**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Работа с детьми** Приложение № 1

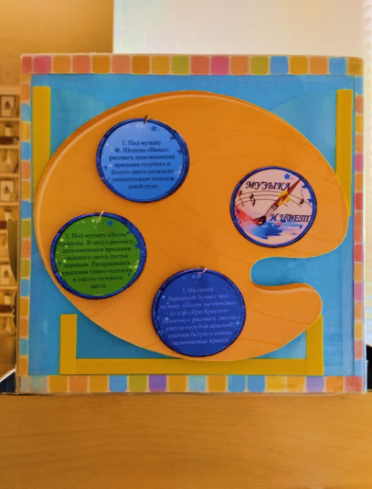
«Термометр ярости» «Портрет злости» «Когда я злюсь…» «Ловушка для гнева»

«Письмо гневу»

«Стаканчик «Азбука йога» «Найди пару» «Исправь

для криков» ситуацию»

«Палитра. «Зеркала-зверята» «Сказки, пословицы, «Два домика»

Музыка и цвет» загадки»

«Волшебный «Художник» «Мемори (эмоции)» «Сказочные герои»

сундучок»

«Хорошо или плохо» «Прощай, гнев!» «Раскрашивание» « Мандала»

**Работа с педагогами и родителями**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мастер-класс  с педагогами  «Применение  многофункционального  дидактического пособия  «Чудесный куб» в  работе с детьми  дошкольного возраста.  Управление гневом» |  |  | Тренинг для родителей  «Негативные эмоции и способы освобождения» | |  | Мастер-класс  на родительском  собрании  «Управление гневом». |
|  | |

Приложение № 2

**Графическая методика «Кактус» (М.А.Панфилова)**

    Графическая методика «Кактусы» предназначена для определения состояния эмоциональной сферы, наличии агрессивности, ее направленности, интенсивности и т.п.

Испытуемому выдается лист белой бумаги и простой карандаш. Возможен вариант использования карандашей 8 «люшеровских» цветов.

***Инструкция:*** «На листе белой бумаги нарисуй кактус – такой, какой ты себе представляешь», вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

В рисунке могут провялятся следующие качества испытуемых:

***Агрессия***– наличие иголок. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга иголки показывают высокую степень агрессивности.

***Импульсивность*** – отрывистость линий, сильный нажим

***Эгоцентризм, стремление к лидерству*** – крупный рисунок, центр листа.

***Неуверенность в себе, зависимость*** – маленький рисунок, расположение внизу листа.

***Демонстративность, открытость*** – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

***Скрытость, осторожность*** – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

***Оптимизм***– использование ярких цветов, «радостные» кактусы.

***Тревога***– использование темных цветов, преобладание внутренне штриховки, прерывистых линий.

***Женственность***– наличие украшений, цветов, мягких линий и форм.

***Экстравертированность*** – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

***Интовертированность***– на рисунке изображен один кактус.

***Стремление к домашней защите, наличие чувства семейной общности*** – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения.

***Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества*** – дикорастущие, «пустынные» кактусы.

    При завершении рисунка ребенку в качестве дополнения можно задать вопросы:

- Этот кактус домашний или дикий

- Этот кактус сильно колется. Его можно потрогать.

- Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают его, удобряют.

- Кактус растет один или с каким-то растением по соседству. Если растет с соседом, то, что это за растение.

- Когда кактус подрастет, то, как он изменится (объем, иголки, отростки).

Приложение № 3

**«Кто есть кто, когда сердится? Почему и как часто кто бывает?»**

(проективная методика А. Романова)

*Назначение методики:*диагностика особенностей агрессивного поведения ребенка; оценка ребенком выраженности агрессивного поведения у других*.*

*Применение методики:*индивидуально с детьми 4 – 7 лет.

*Проведение исследования:*

Ребенку предлагается определить, какая бывает злость, и какая она бывает:

- похожей на кошку; на динозавра; бывает как молния; как шестеренки; как змея; как консервная банка (используются рисунки); Ребенку предлагается определить, у кого из его близких – как часто проявляется и какая бывает злость и агрессия. Ребенка может оценивать взрослый и сам ребенок.

Выраженность проявлений оценивается в баллах:

* 0 баллов – нет проявлений агрессивности;
* 1 балл – проявления агрессивности наблюдаются иногда;
* 2 балла – часто;
* 3 – почти всегда;
* 4 – непрерывно.

*Регистрация ответов:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кто? | Какая агрессия бывает? | | | | | |
| «кошка» | «динозавр» | «молния» | «шесте-ренки» | «змея» | «консервная банка» |
| Мама | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| Папа | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| Брат | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| Сестра | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| Дедушка | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| Бабушка | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| Я сам (сама) | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |

*Оценка выраженности агрессии:*

0 –6 баллов –низкая;

7-12 баллов – средняя;

13 – 18 баллов – высокая;

19 – 24 балла – очень высокая

Приложение № 4

**Опросник «Ребенок глазами взрослого»**

Ф.И.О. ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-

Возр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата заполнения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заполнил: родитель, психолог, педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подчеркните, насколько выражены ситуационно-личностные реакции агрессивности у ребенка: 0 - нет проявлении агрессивности, 1-проявления агрессивности наблюдаются иногда, 2 - часто, 3 - почти всегда, 4 - непрерывно. Добавьте те, которые не указаны.

Кроме этого, вы можете дополнить перечень ситуационно-личностных реакций агрессивности новыми, полученными в процессе беседы и наблюдения за поведением ребенка в спонтанных и специально организованных игровых ситуациях. При этом необходимо помнить, что агрессивное поведение зачастую сочетается с другими расстройствами поведения и эмоций (гиперактивностью, эмоциональной неустойчивостью, страхами, эгоистичностью и др.).

Чтобы определить уровень агрессивности у ребенка сложите полученные баллы:

§   уровень I - от 0 до 67 баллов. Вероятнее всего, что у ребенка нет опасности закрепления ситуационно-личностных реакции агрессии как патохарактерологических; ребенок самостоятельно овладевает собственной агрессивностью.

§   уровень II - от 67 до 134 баллов. Нет опасность закрепления агрессивных реакций как патохарактерологических; ребенку требуется помощь в овладении собственным поведением.

§   уровень III -от 134 до 201 баллов. Ребенку требуется значительная психолого-педагогическая и медикаментозная помощь в овладении агрессивностью как расстройством поведения и эмоций.

§   уровень IV-от 201 до 268 баллов. Психолого-педагогическая помощь взрослого почти не оказывает влияние на агрессивное поведение, требуется медикаментозная помощь ребенку.

Помните, что если ситуационно-личностные реакции агрессии проявляются устойчиво не менее 6-ти месяцев, то это требует особого внимания со стороны взрослого.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Признаки проявления агрессивности у ребенка | Как проявляется агрессивность | Как часто наблюдается |
| вегетативные признаки | - краснеет (бледнеет) в состоянии раздражения, гнева | 0 1 2 3 4 |
| - облизывает губы в состоянии раздражения, гнева | 0 1 2 3 4 |
| внешние проявления агрессивности | - кусает губы в состоянии раздражения | 0 1 2 3 4 |
| - сжимает кулаки в состоянии раздражения, гнева | 0 1 2 3 4 |
| - сжимает губы, кулаки, когда обижают | 0 1 2 3 4 |
| - тревожное напряжение разрешается гневом | 0 1 2 3 4 |
| длительность агрессии | - после агрессивной реакции не успокаивается в течение 15 мин. | 0 1 2 3 4 |
| - после агрессивной реакции не успокаивается в течение 30 мин. | 0 1 2 3 4 |
| чувствительность к помощи взрослого | - помощь взрослого не помогает ребенку овладевать собственной агрессией | 0 1 2 3 4 |
| - помощь взрослого не помогает ребенку успокоиться | 0 1 2 3 4 |
| - замечания в словесной форме не тормозят проявления вербальной агрессии | 0 1 2 3 4 |
| - замечания в словесной форме не тормозят проявления физической агрессии | 0 1 2 3 4 |
| - чувство неприязни к другим не корректируется извне | 0 1 2 3 4 |
| особенности отношения к собственной агрессии | - ребенок говорит, что поступил "плохо", но все равно продолжает вести себя агрессивно | 0 1 2 3 4 |
| - ребенок не воспринимает собственные агрессивные действия, как таковые | 0 1 2 3 4 |
| недостаточность в проявлении гуманных чувств | - стремится делать назло другим | 0 1 2 3 4 |
| - проявляет безразличие к страданиям других | 0 1 2 3 4 |
| - стремится причинить другому страдание | 0 1 2 3 4 |
| - у ребенка не возникает чувства вины после агрессивных действий | 0 1 2 3 4 |
| реакция на новизну | - новизна (непривычность обстановки) не тормозит проявления агрессивности | 0 1 2 3 4 |
| - в новой, незнакомой обстановке проявляет агрессивные реакции | 0 1 2 3 4 |
| реакция на ограничение | - при попытке удержать в состоянии гнева яростно сопротивляется | 0 1 2 3 4 |
| реактивность (чувствительность к агрессии других) | - проявляет агрессивные реакции первым | 0 1 2 3 4 |
| - первым отнимает игровой предмет, игрушку у другого ребенка | 0 1 2 3 4 |
| - проявляет агрессивные реакции на агрессивные действия других | 0 1 2 3 4 |
| - толкается, когда обижают | 0 1 2 3 4 |
| - бъет других детей, если ребенка случайно толкнули | 0 1 2 3 4 |
| чувствительность к присутствию Других | - ситуация совместной деятельности провоцирует агрессивное поведение у ребенка | 0 1 2 3 4 |
| - присутствие других (детей, взрослых) провоцирует агрессивность у ребенка | 0 1 2 3 4 |
| - щиплется на глазах у всех | 0 1 2 3 4 |
| - толкает сверстника на глазах у всех | 0 1 2 3 4 |
| физическая агрессия, направленная на предмет | - ломает постройку на глазах у всех - ребенок бросает предмет об стенку | 0 1 2 3 4 |
| - ребенок стремится разорвать игровую предметную карточку, книжку | 0 1 2 3 4 |
| - ребенок стремится бросить мяч в другого человека сильнее, чем это требуется по правилам игры | 0 1 2 3 4 |
| - отрывает кукле руки, ноги | 0 1 2 3 4 |
| агрессия, направленная на сверстников | - толкает других детей в состоянии раздражения | 0 1 2 3 4 |
| - походя, мимоходом ударяет встречных | 0 1 2 3 4 |
| - бьет других детей в состоянии раздражения | 0 1 2 3 4 |
| - ударяет детей и внезапно успокаивается | 0 1 2 3 4 |
| - стремится ткнуть в глаз (пальцем, предметом) | 0 1 2 3 4 |
| - кусает других детей в состоянии раздражения | 0 1 2 3 4 |
| агрессия, направленная на себя | - просит себя стукнуть еще раз | 0 1 2 3 4 |
| - берет на себя вину за других | 0 1 2 3 4 |
| - рвет на себе волосы | 0 1 2 3 4 |
| - щиплет себя в состоянии раздражения | 0 1 2 3 4 |
| - кусает себя в состоянии раздражения | 0 1 2 3 4 |
| агрессия, направленная на взрослого (в раннем и дошкольном возрасте) | - бьет родителей по руке за то, что они не дают разбрасывать игрушки | 0 1 2 3 4 |
| - бьет чужого взрослого по руке за то, что он не дает разбрасывать игрушки и т.п. | 0 1 2 3 4 |
| - тянет взрослого за волосы только при нарастании утомления или пресыщения | 0 1 2 3 4 |
| - в состоянии пониженного настроения бьет чужого взрослого кулачком | 0 1 2 3 4 |
| - в состоянии пониженного настроения бьет родителя кулачком | 0 1 2 3 4 |
| - царапает взрослого | 0 1 2 3 4 |
| - беспричинное недоброжелательное отношение к члену семьи | 0 1 2 3 4 |
| - больно бьет ногой бабушку | 0 1 2 3 4 |
| вербальная (словесная) агрессия | - говорит обидные, грубые слова детям | 0 1 2 3 4 |
| - говорит обидные слова взрослым | 0 1 2 3 4 |
| - говорит нецензурные слова детям | 0 1 2 3 4 |
| - говорит нецензурные слова взрослым | 0 1 2 3 4 |
| агрессивность в виде угрозы | - замахивается, но не ударяет другого | 0 1 2 3 4 |
| - пугает другого | 0 1 2 3 4 |
| агрессия направленная на животных | - щиплет кошку | 0 1 2 3 4 |
| - специально наступает на лапы собаке | 0 1 2 3 4 |
| - отрывает крылышки насекомым | 0 1 2 3 4 |
| - выкручивает хвост кошке | 0 1 2 3 4 |
| агрессия разных видов и направленности | - агрессия (физическая, словесная, скрытая, в виде угроз), направленная на все окружающее (предметы, близких людей, животных и пр.) | 0 1 2 3 4 |

Приложение № 5

**Игры-занятия**

«Игра не пустая забава. Она необходима для счастья

детей, для их здоровья и правильного развития».

*Д.В.Менджерицкая*

**Цель:** формирование конструктивных способов выражения негативных эмоций.

***Задачи:***

– снять эмоциональное напряжение, возбуждение и аффективные реакции детей;

– формировать эмоциональное сознание своего поведения;

– обучить детей навыкам самоорганизации и саморегуляции действий, поступков, эмоциональных состояний;

– формировать социально приемлемые, адекватные способы выражения негативных эмоций;

– развивать умение распознать эмоциональное состояние другого человека;

– развивать коммуникативные стороны общения, обогатить опыт общения навыками конструктивного, адекватного поведения;

– воспитывать доброжелательное отношение к окружающему миру.

На занятиях с помощью дидактических игр дети учатся, как правильно направлять свои негативные эмоции в безопасное русло, выявлять их признаки, успокаиваться и предпринимать более продуктивные действия. Управление эмоциями не означает, что их нужно подавлять или отрицать. Это нормально, и их нужно выражать.

Основные условия, обеспечивающие реализацию цели и задач:

* совместная деятельность взрослого с ребенком и детей друг с другом;
* обеспечение взаимосвязи специально организованных занятий с дидактическими играми;
* включение детей в широкий спектр событий детской жизни через общение.

**«Термометр ярости»**

**Цель:** выявление у детей эмоциональных состояний «здесь и сейчас».

Отметить в начале и в конце занятия, каким либо знаком на шкале термометра «температуру» состояния в данный момент (гнев или злость).

Показать с помощью термометра диапазон проявлений – от легкого раздражения и досады вплоть до бешенства, неистовства и ярости.

**«Письмо гневу»**

**Цель:** отреагирование **гнева**, негативной ситуации, обучение детей контролю за агрессивными импульсами.

«Осознавание  гнева через сенсорные каналы (на что похож твой гнев? Какой он на цвет, на слух, на ощупь, на вкус, на запах).

Здравствуй, Гнев! Меня зовут \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если бы у тебя был цвет, он бы был \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если бы у тебя был звук, он бы был\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если бы тебя можно было потрогать, на ощупь ты бы был\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если бы у тебя был вкус, он бы был\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если бы у тебя был запах, он бы был\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я чаще всего замечаю тебя, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я хочу узнать тебя получше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Портрет злости»**

**Цель**: снятие состояние агрессии, понимание своего эмоционального состояния, обучение выражению эмоции с помощью рисунка.

Сделать наброски или рисунки всех разновидностей гнева, используя любые каракули, цвета, линии и формы.

«**Когда** **я** **злюсь**».

**Цель**: формирование и тренировка навыков выражать свои эмоции различными социально – приемлемыми безопасными способами (словесными, физическими, творческими).

Произнося фразу «Когда я злюсь…», вытаскивать по одной карточке и заканчивать предложение цитатой с ее оборота.

**«Стаканчик для криков»**

**Цель**: формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме (при помощи вербальных средств), снижение эмоционального напряжения.   
 Для этого упражнения можно использовать одноразовые бумажные стаканчики, сделать специальный яркий стаканчик из картона или цветной бумаги, используя технику оригами.  
 Важное правило - для других целей этот стаканчик использоваться не должен!

Ребенок делает глубокий вдох, плотно прижимает стаканчик ко рту и начинает кричать. Повторять крик до тех пор, пока злость не начнет уходить. Когда накал эмоций спадает, можно обсуждать ситуацию.

**«Ловушка для гнева»**

**Цель**: обучение детей конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности).

Сложить из бумаги ловушку по схеме. Предложить ребенку назвать любое число, или цвет, использовать «ловушку», чтобы выбрать способ выплеснуть свой гнев, для этого, как минимум восемь эффективных выходов.

**«Йога»**

**Цель:** формирование интереса к детской йогой, как фактора, влияющего на здоровый образ жизни, обретение эмоционального спокойствия, настрой на позитивный лад.

1 вариант: дети выполняют движения в соответствие с выбранной картинкой.

2 вариант (для детей, знающих буквы) : ребенок выбирает картинку с буквой, на которую начинается его имя и изображает ее.

**«Найди пару»** (круги Луллия)

**Цель:** формирование умения разбираться в эмоциях своих и окружающих.

Подбери к каждой маске, картинку с котенком, изображающим похожую эмоцию.

**«Сказка про гнев и добрые дела»** (Ю. Лавренченко)

**Цель**: преодоление негативных эмоций (гнев, обида и др.), понимание своих эмоций и развитие позитивных качеств личности через терапевтическую сказку.

Предложить ребенку послушать психотерапевтическую сказку, а затем обсудить ее, ответив на вопросы:

1. Почему тигренок часто злился в начале сказки?
2. Почему львенок не разозлился на кокос, когда тот упал на него?
3. Как друзья использовали кокосы?
4. Как Снежку удалось перестать злиться во время очередного приступа гнева?
5. Почему в конце сказки гнев перестал посещать тигренка.

**«Пословицы»**

**Цель:** осознание эмоций другого человека.

Гневайся, да не обижай.

Гнев — оружие бессилия.

Господин гневу своему — господин всему.

Кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает.

Делая зло, на добро не надейся.

Тому тяжело, кто помнит зло.

С любовью везде простор, со злом везде теснота.

Зло тихо лежать не может.

**«Загадки»**

**Цель**: развитие эмоциональной сферы детей (умение распознавать эмоции), развитие творческого потенциала.

Играть не позвали. Имейте в виду,

Теперь с вами сам я играть не пойду!

Один я сижу в наказание вам.

А кажется мне, что наказан я сам.  (ОБИДА)

Она у каждого бывает,

Кто про невзгоды забывает.

Ты хочешь петь и веселиться,

Ей можно с другом поделиться,

Она - любимая, как сладость.

Она – отрада наша, …(РАДОСТЬ)

Ушли на работу и папа и мама.

И вдруг все не так, не играется прямо.

Смеяться не хочется – хочется к ним.

Когда мы скучаем, тогда мы и …(ГРУСТИМ)

Гном – неряха на прогулке

Весь испачкался в грязи;

Прибежал домой обедать –

Все из-за стола ушли. (ОТВРАЩЕНИЕ)

Целый день он хмурит брови

И грозит всем кулаком.

Да, сегодня гном не в духе –

Навестим его потом. (ЗЛОСТЬ)

**«Исправь ситуацию»**

**Цель**: обучение детей конкретным способам правильного разрешения ситуаций общения, образец социально одобряемого поведения.

Детям раздаются карточки с изображением различных конфликтных ситуаций и их разрешением. Нужно соединить карточки-пазлы, подходящие по смыслу.

**«Палитра. Музыка и цвет».**

**Цель:** коррекция негативных эмоциональных состояний дошкольников.

***Зеленый цвет***  
 Зеленый цвет используется при коррекции возбудимости, тревожности.

1. Под музыку «Звуки природы. В лесу» рисовать пальчиковыми  
   красками зеленого цвета листья деревьев: клена, дуба, березы. Раскрашивать красками темно-зеленого и светло-зеленого цвета.
2. Бархатную бумагу зеленого цвета нарезать на полоски длиной  
   15 см. Под музыку «Лютневая музыка XVI в.» наклеить полоски на  
   лист акварельной бумаги или картона, промежутки раскрасить пальчиковыми красками, смешав зеленую краску с желтой. Показать  
   детям, как смешивать краски, добиваясь нужных оттенков, как пользоваться палитрой.
3. На листе акварельной бумаги или картона нарисовать грозди  
   винограда. От куска пластилина зеленого цвета отрезать небольшой  
   кусочек, скатать в шарик. Под музыку С. Рахманинова «Этюды-картины ля-минор, до-минор» отделять от шарика кусочки и размазывать по изображению ягод, листья раскрасить акварельной краской

***Голубой цвет***

Голубой цвет используется при коррекции тревожности, агрессии, повышенной возбудимости.  
1. На лист акварельной бумаги приклеить несколько кусочков  
ваты (облака). Под музыку «Звуки природы. Пение птиц» пальчиковой краской голубого цвета раскрасить небо. Показать детям, как смешивать синий и белый цвета, чтобы получился необходимый оттенок голубого.  
2. Под музыку Ф. Шопена «Вальс» рисовать пальчиковыми красками голубого и белого цвета снежинки указательным пальцем левой руки.  
3. Лист картона намазать клеем, насыпать на него манную крупу.  
Подождать, пока высохнет. Под музыку Я. Сибелиуса «Грустный  
вальс» набирать на кисточку синюю гуашь и делать кляксы.

***Синий цвет***

Синий цвет используется при коррекции невротических реакций,  
беспокойства, возбудимости, агрессии.

1. На синей бархатной бумаге под музыку «Песня звездочета» из  
   к/ф «Про Красную Шапочку» рисовать звезды светло-голубой краской, смешав белую и синюю пальчиковые краски.
2. Под музыку «Звуки природы. Шум океана» рисовать гуашью  
   синего цвета круги и волнистые линии, держа кисточку в левой руке.
3. Из бархатной бумаги синего цвета вырезать «тучи». Под музыку П.И. Чайковского «Времена года» наклеить «тучи» на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

**«Зеркала-зверята»**

**Цель:** формировани**е** умения выражать эмоции, эмоциональные состояния в мимике.

Ребенок снимает карточку с изображением животных, смотрит, чтобы видеть отражение своего лица в зеркальце, и с помощью мимики передаёт различные эмоции животных (львенок, котенок, волчонок).

**«Два домика»**

**Цели**: обучение конструктивным способам преодоления негативных **эмоций**.

Поместитькартинки, на которых изображены способы, помогающие избавиться от негативных эмоций в *зеленый домик*, а мешающие в *красный домик.*

**«Волшебный сундучок»**

Дети любят сюрпризы. Открываем сундучок, а там… Игры из «Волшебного сундучка»:

**«История одного шарика»**

**Цель**: обучение расслаблению, анализу собственных переживаний, развитие воображения.

Ребенок надувает яркий воздушный шарик. Придумать историю, суть которой в том, что шарик переполнен эмоциями:

- ему очень обидно, что он зелёный, а его друзья красные;

- он боится предстоящего праздника, потому что дети могут его раздавить;

- он солгал маме-шарику о том, где гулял вчера вечером, и теперь ему мучительно стыдно. Чтобы шарик не лопнул от нахлынувших эмоций, ему надо помочь. Пусть ребёнок медленно выпустит воздух из шарика, приговаривая в этот момент что-то подбадривающее, какие-то слова поддержки.

**«Выбрасываем злость»**

**Цель**: эмоциональная разрядка.

Дать ребенку черные тучки или темные кляксы, предложить сложить их в мешок. При этом побуждать ребенка рассказать, какие плохие поступки были у него сегодня. Сложить всю злость, обиду или другую отрицательную эмоцию в этот мешок и выбросить ее.

**«Художник»**

**Цель:** выражение своего эмоционального состояния нетрадиционным способом.

Можно играть группой, можно – вдвоем. Предложить участникам несколько карточек с контурным изображением лиц детей, не выражающих эмоции. С помощью камней Марблс дети выкладывают свое эмоциональное состояние.

**«Мемори (эмоции)»**

**Цель:** закрепление умения распознавать  эмоции**,** нахождение парнойкартинки**.**

Все карточки перемешиваются и в начале игры раскладываются рядами лицевой стороной (картинкой) вниз. Дети по очереди открывают (переворачивают) по 2 карточки. Одинаковые карточки игрок забирает себе и открывает следующую пару карточек, то есть ходит еще раз. Если карточки не совпадают - игрок кладёт их на прежнее место лицевой стороной вниз и ходит следующий участник.

Когда непарные карточки возвращаются на место, все играющие стараются запомнить, где какая картинка лежит.

Побеждает игрок, набравший наибольшее количество карточек.

**Наборы (Автор И.Васильева): «Сказочные герои», «Эти разные эмоции», «Волшебные существа», «Чудесные предметы».**

**«Кто что чувствовал»** («Эти разные эмоции»)

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, обучение пониманию эмоций других людей.  
 Выберите карточку с пиктограммами. Подыщите сказку или стихотворение с простым сюжетом. Прочитайте ребенку. Спросите, что каждый из героев сказки чувствовал. Пусть по ходу чтения ребенок выкладывает пиктограммы с соответствующими эмоциями.

**«Снятие чар» (**«Сказочные герои», «Волшебные существа»)

**Цель:**  развитие способности к пониманию другого человека и сопереживания ему, развитие коммуникативных навыков.

**Метафорические ассоциативные карты («Я и все-все-все», «Дружок»)**

**«Хорошо или плохо?**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, разрешение конфликтных ситуаций.

Ребенок выбирает любую карточку. Комментирует увиденный сюжет. Это хорошо (плохо), потому что…

**«Плохой поступок»**

**Цель:** закрепление навыков самоорганизации и саморегуляции действий, поступков, эмоциональных состояний.

Предложить ребенку выбирать карточку, на которой изображена ситуация, где кто-то совершил какой-то плохой поступок, и сочинить рассказ.

**«Лабиринт «Прощай, гнев»»**

**Цель:** закрепление умения проявлять и различать человеческие эмоции, правильно на них реагировать.

Пройти лабиринт от огорчений к радости. На тупиковых дорожках обвести картинки, которые злят. Рассказать, какими способами можно преодолеть проявление негативных эмоций.

**Мандала (раскраска)**

**Цель:** диагностика актуального эмоционального состояния, снятие напряжения, изменение эмоционального состояния, выражение своих эмоций, развитие саморегуляции.

Предложить ребенку раскрасить мандалу так, как он хочет, используя 8 цветов (интерпретировать по тесту Люшера).

Так происходят чудесные превращения.

От гнева, злости к спокойному радостному состоянию.

Приложение № 6

**Консультация для воспитателей** «[**Работа с гневом**](http://www.vseodetishkax.ru/osobye-deti/17-agressivnye-deti-/27-agressivnye-deti-rabota-s-gnevom)**»**

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. К сожалению, в нашей культуре принято считать, что проявление гнева — недостойная реакция. Уже в детском возрасте нам внушают эту мысль взрослые — родители, бабушки, дедушки, педагоги. Однако психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать эту эмоцию, поскольку таким образом мы можем стать своеобразной "копилкой гнева". Кроме того, загнав гнев внутрь, человек, скорее всего, рано или поздно все же почувствует необходимость выплеснуть его. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на "подвернувшегося под руку" или на того, кто слабее и не сможет дать отпор.

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 сердечно-сосудистым заболеваниям. К. Изард (1999) публикует клинические данные, полученные Холтом, которые свидетельствуют о том, что человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств. По мнению Холта, 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. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

Поскольку чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего "накала страстей" необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, обычно и не приветствуется нами. Причем тут многое зависит от того, в какой форме — вербальной или физической выражает ребенок свой гнев.

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.

Этот метод работы с вербальной агрессией рекомендует В.Оклендер. В своей книге "Окна в мир ребенка" (М., 1997) она описывает собственный опыт применения такого подхода. После проведения такой работы дети дошкольного возраста (6—7 лет) обычно испытывают облегчение.

Правда, в нашем обществе не приветствуется такое "вольное" общение, тем более употребление бранных слов и выражений детьми в присутствии взрослых. Но как показывает практика, не высказав всего, что накопилось в душе и на языке, ребенок не успокоится. Скорее всего, он будет выкрикивать оскорбления в лицо своему "врагу", провоцируя его на ответную брань и привлекая все новых и новых "зрителей". В результате конфликт двоих детей перерастет в общегрупповой или даже в жестокую драку.

Возможно, не удовлетворенный сложившейся ситуацией ребенок, который боится по тем или иным причинам вступать в открытое противодействие, но тем не менее жаждет мести, выберет и другой путь: будет подговаривать сверстников, чтобы те не играли с обидчиком. Такое поведение работает, как мина замедленного действия. Неизбежно разгорится групповой конфликт, только он будет дольше "зреть" и охватит большее количество участников. Метод, предложенный В. Оклендер, может помочь избежать многих неприятностей и будет способствовать разрешению конфликтной ситуации.

*Пример*

Подготовительную группу детского сада посещали две подружки — две Алены: Алена С. и Алена Е. Они были неразлучны еще с ясельной группы но, тем не менее, без конца ругались и даже дрались. Однажды, когда психолог зашел в группу, он увидел, что Алена С., не слушая пытавшегося утихомирить ее воспитателя, швыряет все, что подвернется ей под руку, и кричит, что всех ненавидит. Приход психолога оказался как нельзя более кстати. Алена С., которая очень любила заходить в психологический кабинет, "дала себя увести".

В кабинете психолога ей предоставили возможность самой выбрать себе занятие. Сначала она взяла огромный надувной молоток и изо всех сил стала бить им по стенам и по полу, потом вытащила из коробки с игрушками две погремушки и с восторгом стала греметь ими. На вопросы психолога о том, что же произошло, и на кого она рассердилась, Алена не отвечала, но на предложение порисовать вместе с удовольствием согласилась. Психолог нарисовал большой дом, и девочка воскликнула: "Я знаю, это наш детский сад!"

Дальнейшая помощь взрослого не понадобилась: Алена стала рисовать и пояснять свои рисунки. Сначала появилась песочница, в которой расположились маленькие фигурки — дети группы. Рядом возникла клумба с цветами, домик, беседка. Девочка рисовала все новые и новые мелкие детали, как будто оттягивая тот момент, когда надо будет нарисовать что-то важное для нее. Через какое-то время она нарисовала качели и сказала: "Все. Больше рисовать не хочу". Однако, послонявшись по кабинету, она снова подошла к листу и подрисовала на качелях маленькую-премаленькую девочку. На вопрос психолога, кто же это, Алена сначала ответила, что не знает сама, но потом добавила, подумав: "Это Алена Е.. Пусть покатается. Я ей разрешаю". Затем она долго раскрашивала платье своей соперницы, нарисовала ей сначала бант в волосах, а потом даже корону на голове, объясняя при этом, какая Алена Е. хорошая и добрая. Но потом художница внезапно остановилась и ахнула: "Ах!!! Алена упала с качелей! Что же теперь будет? Платье-то как испачкала! (платье закрашивается черным карандашом с таким нажимом, что даже бумага не выдерживает, рвется). Мама и папа будут ее ругать сегодня, а, может быть, даже побьют ремнем и поставят в угол. Корона свалилась, укатилась в кусты (нарисованную золотую корону постигает та же участь, что и платье). Фу, лицо грязное, нос разбит (красным карандашом закрашивается все лицо), волосы растрепались (вместо аккуратной косички с бантиком на рисунке появляется ореол из черных каракулей). Вот дурила, кто же с ней, с такой, играть теперь будет? Так ей и надо! Нечего командовать! Раскомандоваласъ тут! Подумаешь, воображала! Я тоже умею командовать. Пусть вот теперь идет мыться, а мы не такие грязные, как она, мы играть будем все вместе, без нее". Алена, вполне удовлетворенная, рисует рядом с поверженным врагом группу детей, окруживших качели, на которых сидит она, Алена С. Затем вдруг пририсовывает рядом еще одну фигурку. "Это Алена Е.. Она уже вымылась, — объясняет она и спрашивает, — "Можно я уже пойду в группу?" Вернувшись в игровую, Алена С., как ни в чем ни бывало, присоединяется к играющим ребятам.

Что же произошло на самом деле? Вероятно, во время прогулки две неразлучные Алены, как всегда, вели борьбу за лидерство. На сей раз симпатии "зрителей" были на стороне Алены Е. Выразив свой гнев на бумаге, ее соперница успокоилась и смирилась с происходящим.

Безусловно, в данной ситуации можно было воспользоваться и другим приемом, главное, чтобы ребенок получил возможность приемлемым способом освободиться от переполняющего его гнева.

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 занятия 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 занятия дети с шутками и смехом оставляют содержимое "Мешочка" педагогу на память.

Воспитатель, видя, что дети "распетушились" и уже готовы вступить в "бой", может мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования по бегу, прыжкам, метанию мячей. Причем обидчики могут быть включены в одну команду или находиться в командах-соперницах. Это зависит от ситуации и от глубины конфликта. По завершении соревнований лучше всего провести групповое обсуждение, во время которого каждый ребенок сможет выразить чувства, сопутствующие ему при выполнении задания.

Конечно, проведение соревнований и эстафет не всегда целесообразно. В таком случае можно воспользоваться подручными средствами, которыми необходимо оборудовать каждую группу детского сада и каждый класс. Легкие мячи, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить, — все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

Понятно, что в группе во время занятий ребенок не может пинать консервную банку, если его толкнул сосед. Но каждый ребенок может завести, например, "Листок гнева" (рис. 1). 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 занятий.

Существует множество способов и работы с гневом, и снятия физического напряжения ребенка. Например, игры с песком, водой, пластилином.

Из пластилина можно слепить фигурку своего обидчика, смять ее, расплющить между ладошками, а затем при желании восстановить. Причем именно то, что ребенок по собственному желанию может уничтожать и восстанавливать свое произведение, и привлекает детей больше всего.

Игра с песком, как и с пластилином, тоже очень нравится ребятам. Рассердившись на кого-либо, ребенок может закопать фигурку, символизирующую врага, глубоко в песок, попрыгать на этом месте, налить туда воды, прикрыть кубиками, палками. С этой целью дети часто используют маленькие игрушки из "Киндер-сюрпризов". Причем иногда они сначала помещают фигурку в капсулу и только после этого закапывают.

Закапывая-раскапывая игрушки, работая с сыпучим песком, ребенок постепенно успокаивается, возвращается к играм в группе или приглашает сверстников поиграть в песок вместе с ним, но уже в другие, совсем не агрессивные игры. Таким образом, мир восстанавливается.

Небольшие бассейны с водой, размещенные в группе детского сада, — настоящая находка для воспитателя при работе со всеми категориями детей, особенно с агрессивными.

О психотерапевтических свойствах воды написано много хороших книг, и каждый взрослый, вероятно, умеет использовать воду в целях снятия агрессии и излишнего напряжения детей. Вот несколько примеров игр с водой, которые придумали сами дети.

1. Одним каучуковым шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде.

2. Сдувать из дудочки кораблик.

3.Сначала топить, а затем наблюдать, как "выпрыгивает" из воды легкая пластмассовая фигурка.

4. Струёй воды сбивать легкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

Мы рассмотрели первое направление в работе с агрессивными детьми, которое условно можно назвать "работа с гневом". Хотелось бы отметить, что гнев не обязательно приводит к агрессии, но чем чаще ребенок или взрослый испытывает чувство гнева, тем выше вероятность проявления различных форм агрессивного поведения.

Приложение № 7

**Консультация для родителей «Гнев ребенка. Как справиться?»**

Для многих родителей самыми сложными проблемами в воспитании являются те, что затрагивают эмоции ребенка. Много вопросов вызывают негативные эмоции, которые может переживать малыш. Как с этим справляться? Принимать? Не принимать?

Гнев принято считать наименее приемлемой эмоцией. И если радость, грусть или страх ребенок может легко выразить, то именно с гневом у него возникают трудности. Свойственно ли ребенку дошкольного возраста чувствовать гнев? Как понять, что он испытывает именно его?

**Почему ребенок испытывает гнев?**

Под проявлениями гнева мы имеем в виду яркую негативную эмоциональную реакцию. Она может возникать, когда важные для ребенка потребности не удовлетворены, когда возникло препятствие на пути к чему-то желаемому. То есть это непроизвольная и незапланированная реакция. Обычно она сопровождается вспышкой физической и словесной активности.

**Гнев — важная эмоция**

Для ребенка эта эмоция совершенно особая.

При этом, чем взрослее ребенок, тем сложнее и более «психологичнее» его проблемы.

Например, у трехлетних детей приступы гнева могут проявиться, когда у них не получается сделать что-то самостоятельно. Особенно это заметно в кризисные периоды развития ребенка.

**Польза гнева для здоровья детей**

Очень важно понимать, что все эмоции полезны и играют определенную роль в нашей жизни.

Часто гнев ребенка родители расценивают как агрессивное поведение. Но у агрессии всегда есть цель: человек сознательно чего-то добивается. А гнев почти всегда проявляется бесконтрольно, он не осознается. У детей в основном гнев — это неосознанный способ переживания сложной ситуации, выражение собственной значимости, индивидуальности.

Эта эмоция помогает ребенку адаптироваться к любой ситуации, которая воспринимается как угроза. Гнев дает возможность противостоять обстоятельствам, которые мешают малышу. Он также снижает чувство страха. Поэтому для ребенка дошкольного возраста гнев просто необходим.

**Тревожные признаки гнева**

Чаще всего у детей мы наблюдаем кратковременные вспышки гнева. Но, если такая «гневливая» особенность многократно повторяется, она закрепляется и может стать устойчивой особенностью личности ребенка.

Попробуем выделить некоторые признаки, которые скажут о том, что ребенок склонен к гневным реакциям:

* сердится по малейшим пустякам;
* использует угрозы в речи;
* обвиняет других в своем агрессивном поведении;
* злится в течение долгого времени;
* в его рассказах и рисунках присутствует тема насилия;
* не может выразить свои чувства;
* испытывая злость, может причинять боль себе (самоагрессия);
* не понимает отношения людей к гневу;
* во время приступов гнева не может остановиться, теряет самоконтроль;
* контролирует свое поведение после замечания (в большей степени взрослого).

**Как правильно реагировать на ребенка в состоянии гнева?**

Когда идет речь о том, как отреагировать на сиюминутные гневные выпады малыша, можно предложить некоторые проверенные способы.

1. Проявите безразличие

Это самая простая и зачастую наиболее действенная реакция на неадекватное поведение ребенка.

Чаще всего дети капризничают, исключительно для привлечения внимания. Это сложно для родителей, особенно если ситуация произошла в общественном месте, где они чувствуют себя неловко. Но повторение такого безразличия в аналогичных ситуация дает ребенку понимание того, что такой способ добиться своего не работает.

Очень важно при этом не забывать поощрять малыша, если он успокоился сам.

2. Не используйте активно запреты

Например, в магазине, когда ребенок требует, чтобы ему купили определенную игрушку, не стоит прямо говорить: *«Нет, эту игрушку мы покупать не будем, у тебя и так много таких игрушек».*

Лучше спокойным голосом предложите обсуждение ситуации*: «Знаешь, мне тоже эта игрушка понравилась, и я хотела ее тебе купить, но она оказалась такая дорогая, что всех денег, которые у меня есть, на эту игрушку не хватит»*. Можно вместе с ребенком посчитать деньги.

3. Предлагайте альтернативу

Например, когда родители собираются с ребенком в магазин, можно сказать:

*Мы собираемся в магазин, можем взять тебя с собой, но только при условии, что ты не будешь просить, чтобы мы тебе что-то купили, сегодня у нас нет такой возможности. Если же начнешь капризничать, нам придется ездить в магазин без тебя.*

Это очень важный прием, благодаря которому ребенок научится понимать причинно-следственные связи своего поведения.

4. Переключите внимание ребенка

Применение этого способа требует большого творчества. Ведь для того, чтобы ребенок переключился, необходимо в самых обычных явлениях или предметах найти что-то новое или необычное.

Легче и продуктивнее этот прием подходит во взаимодействии с маленькими детьми.

5. Активное включение ребенка в свою истерику

Это важный способ преодоления вспышек гнева у ребенка, поскольку, когда ребенок в гневе, он не просто пытается таким образом добиться цели, но действительно испытывает эмоциональное напряжение.

Можно шутливо придумать вместе с ребенком название того, что с ним происходит:

*Да, наш добрый Саша превратился в злого дракона, который на всех бросается, кричит и выпускает дым.*

Это поможет не раздражаться на него, а объединить свои усилия в борьбе с истерикой.

6. Покажите ребенку альтернативное авторитетное мнение

Этот интересный способ хорошо работает со старшими дошкольниками.

Если ребенок не хочет делать домашнее задание, учиться или ходить в школу, можно спокойно предложить отложить уроки и сходить, например, к строителям, чтобы узнать у них, нужно ли учиться, чтобы что-то строить.

Попробуйте смоделировать со строителями просто разговор:

*- Привела вам работника, возьмете? А то он учиться отказывается.*

*- Возьмем. Цемент замешивать сможешь, а с «уровнем» работать умеешь?*

*- Нет, не умею.*

*- Ну, тогда нужно немного подучиться. Вот когда научишься этому, приходи.*

7. Направьте накопившуюся энергию ребенка в другое русло

Много приемов работает на предотвращение ситуации выплеска эмоций или же, наоборот , возможности канализировать накопившуюся энергию в другое русло. Так, например, когда мы видим, что ребенок напряжен, не нужно дожидаться истерики, следует предложить выпустить гнев наружу.

Для этого можно:

* попросить ребенка кричать как можно громче. «Мне кажется, что ты не во всю силу кричишь, ты можешь громче. Давай попробуем покричать погромче, покажем, как мы недовольны»;
* предложить порвать бумагу, побить грушу, избить подушку, поиграть с песком, водой и использовать другие варианты выплескивания злости;
* предложить поиграть в спортивные игры, устроить соревнование.

8. Избавиться от гнева в зародыше

Это лучший выход, но, вместе с тем, это долговременная и кропотливая работа. Очень важно научить малыша понимать собственные эмоции, адекватно выражать свои чувства. В этом родителям поможет литература, рисование, театр и другие виды художественной деятельности. Но важно не забывать, что образцом поведения чаще всего выступаем мы с вами, родители.

Приложение № 8

**КАРТОТЕКА ИГР «УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ГНЕВОМ»**

**«Обзывалки»**

(дидактическая игра)

***Цель:*** формирование умения выплеснуть гнев в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

***Оборудование:*** мяч.

***Содержание.*** Педагог говорит 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!»

**«Маленькое привидение»**

(игра с правилами)

***Цель:*** формирование умения выплеснуть накопившийся гнев в приемлемой форме.

***Содержание.*** «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!».

**«Стаканчик для криков»**

(игра с правилами)

***Цель:*** совершенствование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

***Оборудование:*** стаканчик.

***Содержание.*** Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «стаканчиком для криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот стаканчик, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит его, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее. «Стаканчик для криков» должен храниться в определенном месте и не использоваться в других целях. Желательно, чтобы стаканчик был с крышкой, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора.

**«Листок гнева»**

(игра с правилами)

***Цель:*** формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

***Оборудование:*** лист бумаги, карандаш, мусорное ведро

***Содержание.*** Предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоции: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось, и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросить их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

**«Рубка дров»**

(подвижная игра)

***Цель:*** снижение эмоционального напряжения, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

***Содержание.*** 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.

**«Два барана»**

(игра с правилами)

***Цель:*** формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального и мышечного напряжения.

***Содержание.*** 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.

**«Жужа»**

(подвижная игра)

***Цель:*** развитие умения агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они обижают.

***Содержание.*** «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.

**«Тух-тиби-дух»**

(подвижная игра)

***Цель:*** формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

***Содержание.*** Педагог говорит детям: «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 произнесите 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.

**«Спящий кот»**

(подвижная игра)

***Цель:*** развитие умения управлять своими движениями, действовать по сигналу, сплочение группы, снижение напряженности.

***Содержание.*** Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине комнаты, изображая спящего кота. Остальные дети - мыши - тихо на носочках обходят его со всех сторон. На сигнал ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом. Игра повторяется несколько раз.

**«Своя тень»**

(подвижная игра)

***Цель:*** формирование умения управлять своим поведением.

***Содержание.*** Дети делятся на пары, в каждой, из которой один ребенок играет сам себя, а другой - его тень. Тот, кто играет сам себя по сигналу бегает по кругу. Не далее чем в шаге от него бежит его «тень». Первый ребенок стремится уйти от преследователя («тени»), который старается от него не отстать. Первый ребенок может делать обманные остановки, замедлять или ускорять движения, путая свою «тень».

**«Ястреб»**

(русская народная игра)

***Цель:*** развитие умения действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях,  построению парами.

***Содержание.*** Дети бросают меж собою жребий. Выбираемый по жребию представляет ястреба. Остальные дети берутся за руки и становятся парами, образуя несколько рядов.

Впереди всех помещается ястреб, который может смотреть только вперед и не смеет оглядываться. По данному сигналу, пары внезапно отделяются друг от друга и бросаются бегом в различные стороны, в это время ястреб догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать. Потерпевший, т. е. очутившийся в когтях ястреба, меняется с ним ролями.

Варианты:

Дети во время бега стремятся бросить в ястреба платок, если они попадают в него, он считается «заколдованным»  и из детей выбирается на его место другой.