

## **Злые – добрые кошки**

(для детей с 3 лет)

*Цель: снятие общей агрессии*

Дети стоят в кругу, в центре на полу лежит обруч – «волшебный круг» для превращения.

Ребенок входит в обруч и по сигналу взрослого превращается в злую кошку: шипит, выпускает когти. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя.

Дети, стоящие вокруг, говорят: «Сильнее, сильнее...». По сигналу взрослого «превращение» заканчивается и ребенок выходит из круга.

Игра повторяется со следующим ребенком.

После детям предлагается превратиться в добрых и ласковых кошечек.

## **Детский футбол**

(для детей с 4 лет)

*Цель: снижение агрессии, ослабление негативных эмоций*

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать.

Главная цель – забить в ворота гол. Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

## **Качели**

(для детей с 4 лет)

*Цель: коррекция страхов, застенчивости, развитие умения чувствовать других*

Участвуют ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2 – 3 минуты. Затем участники меняются местами. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза.

Можно надеть на глаза повязку.

## **Жмурки**

(для детей с 4 лет)

*Цель: коррекция страхов, застенчивости, развитие умения чувствовать других*

Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив поймавшего, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку. Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затаились, поддайтесь с радостью.

### **Мешок с капризами**

(для детей с 4 лет)

**Цель:** *снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций*

Дети встают полукругом, психолог показывает мешок и говорит:

*Посмотрите, это не простой мешок - в нем собрались все детские капризы и упрямства. Иногда они вылезают из него и заставляют нас капризничать. Давайте прогоним капризы, чтобы они не испортили нам настроение. Для этого нужно изо всех сил постучать кулаками по мешку.*

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, не осталось ли у них «капризок» и «упрямок».

### **Капризуля**

(для детей с 4 лет)

**Цель:** *коррекция упрямства, капризности*

Выбирается Капризуля, он встает в центр круга. Его просят хныкать громче, а остальные должны его успокаивать. Детям можно подсказывать, как лучше ее успокоить. Затем выбирается другой ребенок на роль Капризули.

По окончании игры выясняют у каждого ребенка, что понравилось больше - капризничать или успокаивать, и почему.

Упражнение можно проводить в парах. Тогда один участник – Капризуля, а другой его успокаивает.

### **Злые мыльные пузыри**

(для детей с 4 лет)

**Цель:** *учить контролировать гнев с помощью одной из дыхательных техник*

Детей просят назвать ситуации, когда они злятся на кого – ни будь.

«Сейчас я научу вас, как справляться со своей злостью. Закройте глаза и представьте, что у вас в руках трубочка для мыльных пузырей. (дети поносят к губам ладони, имитируя соломинку). Медленно выдыхайте, чтобы образовался мыльный пузырь, который наполнен злостью. Сделайте большой злой пузырь. Вот он образовался и полетел вверх, выше и выше. Он становится меньше и меньше и вот совсем исчез. Теперь сделайте другой злой пузырь и подождите пока он исчезнет или лопнет. Пускайте пузыри до тех пор, пока вся злость не выйдет из вашего тела. Затем можно открыть глаза».

Дети открывают глаза: «А теперь подул прохладный ветерок и унес остатки всех злых пузырей, которые были у нас в группе».

### **Уходи, злость, уходи!**

(для детей с 4 лет)

**Цель:** *снижение агрессии, ослабление негативных эмоций*

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам 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 музыку 3 минуты. Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

## **Выбиваем пыль**

(для детей с 4 лет)

**Цель:** *снижение агрессии, ослабление негативных эмоций*

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

Подушка может быть одна и перекидываться по кругу. Кому досталась подушка, тот и колотит, затем кидает ее другому.

## **Взаимоотношения**

Чтение и обсуждение

Стоит небольшой старинный дом  
Над зеленым бугром.  
У входа висит колокольчик,  
Украшенный серебром.  
И если ты ласково, тихо в него позвонишь,  
То поверь, что в доме проснется старушка,  
Седая-седая старушка,  
И сразу откроет дверь.  
Старушка приветливо скажет:  
- Входи, не стесняйся, дружок!  
На стол самовар поставит,  
В печи испечет пирожок.  
И будет с тобою вместе  
Чаяк распивать дотемна  
И старую добрую сказку  
Расскажет тебе она.  
Но если, но если, но если  
Ты в этот уютный дом  
Начнешь кулаком стучаться,  
Поднимешь трезвон и гром,  
То выйдет Баба-яга,  
И не слышать тебе сказки,  
И не видать пирога!

### ***Вопросы детям:***

- Почему во второй части стихотворения к ребенку из того же дома вышла не добрая старушка, а Баба-яга?
- А почему же тогда старушка поила ребенка чаем с пирогами и читала добрую сказку?

Данное стихотворение можно инсценировать детьми.

## Поступки

Беседа по картинкам

*Цель: осознание социально приемлемого поведения, расширение поведенческого репертуара, нравственное развитие личности.*

Детям показывают сюжетные картинки с изображением различных поступков и предлагают:

- одному из детей - водящему - найти картинку с изображением плохого поступка и объяснить свой выбор.
- найти картинку с изображением хорошего поступка и объяснить.
- обсудить, как следует поступать в данной ситуации,
- придумать рассказ-продолжение.

## Расскажи свой страх

(для детей с 5 лет)

*Цель: коррекция страхов*

Минимальное количество участников – 2, чем больше, тем продуктивнее упражнение. В доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...» Затем задает вопрос: «А у вас было такое?» «А кто чего боится, расскажите!» Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

## Нарисуй свой страх, победи его

(для детей с 5 лет)

*Цель: коррекция страхов, реагирование через изобразительную деятельность. Диагностика «базового страха».*

Ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

Повторите упражнение через 1–2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция).

## **Закрытая дверь**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** *снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций*

Дети делятся на пары, садятся «по-турецки» напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника.

- *Один из вас - железная, крепкая, неподвижная дверь. Держите свои ладошки очень крепко. А ваш напарник должен сильно давить на «дверь», пытаясь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!..*

Через минуту дети меняются ролями.

По окончании упражнения выясняют у детей, что понравилось больше - быть «дверью» или «открывать» ее.

## **Плоды одного дерева**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** *коррекция страхов, повышение уверенности в себе*

Детям показывают бутафорское дерево, на котором созрели черные и желтые плоды. Плоды черного цвета - наши страхи, а желтые плоды - наши смелые поступки.

Каждому ребенку предлагается сорвать один черный плод и рассказать, чего он боится или боялся раньше, или чего когда-то испугался.

Затем сорвать желтый плод и рассказать о своем смелом поступке или о том, чего он не боится.

Психолог первым срывает «плоды»: *«Однажды я испугалась ... Зато я не боюсь ...*

## **Теплый круг**

(для детей с 5 лет)

Дети стоят в кругу, у взрослого – мяч.

«На земле есть много интересных и необычных мест, где нам хотелось бы побывать. Но у каждого из нас есть такое место, где мы чувствуем себя комфортно и комфортно. Вспомните эти места...»

Мяч передается по кругу. Тот у кого мяч, говорит: «Я чувствую себя хорошо... (дома, у бабушки, в детском саду и т.п.)»

По окончании детям задают вопросы:

«Трудно ли было вспомнить любимое место? Почему?»

«Может ли у одного человека быть несколько любимых мест?»

Детям можно предложить найти в комнате комфортное для себя место и посидеть в нем в любой позе 1 минуту.

## **Несмеянки**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** *снижение застенчивости, упрямства, развитие произвольности*

Детям рассказывают историю о государстве Несмеянок и о Клоуне, который решил их рассмешить.

Выбирается Клоун, ему надевают колпак и нос – он должен постараться рассмешить Несмеянок. Остальные дети – Несмеянки – должны постараться не улыбнуться и не засмеяться.

Через некоторое время водящий меняется, игра возобновляется

По окончании игры выясняют у детей, что было труднее - рассмешить или же самим не рассмеяться.

### **Злые собаки**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** коррекция агрессивности, застенчивости, формирование уверенности, смелости

Дети делятся на две группы: одни будут изображать злых собак, другие – испуганных детей. Посередине определяют границу «забора» стульями.

Детям объясняют, что за забором – злые собаки. Они громко лают, бросаются на забор, хотят напугать детей... Детям очень страшно!

Дети выполняют задание, затем меняются ролями.

По окончании игры выясняют, что чувствовал каждый ребенок, когда на него лаяли «собаки», и что он ощущал в роли «злой собаки».

### **Маленькое привидение**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** снижение агрессии, научить выплескивать гнев в приемлемой форме

Дети сидят на стульях. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем изображать маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и попугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать вот так (*приподнять согнутые в локтях руки, пальцы растопырены*) и произносить страшным голосом: «У-У-У»

Если я тихо хлопаю, то вы тихо говорите «У», а если я громко хлопаю – вы громко пугаете.

Но помните, вы добрые привидения и хотите только слегка пошутить»

В конце игры взрослый говорит: «Молодцы! Пошутили – и хватит. Давайте снова станем детьми»

### **Штурм крепости**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** снижение агрессии, ослабление негативных эмоций

Из любых небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т.д. – все собирается в одну большую кучу). У играющих есть мяч – «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» – не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

### **Король и слуги**

(для детей с 5 лет)

**Цель:** снижение застенчивости, эгоцентризма, повышение уверенности в себе, развитие умения различать разные эмоциональные состояния

Среди детей выбирается король (королева), который отдает приказы и распоряжения. Ему предоставляют трон и корону. Остальные дети – слуги – выполняют распоряжения короля. Если король сидит с серьезным лицом, все с серьезными лицами маршируют. Если король улыбается, все улыбаются и машут ему рукой

По окончании игры детям предлагается обсудить, что они чувствовали, будучи королем и слугой, какая роль понравилась больше, легко ли было выполнять приказы короля, кто был добрым королем, а кто злым и т.д.

В роли короля (королевы) должен побывать каждый ребенок. В зависимости от количества участников в группе, в роли короля и королевы одновременно могут выступать двое детей.

Время «правления» лучше установить с помощью песочных часов.

### **Два барана**

(для детей с 5 лет)

*Цель: снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций*

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся – проиграл. Можно издавать звуки «Бе». Следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

### **Ругаемся овощами**

(для детей с 5 лет)

*Цель: снижение вербальной агрессии, ослабление негативных эмоций*

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а овощами:

«Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А ты – тыква» и т.д.

### **По кочкам**

(для детей с 5 лет)

*Цель: снижение агрессии, ослабление негативных эмоций*

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку. Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

### **Подушечные бои**

(для детей с 5 лет)

*Цель: снижение агрессии, ослабление негативных эмоций*

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...». Игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

### **Необычное сражение**

(для детей с 5 лет)

*Цель: снижение агрессии, ослабление негативных эмоций*

Количество участников – не менее 2-х человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленький мячей. Представив, что в «битве» обязательно надо победить, участники игры пытаются нападать и защищаться, кидая мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы беречь.

**Замечание:** Объясните, что попадание мячом это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

## **Страшные маски**

(для детей с 6 лет)

**Цель:** коррекция страхов

Минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

## **Сказка о страхе**

**Цель:** коррекция страхов.

Приготовить бумагу и карандаши. Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него...». Давайте нарисуем Страх. Какой он?

Дети рисуют Страх, показывают его друг другу и рассказывают о нем.

## **Рыбаки и рыбка**

(для детей с 6 лет)

Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее, но не менее 6. Два участника – рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут.

Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, обернутся за руки и становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется 2 – 3 раза.

**Предупреждение:** Движения сети должны быть в меру агрессивными.

## **Жужа**

(для детей с 6 лет)

**Цель:** снижение агрессии, ослабление негативных эмоций

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам. Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.



## "Разговор с руками"

(Шевцова И.В.)

**Цель:** научить детей контролировать свои действия, коррекция агрессии.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение дня или 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

## Беседа об уверенности и неуверенности

- Что значит быть уверенным в себе? Какой он - уверенный человек? (*твердый, не колеблющийся, не сомневающийся в своих силах, преодолевающий препятствия*).
- Неуверенный человек – он какой?
- Как стать уверенным в себе человеком? (*Для этого нужно учиться и становиться умнее, сильнее, смелее, учиться защищать себя и слабого, учиться общаться, учиться понимать самого себя и других*).
- Если кто-то не уверен в себе, он должен и может стать решительнее, поверить в себя, в свои силы и возможности. И еще, каждому человеку нужно научиться ценить и уважать собственное достоинство. Все в ваших руках.
- Какие сказочные герои смогли стать умнее, сильнее, добрее, смелее, трудолюбивее. (*Ребята приводят примеры из сказок*.)
- **Ассоциации.** С чем ассоциируется смелость и трусость, уверенность и неуверенность:
- С каким цветом (выбрать из фломастеров)
- Какие на ощупь (вата, мех, бумага, дерево, пластмасса, металл)
- С каким животным