

## **ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ, САМООБЛАДАНИЯ**

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому для данной категории детей будут полезны любые релаксационные упражнения (некоторые из них описаны ниже). В процессе коррекционной работы можно говорить с ребенком о том, что такое гнев и каковы его разрушительные действия, можно объяснить ребенку, каким злым и некрасивым становится человек в порыве гнева. Поэтому важно работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями.

### **Примерные варианты игр**

#### **Игра «Волшебные шарики»**

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик-«болик» — и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения».

#### **Игра «Липучка»**

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают. «Я — липучка — приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

### **ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ**

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь ПОТОМУ, что не знают других способов выражения своих чувств. Задача взрослого — научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью можно в группе (или в кругу) обсудить с детьми наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации. Например, как поступить, если ребенку нужна игрушка, с которой кто-то уже играет. Такие беседы помогут ребенку расширить поведенческий репертуар.

Одним из приемов работы с агрессивными детьми может стать ролевая игра. Например, в группе (или в кругу) можно разыграть ситуацию: в гости в детский сад пришли два игрушечных Медвежонка (или два других героя: Лисенка, Котенка и т. д.). На глазах у детей они поссорились, потому что один из них хотел играть с новой большой машиной, с которой уже играл его товарищ. Пока Медвежата ссорились, воспитатель позвал всех на прогулку. Так ни один из драчунов не успел поиграть с машиной. Из-за этого они поссорились еще больше. Воспитатель просит ребят, которые наблюдали эту сцену, помирить Медвежат.

Каждый желающий ребенок (или по кругу) предлагает свое решение. Затем несколько из предложенных вариантов разыгрывается парами детей, которые выступают в роли упрямых Медвежат. По окончании игры дети обсуждают, насколько удачным был тот или иной способ примирения и разрешения конфликта.

Иногда, и довольно часто, дети предлагают агрессивные способы выхода из создавшейся ситуации, например: закричать на друга, ударить, отобрать игрушку, припугнуть и т. д. В этом случае взрослый не должен критиковать и давать оценку предложению ребенка. Напротив, он должен предложить детям этот вариант для ролевой

игры. В процессе его обсуждения они, как правило, сами убеждаются в неэффективности такого подхода к проблеме. Также можно пригласить в гости известных детям литературных героев. В детском саду это могут быть Мальвина и Буратино, который поставил в тетради кляксу, не хотел мыть руки. В этом случае детям можно предложить посоветовать Мальвине — как помочь Буратино стать послушным. Пусть они порекомендуют Буратино, как отвечать Мальвине, чтобы не оказаться в чулане.

#### **Примерный вариант игры**

##### **Игра «Сороконожка»**

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», сохранить Сороконожку в целости.

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ.**

Эмпатия – это «нерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование)... сопереживая, человек испытывает чувства, идентичные наблюдаемым». Развивать эмпатию и формировать другие качества личности можно во время совместного чтения взрослого и ребенка. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет выражение ребенком своих чувств. Кроме того, очень полезно сочинять с ребенком сказки, истории.

#### **Примерные варианты игр**

##### **Игра «Мой хороший попугай»**

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит. «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, 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 кому-либо из них 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 другому ребенку.

Игру лучше проводить в медленном темпе

##### **Игра «В тридевятом царстве»**

Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисуют ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться.

Ребенок сопровождает рисунок описанием своих походов «в сказке».

Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя..?», «А что бы ты сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь..?»

##### **Игра «Эмоции героев»**

Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на парте несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен...В эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе. Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

Источник: интернет-ресурсы