Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 266 городского округа город Уфа

Республики Башкортостан

**Конспект**

мини-игра для педагогов «Детский гнев»

**Выполнила**:

Педагог-психолог

Валеева Юлия Анатольевна

Уфа – 2022

**Актуальность:** педагоги дошкольных учреждений в своей ежедневной практике сталкиваются с проявлениями детского гнева и нередко испытывают затруднения в научении воспитанников приемлемому выражению эмоций. Короткие и эффективные игры, опробованные лично, помогут взрослым научиться самим и научить детей выражать свои чувства неразрушительными способами.

**Цель:** разнообразить инструментарий педагогов для научения детей способам приобретения эмоциональной и поведенческой стабильности.

**Задачи:**

1. Расширение представлений об агрессивности и причинах «хронической» агрессии в дошкольном возрасте;
2. Ознакомление с принципами общения во время коррекции агрессивного поведения;
3. Ознакомление с психотехническими «освобождающими» играми.

**Ход проведения:**

Что делать, если ребёнок проявляет агрессию? Как справиться с детским гневом? Чаще всего так звучит запрос взрослого. Начнем с того, что проявление агрессии – нормальная защитная реакция, а бороться с гневом противоестественно и бесполезно. Основная задача взрослого – научить ребёнка приемлемым способам выражения агрессивных чувств.

Но иногда агрессивность становится «хроническим» состоянием ребенка. Тогда он уже не только защищается, но и нападает сам, причем без видимого повода. Это говорит о том, что он не может расслабиться и постоянно «на взводе».

Рассмотрим самые распространённые **причины возникновения детской агрессивности:**

1. **Отвержение**, или непринятие ребёнка. В этом случае ребёнок не чувствует авторитета взрослого, он незащищен. Положительный пример поведения отсутствует;
2. **Чрезмерная требовательность** (чрезмерная критика). Чувство неполноценности, ожидание неудач приводит к озлобленности и стремлению делать «исподтишка», агрессия – способ самоутверждения;
3. **Гиперопека**. Ребенок, лишенный самостоятельности, инфантилен и не может противостоять агрессии извне, а накопившиеся чувства вымещает на предметах (ломает вещи, рвет книги), животных или более слабых, а также на себе (аутоагрессия).

**Несколько базовых принципов общения педагога с агрессивными детьми**

1. Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях.
2. Обучайте ребёнка распознавать собственные эмоциональные состояния и состояния окружающих людей.
3. Не меняйте своё отношение к ребенку в зависимости от его учебных успехов.
4. Будьте последовательны в наказаниях ребёнка, наказывайте за конкретные поступки.
5. Замечайте, когда ребёнок в конфликтных ситуациях ведёт себя неагрессивно и поощряйте его за это.
6. Отрабатывайте навыки реагирования в конфликтных ситуациях.

**В каких случаях агрессия чаще становится «хронической»?**

* ребенка бьют;
* над ребенком издеваются;
* родители воспитывают ребенка двойной моралью;
* родители заведомо лгут;
* ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
* родители настраивают детей друг против друга;
* родители не требовательны и неавторитетны для своего ребенка;
* вход в дом закрыт для друзей ребенка;
* родители ведут асоциальный образ жизни;
* родители ребенку не доверяют;
* родители не общаются со своим ребенком.

**Как в игровой форме помочь ребёнку выразить агрессивные чувства?**

Игра – самый эффективный способ научить ребёнка в приемлемой форме выражать гнев. Также хорошие результаты приносит сказкотерапия. Педагоги могут использовать этот способ для коррекции агрессии у дошкольников. Сказкотерапия — это чтение художественных произведений (сказок, рассказов, стихотворений), в которых раскрывается слабость зла и сила добра. После прочтения с ребенком беседует взрослый. Так дети учатся давать собственную оценку действиям и поступкам героев, становиться на место как «злых», так и «добрых» персонажей, формируя тем самым способности к эмпатии.

**Психотехнические «освобождающие» игры**

В основе агрессии лежит гнев, именно от него следует научиться освобождаться. Основная задача - научиться сами и научить детей выражать свои чувства приемлемыми, неразрушительными способами. «Осбовождающие» игры направлены на осознание своих переживаний, ослабление внутренней напряженности ребенка, приобретение поведенческой и эмоциональной стабильности. Эти игры подходят и для индивидуальных, так и для групповых занятий. Оптимально – выделять для них неограниченное отдельное время, часто поначалу ребёнка от них просто не оторвать.

**Примеры игр**

 **«Добрые-злые кошки» (снятие общей агрессии)**

Предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Участник заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Участники, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее…», – и участник, изображающий кошку, делает все более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой участник и игра повторяется. Когда все побывали в «волшебном круге», обруч убирается, участники разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу участники превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

**«Обзывашки» (снятие вербальной агрессии)**

Для игры нужен небольшой мячик. Встаем с друг напротив друга и начинаем перекидываться мячом. На каждый бросок кидающий должен назвать соперника «обидным» словом. Правда, слово это должно быть условно обидное: не грубые ругательства, а обычные слова, например: «Юля редиска!» — «Ирина арбузик!» и т.д.

**«Воробьиные драки» (снятие физической агрессии)**

Участники выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из участников упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу.

**«Обстрел снежками» (снятие физической агрессии)**

Заготовьте с ребенком «снаряды»: в качестве снежков можно использовать скомканную бумагу. Бросайтесь друг в друга бумажными снежками, не забывая прятаться в укрытия и уворачиваться от «снарядов» соперника. Дети такую «войнушку» очень любят и готовы играть в нее очень долго.

**«Кулачок» (осознание эффективных форм поведения, мышечная релаксация)**

Возьмите в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и сожмите кулачок крепко-крепко. Некоторое время подержите кулак сжатым, а когда раскроете его, рука расслабится и на ладошке будет красивая игрушка или конфета.

**«Катаем мячик» (дыхательное упражнение при работе с агрессией)**

Берем теннисный мячик и укладываем его на поверхность так, чтобы он никуда не укатывался. Задача – дуть на мяч, чтобы тот сдвинулся с места. В более сложном варианте можно придумывать разные траектории и пытаться силой дуновения катить мячик именно по ним. Глубокий выдох, который неизбежен в такой игре, очень хорошо расслабляет все мышцы и успокаивает, поэтому дыхательные упражнения очень эффективны при работе с агрессией.

**«Повелитель ветра» (дыхательное упражнение при работе с агрессией)**

Садимся напротив ребенка и объявляем его повелителем ветра. Его задача – дуть как можно сильнее. Взрослый в это время подыгрывает ребёнку, изображая, как его сдувает с места, и изо всех сил сопротивляясь порывам ветра.

**«Упрямый ослик»**

Лучше всего малышу лечь на что-то мягкое, чтобы не отбить себе пяточки. Итак, ребенок укладывается, например, на кровать, поднимает ноги и с силой опускает их вниз, на каждый удар произнося «нет!», «ни за что!», «никогда!» и т.д.

**«Молчанка» (моторная разрядка, развитие навыков самоконтроля)**

Эта игра проводится с командами «Стоп!» или «Замри!». Агрессивные дети не только эмоционально и моторно разряжаются, но и приобретают элементарные навыки самообладания, развивают способность к самоконтролю за своими эмоциями и поступками.

**«Ласковый мелок» (развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения)**

Участники делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

**«Жу-жа» (дать возможность детям посмотреть на свое поведение со стороны)**

Ведущий выбирает жу-жу, которая садится на стул, остальные участники начинают дразнить жу-жу, и кривляться перед ней. «Жу-жа, жу-жа выходи, жу-жа догони». Жу-жа смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за волшебную черту жу-жа и ловит детей. Кого жу-жа поймала, тот попадает в плен к жу-же.