Агрессивность. Психокоррекционная работа

с агрессивными детьми.

Слово «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». В психо­логическом словаре приведено следующее определение данного термина: «Агрессия — это мотивированное дест­руктивное поведение, противоречащее нормам и прави­лам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отри­цательные переживания, состояние напряженности, стра­ха, подавленности и т.п.)».

Причины появления агрессии у детей могут быть са­мыми разными. Возникновению агрессивных качеств способ­ствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Следует отметить, что огромную роль играет воспитание в семье, причем с первых дней жизни ребенка.

На становление агрессивного поведения большое вли­яние оказывает характер наказаний, которые обычно при­меняют родители в ответ на проявление гнева у своего чада. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляю­щие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а напротив, взращивают его, разви­вая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, ко­торая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем изве­стно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.

Если же родители вовсе не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребенка, то он очень скоро на­чинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действо­вать агрессивно.

**Портрет агрессивного ребенка**

Почти в каждом классе встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных детей, обзы­вает и бьет их, отбирает и ломает личные вещи, намеренно употребляет грубые выражения. Этого ершистого, драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

Однако агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его аг­рессия — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Жестокость и безучастность родителей приводит к нарушению детско-родительских отношений и вселяет в душу ребенка уверенность, что его не любят. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. Он «не успокаивается» до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку.

Родителям и педагогам не всегда понятно, чего доби­вается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых — наказание. В действительности это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем». Ребенок не имеет представления, как другим способом можно бороться за выживание в этом странном и жестоком мире, как защитить себя.

Агрессивные дети очень часто подозрительны и насто­рожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрес­сивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь боятся их…

Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточ­но богат, в палитре их чувств преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации очень ограничено. Чаще всего это защитные реакции. К тому же дети не могут посмотреть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение.

Таким образом, дети часто перенимают агрессивные формы поведения у родителей.

**Как помочь агрессивному ребенку**

Причин того, что дети дерутся, кусаются и тол­каются, а иногда в ответ на какое-либо, даже доброжелатель­ное, обращение «взрываются» и бушуют, может быть много. Но часто дети поступают именно так потому, что не знают, как посту­пить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар в силу недостаточно развитой эмоциональности до­вольно скуден, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием отклик­нутся на предложение, и наше общение с ними станет бо­лее эффективным и приятным для обеих сторон.

Этот совет (предоставление выбора способа взаимодей­ствия) особенно актуален, когда речь идет об агрессивных детях. Работа учителей с данной категорией детей должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей прием­лемым способам выражения гнева.
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочув­ствию, сопереживанию

**Работа с гневом**

Гнев – это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. Даже если мы очень постараемся и не подда­димся соблазнительному способу «извержения» гнева, наша «копилка», пополняясь день ото дня новыми негативными эмоциями, в один прекрасный день все же может «лопнуть». Причем не обязательно это завершится истерикой и крика­ми. Вырвавшиеся на свободу негативные чувства могут «осесть» внутри нас, что приведет к различным соматическим проблемам: головным болям, желудочным и сердечно­сосудистым заболеваниям. Невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний как ревматический ар­трит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гиперто­ния и др.

Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными спо­собами.

Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в кото­рой хочется «оскорбленному». Если ребенок умеет писать, можно позволить ему подписать рисунок так, как он хочет, если не умеет — сделать подпись под его диктовку. Безус­ловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника. После проведения такой работы дети младшего школьно­го возраста обычно испытывают облегчение.

Еще один способ помочь детям легально выразить вербальную агрессию — поиграть с ними в игру «Обзывалки». Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть с разрешения педагога негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Помочь детям доступным способом выразить гнев, а пе­дагогу — беспрепятственно провести занятие может так на­зываемый «Мешочек для криков» (в других *случаях —* «Стаканчик для криков», «Волшебная труба "Крик"» и др.). Перед началом урока каждый желающий ребенок может подойти к «Мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом, он «избавляется» от своего крика на время занятия. После занятия дети могут «забрать» свой крик об­ратно. Обычно в конце урока дети с шутками и смехом ос­тавляют содержимое «Мешочка» учителю на память.

В арсенале каждого педагога, безусловно, есть множе­ство способов работы с вербальными проявлениями гнева. Однако далеко не всегда дети ограничива­ются вербальной (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивные дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают обидные слова. В таких случаях нам также следует научить детей справляться со своей физичес­кой агрессией.

Понятно, что в классе во время урока ребенок не мо­жет пинать консервную банку, если его толкнул сосед по парте. Но каждый ученик может завести, например, «Листок гнева». Обычно он представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудови­ще с огромным хоботом, длинными ушами или восемью ногами (на усмотрение автора). Хозяин листа в момент наибольшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его. Этот вариант подойдет в том случае, если приступ гнева охватил ребенка во время урока.

Однако чаще всего конфликтные ситуации возника­ют на переменах. Тогда с детьми можно проводить группо­вые игры (некоторые из них описаны в приложении).

**Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций**

Следующим очень ответственным и не менее важным направлением является обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций. Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глуби­не души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивны. К сожалению, такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих.

Для тренировки навыка распознавания эмоциональ­ных состояний можно использовать разрезные шаблоны, этюды М.И.Чистяковой (1990), упражнения и игры, разра­ботанные Н.Л.Кряжевой (1997), а также таблицы и плакаты с изображением различных эмоциональных со­стояний.

Для того чтобы дети могли верно оценивать свое со­стояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и прежде всего – ощущения своего тела. Сначала можно потренироваться пе­ред зеркалом: пусть ребенок скажет, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Дети очень чутко вос­принимают сигналы своего тела и с легкостью описывают их. Например, если ребенок злится, он чаще всего определяет свое состояние так: «Сердце колотится, в животе щекотно, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки ко­лют, щекам горячо, ладошки чешутся и т.д.».

Мы можем научить детей точно оценивать эмоцио­нальное состояние, и значит, вовремя реагировать на сиг­налы, которые подает нам тело. Если ребенок верно «расшифрует» послание своего тела, сам сможет понять: «Мое состояние близко к критическому. Жди бури». А если он к тому же знает несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он может успеть принять правильное решение, тем самым предотвратив конфликт.

Конечно, обучение ребенка распознаванию своего эмо­ционального состояния и управлению им будет успешным лишь в том случае, если она будет проводиться системати­чески, изо дня в день, в течение довольно длительного вре­мени.

Кроме уже описанных способов работы педагог может использовать и другие: проводить беседы с ребенком, рисо­вать и, конечно же, играть. В приложении описаны игры, рекомендуемые в подоб­ных ситуациях.

Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, можно перейти к следующему этапу работы.

**Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию**

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии. Эмпатия — это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессив­ных же детей чаще всего не волнуют страдания окружаю­щих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Считается, что если агрессор сможет посочувствовать «жертве», его агрессия в следующий раз будет слабее. Поэтому так важна работа педагога по развитию у ребенка чувства эмпатии.

Одной из форм такой работы может стать ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны. Например, если в классе произошла ссора или драка, можно в кругу разобрать эту ситуацию, «пригласив в гости» пару игрушек животных, любых известных де­тям литературных героев или героев мультфильмов. На глазах у ребят гости разыг­рывают ссору, похожую на ту, которая произошла в классе, а затем просят детей помирить их. Дети предлагают различные способы выхода из конфликта. Можно дать детям возможность самим выбрать, на чью позицию им хотелось бы встать и чьи интересы защищать. А общее обсуждение проблемы будет способствовать сплочению детского кол­лектива и установлению благоприятного психологического климата в группе.

Во время подобных обсуждений можно разыгрывать и другие конфликтные ситуации: как реагировать, если товарищ не отдает твою вещь, что делать, если тебя дразнят, как поступить, если тебя толкнули и ты упал и др. Целенаправленная и терпеливая работа в этом направлении поможет ребенку с большим пониманием относиться к чувствам поступкам других и научиться самому адекватно отно­ситься к происходящему.

Правда, взрослым, работающим с агрессивным ребен­ком, тоже не помешает избавиться от привычки обвинять его во всех смертных грехах. Например, если ребенок швы­ряет в гневе предметы, можно, конечно, сказать ему: «Ты – негодник! От тебя одни проблемы. Ты всегда мешаешь всем детям заниматься!» Но вряд ли такое заявление снизит эмоци­ональное напряжение «негодника». Наоборот, ребенок, ко­торый и так уверен, что он никому не нужен и весь мир настроен против него, обозлится еще больше. В таком слу­чае гораздо полезнее сказать ребенку о своих чувствах, используя при этом местоимение «я», а не «ты». Например, вместо: «Ты почему не убрал лишнее с парты?», можно сказать: «Я расстраиваюсь, когда беспорядок на парте».

Таким образом, вы ни в чем не обвиняете ребенка, не угрожаете ему, даже не даете оценки его поведению. Вы говорите о себе, о своих ощущениях. Как правило, такая реакция взрослого сначала шокирует ребенка, ожидающего града упреков в свой адрес, а затем вызывает у него чувство доверия. Появляется возможность для конструктивного диалога.

**Работа с родителями агрессивного ребенка**

Работая с агрессивными детьми, учи­тель должен, прежде всего, наладить контакт с семьей. Он может либо сам дать рекомендации родителям, либо в так­тичной форме предложить им обратиться за помощью к пси­хологам.

Бывают ситуации, когда контакт с матерью или отцом установить не удается. В таких случаях мы рекомендуем использовать наглядную информацию, которую можно раз­местить в уголке для родителей. Приведенная ниже табли­ца может послужить примером такой информации.

Подобная таблица или другая наглядная информа­ция может стать отправным пунктом для размышления ро­дителей о своем ребенке, о причинах возникновения нега­тивного поведения. А эти размышления, в свою очередь, возможно, приведут к сотрудничеству с воспитателями и с учителем.

Главная цель подобной информации – показать ро­дителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ре­бенок вдруг будет покладистым и спокойным. Кроме того родители должны осознавать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребенка ожидают их в ближайшем будущем и тогда, когда ребенок вступит в подростковый возраст.

Как ладить с ребенком, который постоянно ведет себя вызывающе? Р. Кэмпбелл, автор книги «Как справляться с гне­вом ребенка» (М., 1997) выделяет пять спосо­бов контроля поведения ребенка: два из них — позитивные, два — негативные и один – нейтральный.

К позитивным способам относятся *просьбы* и *мягкое физическое манипу­лирование* (например, можно отвлечь ребенка, взять его за руку и отвести и т.д.).

*Модификация поведения* — нейтральный способ кон­троля — предполагает использование *поощрения* (за выпол­нение определенных правил) и *наказания* (за их игнори­рование). Но данная система не должна использоваться слишком часто, так как впоследствии ребенок начинает де­лать только то, за что получает награду.

*Частые наказания* и *приказы* относятся к негативным способам контролирования поведения ребенка. Они застав­ляют его чрезмерно подавлять свой гнев, что способствует появлению в характере пассивно-агрессивных черт. Что же такое пассивная агрессия, и какие опасности она в себе таит? Это скрытая форма агрессии, ее цель — вывести из себя, рас­строить родителей или близких людей, причем ребенок может причинять вред не только окружающим, но и себе. Он начнет специально плохо учиться, в отместку родителям надевать те вещи, которые им не нравятся, будет капризни­чать безо всякой причины. Главное — вывести родителей из равновесия. Чтобы устранить такие формы по­ведения, система поощрений и наказаний должна быть продумана в каждой семье. Наказывая ребенка, необходимо помнить, что эта мера воздействия ни в коем случае не должна унижать достоинство сына или дочери. Наказание дол­жно следовать непосредственно за проступком, а не через день, не через неделю. Наказание будет иметь эффект толь­ко в том случае, если ребенок сам считает, что заслужил его, кроме того, за один проступок нельзя наказывать дважды.

*Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные действия ребенка)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стратегия  воспитания | Конкретные  примеры  стратегии | Стиль поведения  ребенка | Почему ребенок так поступает |
| Резкое подавление агрессивного поведения ребенка | «Прекрати!» «Не смей так говорить». Родители наказывают ребенка | Агрессивный. (Ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные  эмоции в другое время и в другом месте). | Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения. |
| Игнорирование  агрессивных вспышек ребенка | Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще мал | Агрессивный. (Ребенок продолжает действовать агрессивно) | Ребенок думает, что делает все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера |
| Родители дают  возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим | Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях | Скорее всего, ребенок научится управлять своим гневом | Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих  тактичных родителей. |

**Правила работы с агрессивными детьми**.

* Быть внимательным к нуждам и потребно­стям ребенка.
* Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
* Быть последовательным в наказаниях ре­бенка, наказывать за конкретные поступ­ки.
* Наказания не должны унижать ребенка.
* Обучать приемлемым способам выраже­ния гнева.
* Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
* Обучать распознаванию собственного эмо­ционального состояния и состояния окру­жающих людей.
* Развивать способность к эмпатии.
* Расширять поведенческий репертуар ре­бенка.
* Отрабатывать навык реагирования в кон­фликтных ситуациях.
* Учить брать ответственность на себя.

Однако эти способы и приемы не должны носить ра­зовый характер. Система требований, терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, посто­янная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям и педагогам наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

**Как играть с агрессивными детьми**

На первых этапах работы с агрессивными детьми лучше подбирать игры и упражнения, способствующие выплескиванию гнева. Причем, поначалу ребенок может стать даже более агрессивным, но через 4-8 заня­тий, по-настоящему отреагировав свой гнев, начинает вести себя более спокойно. Если педагогу труд­но справиться с гневом ребенка, стоит вести работу параллельно с психологом.

Некоторые психологи рекомендуют педагогам вклю­чать агрессивных детей в совместные игры с неагрессивны­ми. При этом взрослый должен находиться рядом и в случае возникновения конфликта помочь ребятам разрешить его прямо на месте. С этой целью полезно провести группо­вое обсуждение события, которое привело к обострению от­ношений. Следующим шагом может стать совместное при­нятие решения о том, как наилучшим образом выйти из создавшегося положения. Выслушивая сверстников, агрес­сивные дети будут расширять свой поведенческий репер­туар, а видя в процессе игры, как другие мальчики и девоч­ки избегают конфликтов, как они реагируют на то, что кто-то другой, а не они, побеждает в игре, как отвечают на обидные слова или шутки сверстников, агрессивные дети понима­ют, что совсем не обязательно прибегать к физической силе, если хочешь чего-то добиться.

Для снятия излишнего мышечного напряжения мож­но использовать игры, способствующие релаксации.

***Подвижные игры***

*«Обзывалки» (Кряжева Н.Л., 1997)*

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.*

*«Два барана» (Кряжева Н.Л., 1997)*

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

*«Доброе животное» (Кряжева Н.Л., 1997)*

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 вперед, на выдох — шаг назад. А те­перь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох* — *2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьет­ся его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук - шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».*

«Тух-тиби-дух» (Фопель К., 1998)

*Цель:* снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я *сообщу вам по секрету особое слово. Это волшеб­ное 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 от 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 комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

«Попроси игрушку» — вербальный вариант [Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

*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 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.

«Попроси игрушку» — невербальный вариант (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

*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.

«Прогулка с компасом» (Коротаева Е.В., 1997)

*Цель:* формирование у детей чувства 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.

«Зайчики» (Бардиер Г. Л. и др., 1993)

*Цель:* дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их. *Взрослый просит 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».*

Кроме упражнения «Зайчики» рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц.

«Я вижу...» ( Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

*Цель:* установить доверительные отношения между взрос­лым и ребенком, 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.

«Ласковые лапки» (Шевцова И.В.)

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

*«Толкалки» (Фопель К., 1998)*

*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.*

*«Рубка дров» (Фопель К., 1998)*

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: "Xa!"»

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

*«Бумажные мячики» (Фопель К., 1998)*

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 лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каж­дая 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.*

*«Дракон» (Кряжева Н.Л., 1997)*

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.

**Игры за партами**

*Для агрессивных детей можно порекомендовать сле­дующие игры за партами: «Драка», «Дудочка», «Ловим комаров», «Пальчиковые игры» и др.*

*«Глаза в глаза» (Кряжева Н.Л., 1997)*

Цель: *развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.*

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я гру­щу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передава­лись, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

*«Маленькое привидение» (Лютова 6. К., Монина Г. Б.)*

*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 детьми!»*

**Использованная литература**

Лютова Е.К., Монина Г.Б., Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис, 2000

*Подготовила педагог-психолог Лавренкова И.В.*