, ноги, тело. Лев — это ты.

### **«Уходи злость, уходи»**

Играющие ложатся на ковёр по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушке 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 спокойную музыку 3 минуты.

### **«Мы тебя любим»**

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

### **Игровое упражнение: «Взаимоотношения»**

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

Стоит небольшой старинный дом-

Дом над зелёным бугром.

У входа висит колокольчик,

Украшенный серебром.

И если ты ласково, тихо

В него позвонишь, то поверь,

Что в доме проснётся старушка.

Седая, седая старушка,

И сразу откроет дверь.

Старушка приветливо скажет:

«Входи, не стесняйся, дружок».

На стол самовар поставит,

В печи испечёт пирожок.

И будет с тобою вместе

Чаёк распивать дотемна.

И старую добрую сказку

Расскажет тебе она.

Но если, но если, но если

Ты в этот уютный дом

Начнёшь кулаком стучаться,

Поднимешь трезвон и гром,

То выйдет к тебе не старушка,

А выйдет Баба – Яга,

И не слышать тебе сказки,

И не видать пирога.

После чтения стихотворения идёт обсуждение с детьми, подводятся итоги, что результат зависит от характера, способа выполнения, намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, но эти пути могут привести к

разным результатам. Обсудите с детьми, почему во второй части стихотворения к ребёнку вышла не добрая старушка, а Баба – Яга.

### **Игра: «Обзывалки»**

Содержание: Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг другу разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты – морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость!..».

### **Игра «Групповой портрет»**

Цель: Эта игра дает возможность отработать сотрудничество и конструктивное взаимодействие в малых группах. Задача — нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок, — усиливает у детей чувство принадлежности к группе. В этой игре развивается способность к кооперации, а также навыки творческого самовыражения. Каждой группе понадобится большой лист бумаги (ватман формата А3), восковые мелки или фломастеры.

Инструкция: Разбейтесь на четверки (тройки). Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь в группе, кто чей портрет рисует. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины, какова роль каждого в этом общем сюжете (можно придумать небольшую историю).

Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести представление картин. Детям нужно дать время подумать, как они будут представлять свою работу.

В конце представления картин обсудите с детьми:

- что ты чувствовал, когда рисовали тебя;
- что ты чувствовал, когда рисовал другого ребенка;
- как вы пришли к решению, кого где рисовать;
- довольны ли вы своими портретами, которые рисовали другие;
- насколько вам понравилось работать вместе;
- портрет какой команды понравился больше всех, почему.

## **«Серебряное копытце»**

Представь себе, что ты красивый, стройный, сильный, мудрый, спокойный олень. Ты стоишь посередине леса с высоко поднятой головой и смотришь вокруг. Ты спокоен и доволен собой. На твоей левой ножке - серебряное копытце. Оно волшебное. Ударь им о землю – и свершится чудо. С каждым ударом копытца ты становишься добрее и ласковее, миришься со своими друзьями и одноклассниками. С каждым ударом копытца кто-то прощает тебе свою обиду. Люди начинают чувствовать доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься, они все больше и больше начинают доверять тебе.

## **Ролевая игра «СЛУЧАЙ В ЛЕСУ»**

Продолжительность 10 -15мин.

Звучит веселая музыка, но не очень громко.

Ведущий рассказывает детям сказку, а ребятам предлагает сыграть ее по ролям, «поиграть в театр».

Сказка:

«Жила-была в лесу лиса.Очень хотелось ей быть самой красивой, лучше всех.Вот идет она по лесу и всем старается показать свою шубку, лапки, хвост.(Ребенок показывает, как идет лиса по лесу.) Какая это лисичка?Что она делает? (Хвастается)

А заяц, маленький совсем, только что поменял свою шубку с серой на белую и тоже захотел ее всем показать.В это время в лес приехали охотники.Увидел их заяц и давай перед ними кривляться, скакать, гримасничать, очень ему хотелось, чтобы охотники только на него смотрели».(Ребенок изображает зайца.) Что заяц делает неправильно?Что может случиться?Как ему лучше поступить? («Заяц» ищет укромное место и прячется от охотников.)

« А теперь сыграем сказку о волке и мышонке. (Следующие участники готовятся изображать новых героев.)

Однажды в лесу волк притаился. Мышонок говорит:

Если только захочу,

Волка я за хвост схвачу,

Кулаком ударю в бок,

Вырву волку шерсти клочок -

Убежит в испуге волк!

Услышал волк такие слова, разозлился, зарычал и... выбежал из-за куста. Испугался мышонок, хвостик поджал и...» Что дальше произошло? Как вел себя мышонок? Почему рассердился волк?

Обсуждаем, как вели себя герои сказки, захотят ли с ними дружить другие жители леса. Можно ли хвастаться, кривляться и дразниться, почему? Как можно восстановить мир в лесу?

Рекомендации: перед игрой можно поговорить о лесе, животных, которые там живут, попробовать изобразить их (мимикой, жестами), а ведущему отгадать, кто это. И наоборот, ведущий может назвать животное, а ребята его изображают. Затем - «сказка начинается, ребята превращаются...» переходим к инсценировке.

**«ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО»** Дети обычно очень любят эту игру, так как в ней взрослый оказывается в положении ребенка, которого приучают быть вежливым. Спросите у ребят, какие они знают "волшебные" слова и почему они так называются. Если они уже достаточно овладели этикетными нормами, то смогут ответить, что без этих слов просьбы могут выглядеть как грубый приказ, поэтому людям не захочется их выполнять. "Волшебные" слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. Сейчас в роли такого говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий, будет выступать ведущий. А дети будут внимательными собеседниками, чувствительными к тому, сказал ли он слово "пожалуйста". Если во фразе вы его произносите (например, говорите: "Подними, пожалуйста, руки вверх!"), то ребенок выполняет вашу просьбу. Если вы просто говорите свою просьбу (например, "Хлопни три раза в ладоши!"), то ребенок, приучающий вас к вежливости, ни за что не должен выполнять это действие. Примечание. Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе.

На развитие волевой регуляции:

**РАЗМИНКА «ЗАМРИ»** В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия. Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок могут прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игроки должны замереть на месте в той позе, в которой их

застала тишина. **Примечание.** Можно внести и соревновательный мотив: те, кто не успел застыть после окончания музыки, выбывают из игры или подвергаются каким-то шуточным наказаниям (например, сказать тост имениннику или помочь накрыть на стол).

**«ГОВОРИ ПО СИГНАЛУ»** Сейчас вы будете просто общаться с ребятами, задавая им любые вопросы. Но отвечать они вам должны не сразу, а только когда увидят условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали свой вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

**Примечание.** Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете его самооценку, помогаете ему обратить внимание на свое "я". Задавая вопросы по содержанию пройденной темы на занятии в группе, вы параллельно с развитием волевой регуляции закрепите определенные знания.

### **На коммуникацию:**

**«ГОЛОВОМЯЧ»** В этой игре, чтобы быть успешным, каждому ребенку придется учитывать темп и характер движений другого человека. В общем привычная для него импульсивность делу не поможет. Итак, пусть каждый ребенок вместе со своей парой встанет у черты под условным названием "старт". Положите на этой черте карандаш. Задача игроков - взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из них касался его кончика только указательным пальцем. Пользуясь этими двумя пальцами на двоих, они должны суметь поднять карандаш, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно. Если за это время они не уронили то, что несли, и не помогали себе другой рукой, то можно поздравить пару с удачным выполнением задания. Это значит, что они способны быть друзьями, раз проявили такие хорошие навыки сотрудничества друг с другом. В качестве следующего задания можно взять листок бумаги, который игроки должны пронести, зажав его плечами. Затем предложите им мягкую игрушку, которую следует нести, пользуясь исключительно ушами и щеками. А напоследок предложите задание посложнее - мяч, который они должны донести, пользуясь только головой (в прямом и переносном смысле). Это не так легко, как может показаться на первый взгляд, ведь мяч из-за своей формы будет стремиться соскользнуть. Если вы проводите игру более чем с двумя детьми, то после этого тура предложите им то же задание, выполнять которое они теперь будут все вместе (то есть втроем или впятером). Это очень

спланирует детей и создает дружелюбную, радостную атмосферу. Попробуйте выполнить задание, они обычно довольно быстро соображают, что лучше справиться с ним, если обнимутся за плечи и будут идти все вместе маленькими шагами, обсуждая, когда поворачивать или останавливаться. Примечание. Если у ребенка не сразу получилось сотрудничать с другими детьми, то (когда его сверстники станут выполнять задание) обратите внимание, как пара играющих согласовывает свои действия: переговаривается между собой, быстрый подстраивается под более медленного, держатся за руки, чтобы лучше чувствовать движения другого, и т.п.

### «Фотография» (для детей с 4 лет)

Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, расспрашивайте, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т. д. Там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография. Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.

### «Тренируем эмоции» (для детей с 4 лет)

Попросите ребенка: нахмуриться, как:

осенняя туча;

рассерженный человек;

злая волшебница.

Улыбнуться, как:

кот на солнце;

само солнце;

как Буратино;

как хитрая лиса;

как радостный ребенок;

как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

ребенок, у которого отняли мороженое;

два барана на мосту;

как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

ребенок, потерявшийся в лесу;

заяц, увидевший волка;

котенок, на которого лает собака;

Устань, как:

папа после работы;

человек, поднявший тяжелый груз;

муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

турист, снявший тяжелый рюкзак;

ребенок, который много потрудился, но помог маме;

как уставший воин после победы.

#### **«Глаза в глаза» (для детей с 5 лет)**

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

#### **«Как ты себя сегодня чувствуешь?» (для детей с 5 лет)**

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

#### **«Классификация чувств» (для детей с 5 лет)**

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

какие нравятся;

какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

#### **«Встреча эмоций» (для детей с 7 лет)**

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются Разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая Неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» – это может быть удивление, смех, отвращение и т.д. – и обсудить, как можно «помирить» эмоции.

Структура занятия	Цель упражнения
<p>«Маленькое привидение»  Дети играют роль маленьких добрых привидений, которые произносят «У-У-У» то тише, то громче, ориентируясь на громкость хлопка ведущего.</p>	<p>Выплескивание в приемлемой форме гнева</p>
<p>«Прорви круг»  Участники стоят в кругу, крепко взявшись за руки. Водящий из-за круга с разбегу должен разорвать круг и попасть внутрь. После обсудить: как чувствовали себя участники, находясь вне общего круга и в кругу.</p>	<p>Двигательное раскрепощение, формирование чувства сплоченности и включенности в группу</p>
<p>«Слепой и поводырь»  В паре одному из участников завязывают глаза. Второй водит его по комнате, преодолевая различные препятствия. Потом поменяться ролями.  - Кем было быть проще?</p>	<p>Развитие чувства ответственности за другого, доверительного отношения друг к другу.</p>
<p>«Окажи внимание другому»  Один из детей становится в центр круга. Остальные по очереди говорят ему что-то хорошее, начиная со слов: «Я думаю, что ты...». Стоящий в центре говорит: «Я тоже думаю, что я ...», повторяет сказанное ему и добавляет: «А еще я думаю, что я...»</p>	<p>Учить выражать свое хорошее отношение к другим людям, оказывать и принимать знаки внимания.</p>
<p>«Зеркало»  Водящий показывает детям любое движение, а дети-«зеркала» повторяют его.</p>	<p>Помочь ребенку раскрыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а также увидеть себя со стороны</p>
<p>«Разрывание бумаги»  Дети рвут на мелкие кусочки бумагу. Затем</p>	<p>Выплескивание гнева в приемлемой форме, выход</p>

<p>скидывают ее в общую кучу и подбрасывают вверх. После дети обсуждают, что чувствует человек, когда дает выход своей энергии</p>	<p>энергии</p>
<p>«Разбей башню» Ребенок строит из кубиков башню. Наверх он сажает куклу, символизирующую объект агрессии. Ребенок называет, кого он видит в этой роли. После ребенок разбивает башню мягким предметом, сопровождая действия словами: «Я всегда злюсь на... за то, что он...». Взрослый, отвечая ребенку, отражает содержание его переживаний: «Ты всегда сердись на..., когда он...»</p>	<p>Физическое и эмоциональное раскрепощение</p>
<p>«Связующая нить» Участники, передавая друг другу клубок и держась за нить, рассказывают о том, что они сейчас чувствуют. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают общую нить и закрывают глаза, представляя, что все они составляют единое целое и каждый из них – важная и значимая часть этого целого.</p>	<p>Развитие навыков эффективного общения</p>
<p>«Улыбнись другому» Дети по кругу передают друг другу по очереди улыбку. После обсуждается: что дети чувствовали, когда «получали» и «передавали» свои улыбки.</p>	<p>Установление теплого эмоционального контакта, повышение доверия детей друг к другу</p>
<p>«Брыкание» Лежа на полу, дети начинают медленно брыкаться, попеременно левой и правой ногой, другой ногой касаясь пола. Сила и скорость брыкания постепенно увеличивается. При каждом брыкании ребенок громко произносит «Нет!»</p>	<p>Снятие эмоционального напряжения, связанного с накоплением гнева</p>
<p>«Нарисуй свой гнев» Ребенку предлагается нарисовать событие, после которого он рассердился. После проводится обсуждение: - как можно было избежать конфликта? - как лучше было уладить ту ситуацию? После ребенок рисует ту же ситуацию в новом виде. - как изменилось отношение к ситуации? - какие чувства она вызывает теперь?</p>	<p>Изменение отношения к ситуациям, вызывающим гнев.</p>

<p>«Я чувствую, что я...»  Дети по очереди сообщают о своем состоянии в данный момент, начиная со слов: «Я чувствую, что я сейчас...»</p>	<p>Развитие навыков эффективного общения</p>
<p>«Спина к спине»  Дети договариваются о чем-либо, сидя спиной друг к другу. После проводится обсуждение:  - Было ли вам удобно разговаривать?  - Не хотелось ли что-то изменить?  Помочь понять, как важно смотреть в глаза собеседнику.</p>	<p>Развитие умения договариваться</p>
<p>«Высвобождение гнева»  Ребенок наносит удары по мягкому предмету. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Можно выкрикивать слова, выражающие гнев.</p>	<p>Смещение агрессии на неодушевленный предмет</p>
<p>«Клеевой дождик»  Дети встают друг за другом, держась за плечи впереди стоящего. Нужно преодолеть препятствия, не отцепляясь от своего партнера:  - подняться и сойти со стула;  - проползти под столом;  - обогнуть «широкое озеро»;  - перепрыгнуть через лужу;  - пробраться сквозь «дремучий лес»;  - спрятаться от «диких животных».</p>	<p>Физическое и эмоциональное раскрепощение, развитие навыков саморегуляции</p>
<p>«Мне кажется, что ты...»  Один ребенок высказывает предположение относительно состояния другого: «Мне кажется, что ты...». Ребенок, выслушав мысли своего товарища, соглашается или не соглашается с ним, аргументируя свою точку зрения.</p>	<p>Развитие навыков эффективного общения</p>
<p>«Липучка»  Двое участников, взявшись за руки, ловят убегающих. При этом они произносят: «Я липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Пойманного они присоединяют к себе, продолжая ловить втроем. После все дети танцуют, взявшись за руки.</p>	<p>Развитие умения взаимодействовать со сверстниками, снятие мышечного напряжения, сплочение детской группы</p>
<p>«Будущие чемпионы»  Будущие боксеры должны тренировать удар.</p>	<p>Вымещение агрессии на неодушевленный предмет</p>

<p>Ребенок как можно сильнее бьет по мишени, стараясь попасть в цель (в центре подушки прикреплена мишень).</p>	
<p>Ролевая гимнастика          Рассказать стихотворение:          - шепотом          - с пулеметной скоростью          - со скоростью улитки          - как робот          - как иностранец</p>	<p>Расширение поведенческого репертуара</p>
<p>«Серебряное копытце»          Представь себе, что ты красивый, стройный, сильный, мудрый, спокойный олень. Ты стоишь посередине леса с высоко поднятой головой и смотришь вокруг. Ты спокоен и доволен собой. На твоей левой ножке - серебряное копытце. Оно волшебное. Ударь им о землю – и свершится чудо. С каждым ударом копытца ты становишься добрее и ласковее, миришься со своими друзьями и одноклассниками. С каждым ударом копытца кто-то прощает тебе свою обиду. Люди начинают чувствовать доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься, они все больше и больше начинают доверять тебе.</p>	<p>Развитие доверия к окружающим</p>
<p>«Какие бывают улыбки»          Дети, сидя в кругу, называют, какие могут быть улыбки (добрая, нежная, ласковая, счастливая и др.). После того, как свое определение дал последний участник, все данные определения называются в обратной последовательности, так же перебрасывая мяч.</p>	<p>Помочь осознать, что с помощью одной мимической реакции выражается широкий спектр эмоциональных состояний</p>
<p>«Разрывные цепи»          Дети делятся на две команды и стоят в два ряда друг против друга на расстоянии 5 - 10 метров друг от друга. Команды по очереди вызывают из команды соперников любого игрока, который должен с разбегу разорвать цепь соперников. Если это удалось, он уводит в свою команду любого игрока соперников. Если игрок не разорвал цепь – он остается в команде соперников.</p>	<p>Двигательное раскрепощение, формирование чувства сплоченности и включенности в группу</p>

<p>«Ролевая гимнастика»  Походить как:  - малыш  - старик  - лев  - трусливый заяц  Улыбнуться как:  - солнышко  - кот на солнышке.</p>	<p>Расширение поведенческого репертуара</p>
<p>«Связующая нить»  Участники, передавая друг другу клубок и держась за нить, рассказывают о том, что они сейчас чувствуют. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают общую нить и закрывают глаза, представляя, что все они составляют единое целое и каждый из них – важная и значимая часть этого целого.</p>	<p>Развитие навыков эффективного общения</p>
<p>«Через стекло»  В парах дети просят друг друга о чем-то с помощью мимики и жестов, представляя, что они находятся за стеклом. «На улице холодно. А я забыл шапку. Принеси ее, пожалуйста». «Принеси мне стакан сока» и др. После дети обсуждают:  - Насколько точно поняли друг друга.  - Что чувствовали, общаясь через стекло?  - Какие трудности испытывали?</p>	<p>Формирование умения передавать чувства и желания с помощью мимики и движений и умения расшифровывать «неречевые» сигналы</p>
<p>«Разрывание бумаги»  Дети рвут на мелкие кусочки бумагу. Затем скидывают ее в общую кучу и подбрасывают вверх. После дети обсуждают, что чувствует человек, когда дает выход своей энергии.</p>	<p>Выплескивание гнева в приемлемой форме, выход энергии</p>
<p>«Как бы ты поступил»  Детям предлагаются картинки, на которых изображены люди, занятые еще не оконченным разговором. Нужно предложить свои варианты окончания разговора. После дети объясняют, почему выбрали этот вариант. Обсуждают предложенные варианты и выбирают оптимальный.</p>	<p>Обсуждение способов выхода из конфликтной ситуации</p>
<p>«Вырази себя»  Дети по кругу высказываются о своем состоянии. Затем это же чувство изображают с</p>	<p>Помочь детям осознать себя, свои чувства и настроения, учить выражать</p>

<p>помощью мимики и жестов. После рисуют свое состояние. Игроки обсуждают: трудно или легко было выразить себя, изменилось ли настроение после игры.</p>	<p>их с помощью различных средств</p>
<p>«Маленькое привидение» Дети играют роль маленьких добрых привидений, которые произносят «У-У-У» то тише, то громче, ориентируясь на громкость хлопка ведущего.</p>	<p>Выплескивание гнева в приемлемой форме</p>
<p>«Слепой и поводырь» В паре одному из участников завязывают глаза. Второй водит его по комнате, преодолевая различные препятствия. Потом поменяться ролями. - Кем было быть проще?</p>	<p>Развитие чувства ответственности за другого, доверительного отношения друг к другу</p>
<p>«Ролевая гимнастика» Посидеть как: - пчела на цветке - наездник на лошади - Карабас-Барабас Попрыгать как: - кузнечик - маленький зайчик - лягушка - кенгуру.</p>	<p>Расширение поведенческого репертуара</p>
<p>«Окажи внимание другому» Один из детей становится в центр круга. Остальные по очереди говорят ему что-то хорошее, начиная со слов: «Я думаю, что ты...». Стоящий в центре говорит: «Я тоже думаю, что я ...», повторяет сказанное ему и добавляет: «А еще я думаю, что я...»</p>	<p>Учить выражать свое хорошее отношение к другим людям, оказывать и принимать знаки внимания.</p>
<p>«Эхо» Участник выражает свои мысли по заданную тему: «Я и мои одноклассники», «Что мне нравится (не нравится) в себе (других)» и т.д. Остальные повторяют мысли говорящего, не повторяясь дословно. После этого первый участник уточняет, правильно ли его поняли, и в чем не поняли.</p>	<p>Помочь детям лучше понять друг друга, освоить навыки эффективного общения</p>
<p>«Высвобождение гнева» Ребенок наносит удары по мягкому предмету. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Можно выкрикивать слова, выражающие гнев.</p>	<p>Смещение агрессии на неодушевленный предмет</p>

<p>«Ролевая гимнастика»          Рассказать стихотворение:          - шепотом          - как робот          - со скоростью улитки          - со скоростью пулеметной очереди.          Нахмуриться как:          - осенняя туча          - рассерженная мама          - разъяренный лев</p>	<p>Расширение поведенческого репертуара</p>
<p>«Я чувствую, что я...»          Дети по очереди сообщают о своем состоянии в данный момент, начиная со слов: «Я чувствую, что я сейчас...»</p>	<p>Развитие навыков эффективного общения</p>
<p>«Клеевой дождик»          Дети встают друг за другом, держась за плечи впереди стоящего. Нужно преодолеть препятствия, не отцепляясь от своего партнера:          - подняться и сойти со стула;          - проползти под столом;          - обогнуть «широкое озеро»;          - перепрыгнуть через лужу;          - пробраться сквозь «дремучий лес»;          - спрятаться от «диких животных».</p>	<p>Физическое и эмоциональное раскрепощение, развитие навыков взаимодействия</p>
<p>«Наши помощники»          «Разрывание бумаги»          Дети рвут на мелкие кусочки бумагу. Затем скидывают ее в общую кучу и подбрасывают вверх. После дети обсуждают, что чувствует человек, когда дает выход своей энергии.          «Разбей башню»          Ребенок строит из кубиков башню. Наверх он сажает куклу, символизирующую объект агрессии. Ребенок называет, кого он видит в этой роли. После ребенок разбивает башню мягким предметом, сопровождая действия словами: «Я всегда злюсь на... за то, что он...». Взрослый, отвечая ребенку, отражает содержание его переживаний: «Ты всегда сердись на..., когда он...»          «Брыкание»          Лежа на полу, дети начинают медленно брыкаться, попеременно левой и правой ногой, другой ногой касаясь пола. Сила и скорость брыкания постепенно увеличивается. При</p>	<p>Закрепление способов высвобождения гнева</p>

<p>каждом брыкании ребенок громко произносит «Нет!»</p> <p>«Высвобождение гнева»</p> <p>Ребенок наносит удары по мягкому предмету. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Можно выкрикивать слова, выражающие гнев.</p> <p>«Будущие чемпионы»</p> <p>Будущие боксеры должны тренировать удар. Ребенок как можно сильнее бьет по мишени, стараясь попасть в цель (в центре подушки прикреплена мишень).</p>	
<p>«Связующая нить»</p> <p>Участники, передавая друг другу клубок и держась за нить, рассказывают о том, что они сейчас чувствуют. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают общую нить и закрывают глаза, представляя, что все они составляют единое целое и каждый из них – важная и значимая часть этого целого.</p>	<p>Развитие навыков эффективного общения</p>