

**Методические рекомендации
по работе с детьми дошкольного возраста,
имеющими проблемы в эмоционально-волевой
сфере.**

Составители:

Осипова О.А. МДОУ №96
Кудрина Е. П. МДОУ №69
Унжакова Н.А. МДОУ №76
Сятчихина О.А. МДОУ №65
Ануфриева Н.Ю. МДОУ №94
Шкарубо И. К. МДОУ №57

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические и методические аспекты проблемы гипердинамического синдрома.	
1.1. Гипердинамический синдром. Актуальность. Причины возникновения.....	4
1.2. Классификации проявлений гиперактивности.....	6
1.3. Направления коррекционно-развивающей работы с гиперактивными детьми.....	10
1.4. Методические рекомендации для педагогов и родителей по работе с детьми с СДВГ.....	14
Глава 2. Теоретические и методические аспекты тревожности.	
2.1. Что такое тревожность? Характеристика тревожного ребенка. Причины возникновения.....	19
2.2. Как помочь тревожному ребенку.....	21
2.3. Методические рекомендации для педагогов и родителей по работе с тревожными детьми.....	24
Глава 3. Теоретические и методические аспекты агрессивности.	
3.1. Что такое агрессия? Причины детской агрессивности.....	28
3.2. Методические рекомендации для педагогов и родителей по работе с агрессивными детьми.....	39
Приложение	
1. Коррекционно-развивающие игры и упражнения для гиперактивных детей дошкольного возраста.	47
2. Коррекционно-развивающие игры и упражнения для тревожных детей дошкольного возраста.	66
3. Коррекционно-развивающие игры и упражнения для агрессивных детей дошкольного возраста.....	80
Список используемой литературы.....	92

Введение

В настоящее время родители и педагоги всё чаще жалуются на избыточную двигательную активность, переходящую в двигательную расторможенность, частую отвлекаемость детей, агрессивность, тревожность, что способствует низкой обучаемости, трудности в общении и успешной социализации. Все это представляет собой серьёзную психолого-педагогическую и социальную проблему. Поэтому необходимо раннее выявление и коррекцию проявлений гиперактивности, агрессии и тревожности у детей.

Предлагаемые методические рекомендации являются попыткой обобщить и систематизировать современные актуальные подходы к организации диагностической и коррекционно-развивающей работы с детьми.

В методическом пособии подробно описаны диагностические критерии и признаки гиперактивности, агрессивности и тревожности, даны рекомендации родителям и педагогам по работе с такими детьми, представлен комплекс игр и упражнений, который поможет всем субъектам образовательно-воспитательного процесса в разработке и реализации индивидуализированных программ коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей.

Предложенная в методическом руководстве теоретическая информация и методические рекомендации направлены на оптимизацию процесса общения родителей и педагогов с гиперактивными, агрессивными и тревожными детьми в дошкольном возрасте, что будет способствовать успешной социализации ребёнка.

Методические рекомендации предназначены для психологов, дефектологов, воспитателей общеобразовательных и коррекционных учреждений, педагогов и родителей.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы гипердинамического синдрома.

1.1. Гипердинамический синдром. Актуальность. Причины возникновения.

Гиперактивность представляет собой серьёзную психологическую и социальную проблему: проявления гипердинамического синдрома ведут к слабой успеваемости, трудности в общении, ребёнок с трудностями усваивает школьную программу. В США гиперактивных детей – 4-20%, Италии – 3-10%, Австралии – 7 – 10%, Великобритании – 1 – 3 %, России – 4-18%. В настоящее время в Германии более полумиллиона детей страдают синдромом дефицита внимания и гиперактивности, причём мальчиков среди них в 9 раз больше, чем девочек.

Гиперактивность как одно из патологических проявлений является частью целого комплекса нарушений, которые составляют «синдром дефицита внимания с гиперактивностью», включающей нарушения системы эмоциональной регуляции.

Синдром дефицита внимания/гиперактивности - дисфункция центральной нервной системы (преимущественно ретикулярной формации головного мозга), проявляющаяся трудностями концентрации и поддержания внимания, нарушениями обучения и памяти, а также сложностями обработки экзогенной и эндогенной информации и стимулов.

Термин "*синдром дефицита внимания*" был выделен в начале 80-х годов из более широкого понятия "*минимальной мозговой дисфункции*". Наблюдая детей дошкольного возраста с такими нарушениями поведения, как двигательная расторможенность, отвлекаемость, импульсивность поведения, авторы высказали предположение, что причиной данных изменений является повреждение головного мозга неизвестной этиологии, и предложили термин "*минимальное мозговое повреждение*". В дальнейшем в понятие "*минимальное мозговое повреждение*" были включены и нарушения обучения (трудности и специфические нарушения в обучении навыкам письма, чтения, счета; нарушения перцепции и речи). Впоследствии статическая модель "*минимального мозгового повреждения*" уступила место более динамичной и более гибкой модели "*минимальной мозговой дисфункции*".

В 1980 г. Американской ассоциацией психиатров была разработана рабочая классификация, - согласно которой случаи, описанные ранее как минимальная мозговая дисфункция, предложено рассматривать как синдром дефицита внимания и синдром гиперактивности. Основной предпосылкой явился тот факт, что наиболее частые и значимые клинические симптомы минимальной мозговой дисфункции включали нарушение внимания и гиперактивность.

Высокая двигательная активность, в силу психофизиологических причин, свойственна всем детям в дошкольном возрасте. Но в отдельных случаях она достигает патологической степени выраженности, что затрудняет социальную адаптацию ребенка, мешает его развитию и обучению.

Повышенная двигательная активность является симптомом нарушения психической деятельности ребенка при различных нарушениях развития и чаще всего – последствием раннего органического поражения ЦНС. Хотя этот синдром называется гипердинамическим, т.е. синдром повышенной двигательной активности, основным дефектом в его структуре является дефект внимания.

Гипердинамический синдром – одно из проявлений ММД. ММД – это заболевание ЦНС. Следовательно, помимо поведенческих нарушений и особенностей, у детей должны

быть и другие – клинические или медицинские. Вот наиболее частые клинические симптомы, сопровождающие диагноз ММД, гипердинамический синдром:

- Задержка развития речи;
- Заикание;
- Тики;
- Головные боли
- Нарушение сна
- Аллергодерматоз
- Энурез
- Астматический бронхит
- Вегетативно-сосудистая дистония.

У гипердинамичного ребенка имеется хотя бы 2 – 3 из этих проявлений.

Касатикова Е.В. выделяет 3 варианта течения синдрома дефицита внимания/гиперактивности в зависимости от преобладающих клинических симптомов:

- синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность;
- синдром дефицита внимания без гиперактивности;
- синдром гиперактивности без дефицита внимания.

Некоторые исследователи подвергают сомнению объединение синдрома дефицита внимания и синдрома гиперактивности, так как до 40% всех больных страдают только дефицитом внимания без гиперактивности. Дефицит внимания без гиперактивности чаще наблюдается у девочек.

Обычно осложнения в развитии ребенка подразделяют по времени возникновения вредных факторов, влекущих за собой нарушения, и классифицируют как пренатальные (внутриутробные), натальные (повреждения в процессе родов) и постнатальные (осложнения первых лет жизни ребенка) патологии. *Вредных факторов много:*

1. Пренатальная патология

- Токсикозы
- Обострение хронических заболеваний у матери и действие лекарств в период беременности.
- Угрозы выкидыша.
- Инфекционные заболевания матери
- Травмы в области живота
- Иммунологическая несовместимость по резус-фактору
- Попытки прервать беременность
- Принятие алкоголя и курение
- Возникновение СДВГ, прежде всего, связано с недостаточной зрелостью лобных отделов коры головного мозга, особенно левого полушария.

2. Осложнения при родах

- Стимуляция родовой деятельности
- Родовые осложнения (неправильное положение плода, обвитие его пуповиной) ведут к травмам позвоночника плода, асфиксиям, внутренним мозговым кровоизлияниям.
- Травмы позвоночника при современных технологиях кесарева сечения.
- Преждевременные, скоротечные или затяжные роды, отравление наркозом.

3. Постнатальные причины:

- Общее ухудшение экологической ситуации.
- Позвоночник младенца может быть травмирован, когда его приучают сидеть до того, как он сам начинает садиться, когда ребенок еще мало ползал, и мышцы спины еще не окрепли. Также к этим травмам приводит ношение в «рюкзачке».
- Любые заболевания младенцев с высокой температурой и приемом сильнодействующих лекарств.
- Астма, пневмонии, сердечная недостаточность, диабет, заболевания почек могут выступать, как факторы, нарушающие нормальную работу мозга.
- Семейные факторы: низкое социальное положение семьи, наличие криминального окружения, тяжелые разногласия между родителями. Неадекватный стиль воспитания в семье.
 - либеральный стиль воспитания, когда преобладает вседозволенность, а контроль за поведением ребёнка отсутствует
 - категоричное подавление активности ребёнка, гиперконтроль его действий.
 - Эпизодичность и отсутствие единства в воспитательных воздействиях на ребёнка между родителями.

В семье дети неосознанно начинают копировать в поведении своих собственных родителей. Хорошо, если модели воспитания родителей были схожи. Если нет, то возникают патологические формы воспитания, которые сказываются не только на психологии ребенка, но и его психофизиологии. Так происходит в развитии приобретенной гиперактивности и наследственной. Хотя глубинные психологические причины возникновения очень похожи.

- Психотравмы
- Нежеланный ребёнок

Таким образом, возникновение нарушения внимания и гипердинамического синдрома из-за раннего повреждения ЦНС в период беременности и родов встречается в 84% случаев, генетические причины – 57%, негативные воздействия внутрисемейных факторов – 63%. (Заводенко Н.Н.).

1.2. Классификации проявлений признаков СДВГ.

Существуют множество классификаций проявлений СДВГ. Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления СДВГ: гиперактивность, нарушения внимания, импульсивность (Ю.С. Шевченко, 1997; Н.Н. Заваденко, 2000 и др.).

Гиперактивность

- избыточная бесцельная двигательная активность (бежит, крутится, пытается куда-то залезть, причём в таких ситуациях, когда это неприемлемо)
- беспокойство, суетливость
- многочисленные посторонние движения, которых ребёнок часто не замечает
- невозможность играть тихо и спокойно.

- для детей с этим синдромом характерны чрезмерная болтливость (из-за недостатка развития внутренней речи)
- неспособность усидеть на одном месте, часто встаёт со своего места во время занятий
- продолжительность сна всегда меньше нормы
- в двигательной сфере у них обычно обнаруживается нарушения двигательной координации, что проявляется в трудности при выполнении заданий на удержания равновесия и ходьбу по линии, неловкость, беспорядочность движений, вызванные несформированностью межполушарного взаимодействия и высоким уровнем адреналина в крови
- также наблюдается несформированность мелкой моторики и праксиса. Это неумение завязывать шнурки, застёгивать пуговицы, использовать ножницы и иголку. Праксис – способность осуществлять сложные целенаправленные движения и действия.
- частое совершение опасных действий (недоучет последствий), при этом не ищет приключений или острых ощущений (например, перебегают улицу, не оглядываясь по сторонам).

Исследования польских учёных показывают, что двигательная активность детей с СДВГ на 25 – 30 % выше нормы. Они двигаются даже во сне.

Нарушения внимания

- трудности удержания внимания на деталях, из-за небрежности, по невнимательности допускает ошибки
- снижение избирательности и выраженная отвлекаемость с частыми переключениями с одного занятия на другое
- такие дети характеризуются непоследовательностью в поведении, забывчивостью, неумением слушать и сосредоточиться и др.
- складывается впечатление, что ребёнок не слушает обращённую к нему речь
- трудно придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков, заданий (это не связано с пониманием материала)
- трудности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности
- часто теряет вещи, необходимые для выполнения заданий
- забывчивость в повседневных ситуациях
- Дети с СДВГ стараются избежать заданий, требующих длительных умственных усилий. Однако показатели внимания таких детей подвержены существенным колебаниям. Если деятельность ребёнка связана с заинтересованностью, увлечённостью и удовольствием, то они способны удерживать внимание достаточно продолжительный период времени.

Выделяют следующие **виды нарушений внимания**:

1. **отвлекаемость** – это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью.

Возможные **причины отвлечения внимания** у ребёнка:

- неполная нагрузка;

- недостаточная сформированность волевых качеств;
- привычка быть невнимательным (привычная невнимательность связана с отсутствием серьёзных интересов, поверхностным отношением к предметам и явлениям);
- повышенная утомляемость;
- плохое самочувствие;
- наличие психотравмы;
- монотонная, неинтересная деятельность;
- неподходящий темп деятельности;
- наличие интенсивных посторонних раздражителей.

Чтобы организовать внимание ребёнка, надо включить его в действие, пробудить интеллектуальный интерес к содержанию и результатам деятельности.

2. **рассеянность** – это неспособность сосредоточиться на чём-либо определённом в течение длительного времени. Термин «рассеянность» обозначает поверхностное, «скользящее» внимание. Механизмом рассеянности является наличие мощной доминанты – очага возбуждения в коре головного мозга, подавляющего все прочие сигналы, поступающие из вне.

Рассеянность может проявляться:

- а) в неспособности к сосредоточению;
- б) в чрезмерной концентрации на одном объекте деятельности.

Наиболее распространёнными *причинами рассеянного внимания* являются следующие:

- общее ослабление нервной системы (неврастения);
 - ухудшение состояния здоровья;
 - физическое и умственное переутомление;
 - наличие тяжёлых переживаний, травм;
 - эмоциональная перегрузка вследствие большого количества впечатлений (положительных и отрицательных);
 - недостатки воспитания (например, в условиях гиперопеки ребёнок, получающий слишком много словесных указаний, большой объём информации, привыкает к постоянной смене впечатлений, и его внимание становится поверхностным, не формируется наблюдательность, устойчивость и концентрация внимания);
 - нарушения режима труда и отдыха;
 - нарушения дыхания (причиной нарушения правильного дыхания могут быть аденоиды, хронические тонзиллиты и т.д., ребёнок, который дышит ртом, дышит неглубоко, поверхностно, его мозг не обогащается кислородом, что отрицательно влияет на работоспособность, низкая работоспособность мешает концентрации его внимания на объектах и вызывает рассеянность);
 - чрезмерная подвижность.
3. **инертность** – малая подвижность внимания, патологическая её фиксация на ограниченном круге представлений и мыслей.

Импульсивность

- ребёнок часто действует, не подумав, отвечает на вопросы, не задумываясь
- перебивает других
- часто мешает другим, пристаёт к окружающим (вмешивается в беседы или игры)
- не умеет регулировать свои действия и подчиняться правилам, ждать, с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях
- часто повышает голос
- эмоционально лабильны (часто меняется настроение).

Американский психолог **Виктор Клайн** (1991) выделяет 4 основных блока проявления СДВГ: сверхактивность, разбросанность или рассеянность, импульсивность, повышенная возбудимость.

Р. Кэмпбелл (1997) к проявлениям гиперактивности также относит расстройство восприятия. Он считает, что повышенная активность способствует появлению трудностей в учёбе и трудностей принятия любви окружающих, а проблемы восприятия проявляются в неадекватном восприятии окружающей среды (букв, слов и т.д.) и родительской любви.

А.Д.Гонеев выделяет следующий комплекс клинических проявлений дефицита внимания у детей:

- беспокойные движения в кистях и стопах;
- неумение сидеть на одном месте;
- лёгкая отвлекаемость на посторонние раздражители;
- нетерпеливость;
- неумение доводить начатое дело до конца;
- очень быстрая переключаемость с одного дела на другое;
- болтливость;
- неумение играть, разговаривать тихо и спокойно;
- отсутствие умения прогнозировать последствия своих поступков;
- спонтанность и необдуманность действий;
- суетливость;
- несформированность праксиса и мелкой моторики;
- малая продолжительность сна и трудности при засыпании.

Адекватная **диагностика** синдрома дефицита внимания/гиперактивности невозможна без четкого соблюдения критериев диагноза. **К ним относятся:**

- наличие у ребенка дефицита внимания и/или гиперактивности;
- раннее (до 7 лет) появление симптомов и длительность (более 6 месяцев) их существования;
- некоторые симптомы наблюдаются и дома, и в детском саду;
- симптомы не являются проявлением других заболеваний;
- нарушение обучения и социальных функций.

Следует отметить, что наличие нарушений обучения и социальных функций является необходимым критерием для установления диагноза "синдром дефицита внимания/гиперактивности".

Что же происходит с гиперактивным ребенком

1. По тем или иным причинам мозг ребенка получил слабые повреждения, то есть часть клеток мозга попросту не функционирует.
2. Нервные клетки, как известно, не восстанавливаются, но сразу же после травмы другие, здоровые нервные клетки принимают на себя функции потерпевших, т.е. одновременно начинается процесс восстановления.
3. Параллельно идет процесс нормального возрастного развития ребенка. Он учится сидеть, ходить, говорить и т.д. И на процесс восстановления, и на процесс нормального возрастного развития нужна энергия, т.е. с самого начала нервная система нашего малыша работает с двойной нагрузкой.
4. В нервной системе есть два основных процесса – возбуждение и торможение. В случае гипердинамического синдрома поражаются структуры, обеспечивающие процесс торможения. Именно поэтому у ребенка возникают трудности с концентрацией, произвольным вниманием и регулированием своей активности.
5. При благополучном развитии событий рано или поздно функции всех пораженных клеток будут «разобраны» другими здоровыми клетками.

1.3. Направления коррекционно-развивающей работы с гиперактивными детьми.

Синдром гиперактивности имеет множественную этиологию и представляет собой симптомокомплекс, сочетающий различные проявления. Поэтому и диагностическая, и коррекционная работа должна проводиться взаимосвязано различными специалистами – врачом, психологом, педагогом, при активном участии родителей.

Анализ современных подходов к организации психокоррекционного процесса с участием детей с СДВГ позволяет сделать вывод о необходимости включения различных форм и методов. Так, наиболее полная схема психологической коррекции описана в работах И.П. Брызгунова и Е.В. Касатиковой; Е.К. Лютовой и Г.Б. Мониной; А.Л. Сиротюк. **Обобщённая система работы может включать следующие направления, формы и методы работы:**

1. Создание положительной мотивации, ситуаций успеха.

- Каждый день перед ребенком ставится определенная цель, которую он должен достичь.
 - Усилия ребенка при достижении этой цели всячески поощряются.
 - В конце дня поведение ребенка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами.
 - При достижении значительного улучшения в поведении ребенок получает давно обещанное вознаграждение.
2. **Обучение ребенка релаксации.** Необходимо учить детей понимать структуру своего тела. Процесс релаксации для них оказывается очень сложным. Обычный человек может выбирать для себя один раздражитель – главный (мы читаем книгу и не замечаем как тикают часы), а проблема гиперактивного ребенка заключается в том, что он не может выбрать один раздражитель и сфокусировать на нем свое внимание. Поэтому надо научить гиперактивного ребенка расслабляться. Во время релаксации мы пытаемся как можно дольше концентрировать внимание ребенка только на отдыхе. Необходимо донести до ребенка, что расслабление – это не работа. Задача ребенка – научиться быть спокойным не за счет контроля, а за счет

его отсутствия. Мышечная релаксация Ж. Джекобсона. Тренаж следует проводить в положение лежа. «Лежачее место» для занятий должно быть достаточно широким, таким, чтобы можно было свободно положить руки рядом с телом ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. При спокойном положении ребенок медленно закрывает глаза. Важно не забывать. Ию выходе из состояния расслабления: глубоко вдохнуть, почувствовать мышцы.

3. **Коррекция негативных форм поведения** (агрессивности, импульсивности, эмоционального напряжения).
4. **Развитие дефицитарных функций** (слабость волевой регуляции, невнимательность, несформированность межполушарного взаимодействия).
Коррекционную работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной отдельной функции, т.к. гиперактивному ребенку трудно одновременно быть и внимательным, и спокойным, и неимпульсивным.
5. **Развитие навыков межличностного взаимодействия, коммуникативных навыков.** Задача – обучить детей эффективным навыкам социального взаимодействия с окружающими, коммуникативной культуре, научить уважать права окружающих. Дети учатся контролировать собственные эмоции и поступки. Методы работы: чтение литературных произведений с последующим их анализом; проигрывание и разбор конкретных ситуаций взаимодействия; игры, обучающие сотрудничеству.
6. **Работа с родителями гиперактивного ребенка.** Р. Кэмпбелл считает, что родители гиперактивного ребенка часто допускают три **основные ошибки в воспитании**:
 - Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом.
 - Недостаток твердости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребенка.
 - Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом.

Эти ошибки часто проявляются в моделях поведения родителей гиперактивного ребенка:

- Родители не понимают проблемы ребенка, стремятся жесткими мерами бороться с непослушанием сына или дочери, усиливают дисциплинарные способы воздействия, вводят непреклонную систему запретов = появление негативных форм поведения, ухудшение психосоматического состояния ребенка.
- Родители стараются не обращать внимания на поведение ребенка или, «опустив руки», предоставляют ребенку полную свободу действий = ребенок лишается необходимой для него поддержки взрослых, быстро начинает манипулировать взрослыми = поведение усугубляется.
- Некоторые родители, слыша в детском саду непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить только себя в том, что он такой, приходят в отчаяние и впадают в состояние депрессии = отсутствие адекватных воспитательных воздействий также приводит к усугублению поведения.

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач:

1. Нормализация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно научить членов семьи избегать новых конфликтных ситуаций.
2. Достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела. Развить у него чувство

ответственности за собственные поступки.

3. Научить ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с окружающими людьми.

4. Установить контакт с педагогами, ознакомить их с информацией о сущности и основных проявлениях гипердинамического синдрома, эффективных методах работы с гиперактивными детьми.

5. Добиться повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в обучении и повседневной жизни. Необходимо определить сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.

Исходя из вышеизложенного в коррекционно-развивающую работу с гиперактивными детьми необходимо включать **следующие направления:**

1. **Кинезиологические упражнения** - комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарного взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями), как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий) на развитие межполушарного взаимодействия.
2. **Психогимнастические упражнения, подвижные игры и упражнения на развитие эмпатии, элиминации гнева и агрессивности, коммуникативные игры на развитие навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками.**
3. **Игры и упражнения на развитие произвольной сферы, волевой регуляции.**

Условия для формирования произвольности (А.Л.Сиротюк):

- Очень важна чёткая повторяющаяся структура занятий, неизменное расположение предметов, что является дополнительным организующим при формировании произвольности.
- Ещё одним условием развития произвольности является соблюдение детьми правил, ритуалов и временного регламента, неукоснительное следование им.
- Кроме того, поочерёдное приписывание каждому участнику группы роли лидера автоматически повышает степень его доминантности, авторитет ребёнка, а, следовательно, уровень его произвольной саморегуляции, программирования и контроля над собой и происходящим вокруг.

Правила при обучении навыкам саморегуляции

- комната должна быть изолирована от посторонних шумов
 - в ход занятия не должны вмешиваться посторонние случайные люди
 - температура в комнате должна быть средней
 - дети должны располагаться в комнате так, чтобы не мешать друг другу
 - место должно быть удобным
4. **Игры и упражнения на развитие всех свойств и видов внимания.**
 5. **Растяжки**, которые нормализуют гипертонус и гипотонус мышц гиперактивных детей.
 6. **Дыхательные упражнения.**
 7. Создание условий для **реализации избыточной двигательной активности гиперактивных детей**, что поможет в свою очередь «выплеснуть» накопившуюся энергию. С этой целью предлагается интенсивный бег, подвижные игры.
 8. **Релаксационные упражнения.**

Эффективны в работе с гиперактивными детьми следующие приёмы:

- осуществление гиперактивным ребёнком контроля за другими детьми (дежурный на занятии, ведущий в игре, помощник инструктора и т.д.).
- использование часов на занятиях и осуществление контроля гиперактивным ребёнком за временем (хранитель времени)
- Ритмирование правого полушария – занятие ритмикой, хореографией, лыжами, теннисом, верховой ездой.
- Активизация работы стволовых отделов головного мозга – плавание, ныряние, прыжки на батуте, дыхательная гимнастика.
- Развитие межполушарного взаимодействия – восточные единоборства (особенно ушу-таолу), кинезиологические упражнения, вязание.
- Снятие импульсивности и гиперактивности - упражнения с песком, водой и глиной; контрастный душ, обливания.
- Развитие устойчивости внимания: длительная сортировка и нанизывание бусинок, развитие к произвольному переключению внимания – чтение алфавита, перемежающегося со счётом.
- Построчное прослеживание взглядом листа и последовательное зачёркивание определённых букв.
- Прослеживание взглядом линии от начала до конца, когда она переплетается с другими линиями (лабиринты).
- Коррекционно-развивающая техника «Скорая помощь». Цель: элиминация эмоционального напряжения, развитие межполушарных связей, развитие внимания, самоконтроля, улучшение работоспособности. Инструкция: Верхняя буква (цифра) каждой строки проговаривается вслух. Нижняя буква обозначает движение руками: Л – левая рука поднимается в левую сторону; П – правая рука поднимается в правую сторону; В – обе руки поднимаются вверх. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, а затем от последней буквы к первой.

При организации коррекционной работы с гиперактивными детьми акцент должен делаться на следующих умениях ребёнка:

- концентрировать внимание;
- доводить начатое дело до конца;
- контролировать свои движения;
- снимать мышечное напряжение;
- контролировать свои эмоциональные проявления;
- расширять поведенческий репертуар во взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

Коррекционную работу более эффективно строить поэтапно:

- индивидуальная;
- парная;
- подгрупповая.

Таким образом, гиперактивные дети, как никакие другие требуют со стороны взрослых терпения и участия. Работа с ними должна быть кропотливой и комплексной,

т.к. только выработка единой системы требований в образовательном учреждении и семье может помочь адаптироваться таким детям и быть успешными.

1.4.Методические рекомендации для педагогов и родителей по работе с детьми с СДВГ

Рекомендации педагогам:

- Работу с гиперактивным ребёнком строить индивидуально, при этом основное внимание уделять отвлекаемости и слабой организации деятельности. Необходимо помнить, что в основе гиперактивности лежат органические нарушения, и ребёнок не виноват в этом. Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз. Поэтому проблему СДВГ невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребёнок самостоятельно справиться со своей проблемой не может.
- По возможности игнорировать вызывающие поступки ребёнка с СДВ и поощрять его хорошее поведение. С ребёнком необходимо договариваться, а не стараться сломить его. Необходимо создавать ситуации, в которых гиперактивный ребёнок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в группе по некоторым областям знаний.
- Направлять энергию ребёнка в полезное русло (раздать что-нибудь на занятиях, принести, вымыть доску и т.д.), т.е. дать понять, что ребёнок может быть полезным и это оценивается педагогом.
- Избегать монотонной деятельности, занятия должны быть увлекательными и интересными, с прослеживаемым результатом. Использовать элементы игры и соревнования.
- Во время занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за столом для гиперактивного ребёнка – в центре комнаты напротив доски, стола педагога, т.к. гиперактивный ребёнок всегда должен находиться перед глазами.
- Давать задания в соответствии со способностями ребёнка, предоставлять ребёнку возможность быстро обращаться за помощью к воспитателю в случае затруднения.
- Учебные занятия строить по чётко распланированному, стереотипному распорядку. Устраивать минутки активного отдыха, т.к. дети способны удерживать своё внимание очень коротковременно.
- Научить гиперактивного ребёнка пользоваться специальным дневником или календарём.
- Задания, предлагаемые на занятие, писать на доске. Учить проговаривать свои действия, выстраивать логику и последовательность их выполнения.
- На определённый отрезок времени давать только одно задание.
- Дозировать ребёнку выполнение большого задания, предлагать его в виде последовательных частей и периодически контролировать ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.
- Во время дня предусмотреть возможность для двигательной «разрядки»: занятие физическим трудом, спортивные упражнения и др. В занятие обязательно включать физкультминутки.
- Эффективно ввести знаковую систему оценивания действий ребёнка. Стараться замечать каждый успех малыша и обязательно давать ему понять, что вы видите

его успехи.

- Поощрять позитивное взаимодействие с другими детьми.
- При всём внимании к гиперактивному ребёнку внешне относиться к нему так же, как и к остальным детям. Избегать завышенных или заниженных требований к ребёнку.

«Скорая помощь» при работе с гиперактивным ребёнком.

- Отвлечь ребёнка от его капризов.
- Предложить выбор (другую возможность в данный момент деятельности).
- Задать неожиданный вопрос.
- Отреагировать неожиданным для ребёнка образом (пошутить, повторить действие ребёнка).
- Не запрещать действия ребёнка в категорической форме.
- Не приказывать, а просить (но не заискивать).
- Выслушать то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас).
- Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- Сфотографировать ребёнка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
- Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- Не настаивать на том, чтобы ребёнок, во что бы то ни стало, принёс извинения.
- Не читать нотаций (ребёнок всё равно их не слышит).

Рекомендации родителям гиперактивных детей

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:

- Проявлять достаточно твёрдости и последовательности в воспитании.
- Помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными.
- Контролировать поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил.
- Не давать категорических указаний, избегать повторения слов «нет» и «нельзя», говорить сдержанно, спокойно и мягко. Система ограничений и запретов должна быть чёткой и неукоснительно выполняемой, количество запретов должно быть сведено до минимума (они должны касаться исключительно безопасности и здоровья ребёнка). Совместно с ребёнком разработать санкции, которые последуют в случае нарушения запрета.
- Строить взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии.
- Избегать, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребёнку. Тактика вседозволенности также недопустима, т.к. эти дети очень быстро становятся манипуляторами.
- Реагировать на действия ребёнка неожиданным способом (пошутить, повторите действия ребёнка, сфотографировать его, оставить в комнате одного и др.).
- Повторять свою просьбу одними и теми же словами много раз. Инструкции должны быть краткими (не более 10 слов).
- Для подкрепления устных инструкций использовать зрительную стимуляцию.
- Не настаивать на том, чтобы ребёнок, во что бы то ни стало, принёс извинения.
- Выслушивать то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас).
- Постоянно учитывать недостатки поведения ребёнка, которые могут учитываться под контролем взрослых.

2. Организация режима дня и места для занятий:

- Поддерживать дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашнего задания и сна должно соответствовать этому распорядку.
- Избегать по возможности скопление людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т. п., которые оказывают на ребёнка чрезмерное стимулирующее воздействие.
- Во время игр ограничивать ребёнка лишь одним партнёром (не гиперактивным). Избегать беспокойных, шумных приятелей.
- Снижать влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания; чаще показывать, как выполнить задание, не отвлекаясь.
- Оградить гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач.
- Оберегать ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Давать ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, спортивные занятия.

3. Изменение психологического микроклимата в семье:

- Уделять ребёнку достаточного внимания.
- Проводить досуг всей семьёй.
- Не допускать ссор в присутствии ребёнка.

4. Специальная поведенческая программа:

- В своих отношениях с ребёнком придерживаться «позитивной модели». Хвалить его в каждом случае, когда он того заслужил, подчёркивать успехи (эмоционально ровным, без эйфории тоном). Это поможет укрепить уверенность ребёнка в собственных силах. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.
- Выработать совместно с ребёнком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение. Поощрять ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, чтение и др.). Не прибегать к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка. Родители должны понять, что дисциплинарные меры воздействия неэффективны для гиперактивного ребёнка. В качестве основных методов воспитания ребёнка с СДВГ Брызгунов И.П. предлагает поддержку и вознаграждение, т.к. к ругани и одёргиванию эти дети не восприимчивы. Физические наказания вызывают обратную реакцию и лишь усугубляют проблемы.
- Составить список обязанностей ребёнка и повесить его на стену, подписать соглашение на определённые виды работ.
- Воспитывать в детях навыки управления гневом и агрессией.
- Не стараться предотвратить последствия забывчивости ребёнка.
- Постепенно расширять обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком.
- Не разрешать откладывать выполнение задания на другое время.
- Не давать ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям.
- Помогать приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.

- Нельзя давать сразу несколько поручений (убрать игрушки, почистить зубы, умыться и т.п.), т.к. ребёнок просто их не запомнит. Давать ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить, т.е. лучше давать следующее задание после выполнения предыдущего. При этом обязателен контроль качества выполнения поставленной задачи. Задание не должно иметь сложную инструкцию и состоять из нескольких звеньев.
- Помнить, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребёнок ещё не готов к такой форме работы.

Для таких детей наиболее действенны **средства убеждения «через тело»**:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- запрет на приятную деятельность;
- приём «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);
- холдинг, или простое удержание в «железные объятия».

Пошаговая модель поддержки ребёнка с СДВГ (И.П.Брызгунов)

1. Ежедневно родители ставят перед ребёнком конкретную цель, которую он должен реализовать. Формулировка цели должна быть чёткой и лаконичной.
2. Родителям необходимо заранее продумать поощрения, которыми будут стимулироваться усилия ребёнка по достижению поставленной цели. Они могут быть как моральными, так и материальными.
3. По истечении дня родители вместе с ребёнком должны проанализировать его поведение, оценить степень достижения цели.
4. Систематически родители должны фиксировать изменения в поведении и личности ребёнка, описывая их в конкретных проявлениях, и сообщают о его достижениях врачу, психологу.
5. В случае достижения ребёнком значительных изменений он должен обязательно получить обещанное родителями вознаграждение.

Список аксиом.

1. Родители должны как можно подробнее представлять себе состояние неврологического здоровья своего ребенка. Помочь им в этом могут врачи – невропатологи, врачи – психоневрологи, медицинские психологи и соответствующая научно – популярная литература.
2. Следует неукоснительно отделять поступки ребенка от его личности. Поступки и проступки могут осуждаться, личность – безусловно принимается.
3. Учебные проблемы детей с ММД запрограммированы их неврологическим статусом. Но любую ситуацию можно улучшить с помощью режима и других специальных мероприятий.
4. Воспитание детей с ММД требует от родителей невероятного терпения и выдержки. Не держите все в себе – учитесь говорить о своих чувствах. Ищите союзников.
5. Все синдромы будут побеждены, если вам удастся сделать ребенка вашим союзником.

Рекомендации родителям и воспитателям.

- Не следует заставлять гиперактивного ребенка заниматься больше, чем он может

- Во время занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы.
- Быть экспрессивным, театральным воспитателем: необычность в поведении педагога может помочь ребенку сконцентрировать внимание.
- ребенка лучше посадить рядом с воспитателем: время от времени можно положить руку на плечо ребенка, т.к. любые тактильные ощущения помогают сконцентрировать внимание.
- Инструкции, которые воспитатель дает ребенку, должны быть очень конкретными и содержать не более 10 слов. Говорить недолго, четко дать задание, установить правила и последствия их выполнения и невыполнения.
- Гиперактивного ребенка необходимо чаще поощрять. Например, достаточно часто выдавать ему жетоны, которые в течение дня он может менять награды (лучше не материальные): право идти на прогулку в первой паре, раздавать детям карандаши.
- По возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка. Прежде чем реагировать на неприятный поступок, остановитесь на несколько секунд.
- Старайтесь быть рядом с ребенком, когда он выполняет какое-либо задание.

Конкретные рекомендации для родителей.

- В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
- Когда вы отдаете распоряжения, вы можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.
- Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».
- Говорите сдержанно, спокойно и мягко.
- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он не был перегружен слишком большим количеством распоряжений.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. (работа с кубиками, раскрашивание, чтение)
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня.
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию: спортивные занятия, ежедневные прогулки.

Глава 2. Теоретические аспекты проблемы тревожности.

2.1. Что такое тревожность? Характеристика тревожного ребенка. Причины возникновения.

Слово **"тревожный"** отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово "тревога" означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее определение **тревожности**: это "индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают".

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

К. Изард объясняет различие терминов "страх" и "тревога" таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от одного года до трех лет нередко ночные страхи, на 2-м году жизни, по мнению А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся "быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают" (А. И. Захаров).

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Портрет тревожного ребенка.

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду и в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями "проблемных" детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладони, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Характеристика тревожного ребенка:

- любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
- беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
- у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;

- плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
- не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;
- старается скрывать свои проблемы и тревогу.

Когда родители смотрят на своего замечательного, любимого и способного ребенка, который изматывает себя и близких вечным беспокойством о чем-нибудь, для чего, казалось бы, вовсе нет причин, то часто испытывают досаду и задаются вопросом: "Ну почему он такой тревожный?" Ответить на этот вопрос однозначно вряд ли получится. Но мы можем рассмотреть основные факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности.

Прежде всего, может играть роль **наследственность**: у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения. Такие наблюдения, конечно, не новость (как известно, яблочко от яблоньки недалеко падает), но иногда родителям трудно увидеть этот механизм действия в своей семье. При этом факт, что вы не беспокоитесь при общении с незнакомыми людьми, а ваш ребенок от этого почти впадает в панику, вовсе не подтверждает отсутствия у вас тревожности и ее влияния на ребенка. Возможно, вы тревожитесь по другим поводам. Кроме того, не забывайте, что на вашего сына или дочь может оказывать воздействие ваша тревога "за него", за то, как он справится с какой-то ситуацией.

Так что будет полезно заняться самоанализом и постараться понять, часто ли вы сам и чувствуете тревогу за себя или близких, как проявляете ее и как это может влиять на ребенка.

Второй главной причиной тревожности у детей является **обстановка в семье**, чаще всего нарушение отношений с родителями. Так, в случае если родитель придерживается стиля воспитания, который можно образно назвать "диктатура", или предъявляет к ребенку завышенные требования ("Ты должен учиться только на пятерки"), то велика вероятность, что, пытаясь соответствовать папиным и маминым ожиданиям и предвосхищая их недовольство, малыш станет очень тревожным. Аналогично могут воздействовать и конфликтная атмосфера в семье (если супруги ссорятся между собой), и неудовлетворенность взрослых в семье своим уровнем дохода, работой, образом жизни.

Почти у всех детей вызывает резкое повышение тревожности развод родителей. Особенно травматично протекает этот период для тревожного ребенка, если взрослые не могут договориться между собой и непоследовательны в своем поведении. Например, если папа обещает завтра пойти с дочерью в парк, но потом пропадает на неделю, решая свои проблемы, или если мама, когда подходит время встречи с папой, начинает убеждать девочку, что ей нужно сегодня подготовиться к занятиям или сделать еще что-нибудь полезное (вместо полноценного досуга с отцом).

Неминуемо тревожность (и другие проблемные черты) возникнет у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны. Наверняка многие знают семьи, где бывают такие случаи. Отец считает, что за совершенный ребенком проступок его надо наказать домашним арестом на неделю, мама в принципе согласна, но считает меру слишком суровой и втайне от папы ее смягчает (если ребенок ведет себя хорошо, то она позволяет ему ходить в гости к другу), а бабушка с причитаниями "чего придумали, изверги" игнорирует полученные ребенком запреты вовсе и отпускает его куда угодно, когда родители отсутствуют. Причем в следующий раз позиции взрослых могут меняться на противоположные. Если ребенок попадает в такие ситуации систематически, то он либо становится тревожным (не понимает, какую реакцию семьи на свой поступок встретит на этот раз), либо начинает манипулировать взрослыми, учитывая их слабости и отношения между собой.

Тревожность может возникать, если **за короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен**, к которым ему приходится адаптироваться. Так, если

сложить вместе переезд в другой город, замену бабушки няней, выход мамы на работу и начало обучения в первом классе, то нужно ли говорить, что результатом такой "суммы" может стать повышенная тревожность даже у вполне спокойного и эмоционально устойчивого ребенка.

И наконец, тревожность может сопровождать какие-то серьезные **эмоциональные расстройства, физические или психические заболевания**. Если у вас есть основания подозревать возможность такой причины, то лучше проконсультируйтесь у специалистов (терапевта, невропатолога, психиатра и пр.).

Если вы будете внимательны и честны перед собой в анализе описанных здесь причин возникновения тревожности у детей, то это поможет вам найти такие факторы в вашем поведении, жизни семьи или в особенностях отношений ребенка в школе, которые влияют именно на ваших сына или дочь.

Если удалось найти такой источник, то ваши действия, призванные улучшить жизнь тревожного ребенка, будут вестись в двух направлениях: работа с самим ребенком и с его окружением. Это наиболее правильный, целостный подход к данной проблеме. С одной ее частью - изменением поведения взрослых в окружении ребенка - вам придется справляться, опираясь на свою интуицию и здравый смысл, так как вариантов решения этого вопроса может быть множество (столько же, сколько неблагоприятных факторов). А вторая часть - работа с самим тревожным ребенком - схожа при коррекции разных детей и имеет свои закономерности. Поэтому ее мы опишем подробно.

Авторы книги "Эмоциональная устойчивость школьника" Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова считают, что **тревожность развивается** вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит "двойку" в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

2.2. Как помочь тревожному ребенку.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в **трех направлениях**:

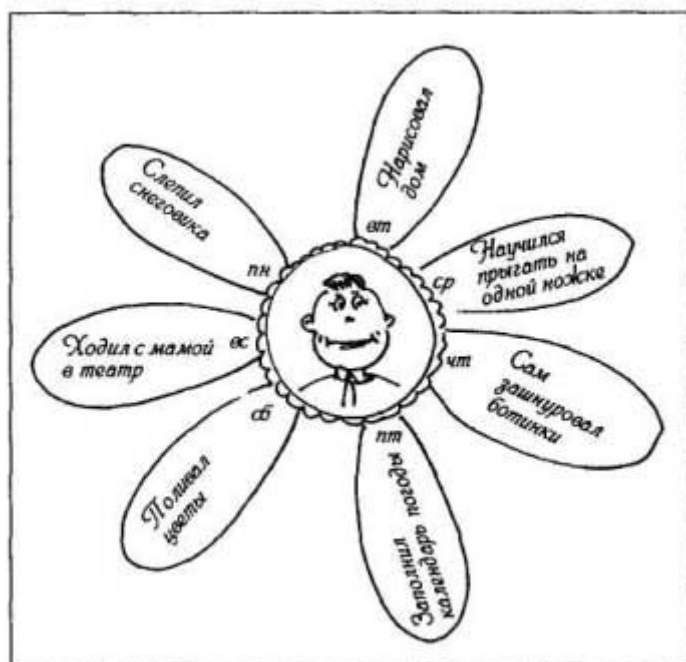
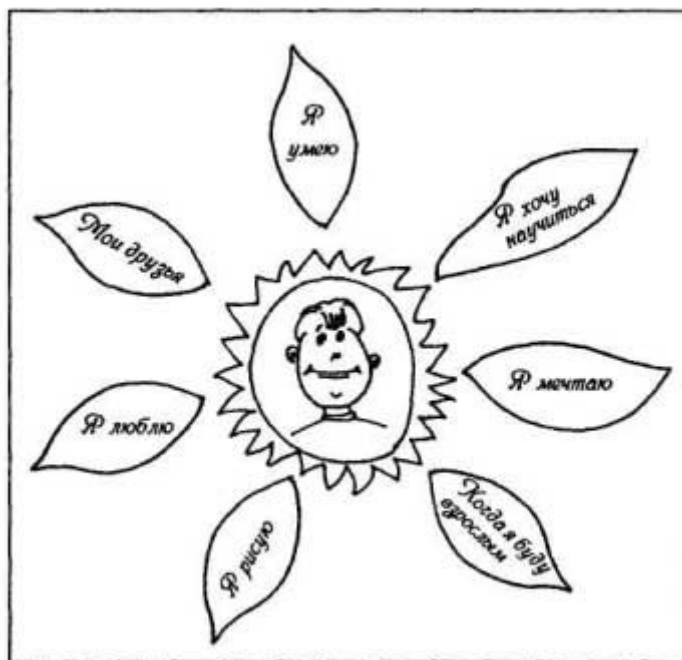
1. Повышение самооценки.
2. Снятие мышечного напряжения.
3. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

Для того чтобы помочь ребенку **повысить свою самооценку**, можно использовать следующие методы работы.

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых. В детском саду или в классе с этой целью можно

отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это!» и т. д.), награждать ребенка грамотами, жетонами. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске).



Отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки оказывает прием, который используют в работе некоторые педагоги: сравнение результатов выполнения задания одних детей с другими. В случае взаимодействия с другими категориями детей (например, с гиперактивными) данный способ может сыграть положительную роль, но при общении с тревожным ребенком он просто недопустим. Если же педагог все-таки хочет провести сравнение, то лучше сравнить результаты данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время.

Таких детей желательно спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Не следует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул.

Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно в группе детского сада или в классе проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в, тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребенку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с их собственными. Кроме того, такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны **упражнения на релаксацию**, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.) Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов. Мама может сама применить простейшие элементы массажа или просто обнять ребенка. В разделе «Игры, в которые играют...» приведены ряд таких игр, которые могут заменить массаж («Ласковый мелок» и др.).

Вайолет Оклендер (1997) рекомендует при работе с тревожными детьми устраивать импровизированные маскарады, шоу, просто раскрашивать лица старыми мамиными губными помадами. Участие в таких представлениях, по ее мнению, помогает детям расслабиться.

Наиболее широкие возможности для работы по **обучению ребенка умению управлять собой** предоставляет -ролевая игра.

Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация "боюсь воспитателя" даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация "боюсь войны" позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка - роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам - сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. А используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

При этом очень важно не только развивать игровую ситуацию, но и обсудить с ребенком то, как он может использовать полученный в игре опыт разрешения жизненных ситуаций. В нейролингвистическом программировании этот этап работы называется «подстройка к будущему».

2.3. Методические рекомендации для педагогов и родителей по работе с тревожными детьми.

Рекомендации для родителей тревожных детей

■ Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте ("Да, это неприятно, обидно..."). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выхода, увидеть положительные стороны.

■ Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

■ В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

■ Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

■ Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.

■ Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."

■ Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра")

■ Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

■ Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

■ Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

■ Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

■ У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.



Работа с родителями тревожного ребенка.

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках. Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Как мы отмечали ранее, все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

Исследования специалистов показали, что большинство родителей тревожных детей не осознают как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Это говорит о том, что с родителями необходимо проводить разъяснительные беседы, рекомендовать для

чтения специальную литературу и привлекать их к взаимодействиям с педагогом или психологом.

Так, иногда «неподготовленные» родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению страха. Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Таким родителям можно посоветовать хотя бы в течение одного дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку. В конце дня можно отметить те из них, которые способствовали не улучшению, а даже ухудшению взаимоотношений с сыном или дочерью. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку. Импульсивным взрослым можно порекомендовать 6 рецептов избавления от гнева (см. выше, с. 27).

Как правило, родители тревожных детей сами бывают высокотревожными, в связи с чем имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями и т. д. Таким родителям необходимо прежде всего заняться самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки, предложенных Лючиндой Бассет (1997) и оформленных нами в таблицу. Ее также можно использовать как наглядную информацию, вывесив на стенде.

Восемь рецептов повышения самооценки для родителей.

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
1.	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	· используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений · Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное
2.	Относитесь к людям так, как они того заслуживают	· выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества
3.	Относитесь к себе с уважением	· Составьте список своих достоинств · Убедите себя в том, что вы имеете таковые
4.	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	· Чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да - то не откладывайте · Помните, что не существует правильных и неправильных решений
5.	Начинайте принимать решение самостоятельно	· Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать
6.	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	· Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»
7.	Начинайте рисковать	· Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
8.	Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.	· Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций

- Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите

Педагогические рекомендации

Чтобы существенно снизить тревожность ребенка, необходимо педагогам и родителям, воспитывающим ребенка, обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и др.). Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, причем не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше чем вчера; быстрее убрал игрушки и т.д.);

Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить;

Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка.

Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения, чтобы создать для каждого ребенка в группе благоприятный эмоциональный климат.

Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо воспитателю пересмотреть свое личное отношение к этим детям.

Как играть с тревожными детьми.

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".
3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Глава 3. Теоретические и методические аспекты агрессивности.

3.1. Что такое агрессия? Причины детской агрессивности.

Слово "**агрессия**" далеко не всегда употребляется нами в истинном его значении. Мы говорим: агрессор - тот, кто нападает, агрессивный, - значит злой, сердитый. На самом деле агрессия - это не эмоция, не мотив и не установка. Агрессия - это модель поведения. И закладывается она еще в раннем детстве. В таком раннем, что трудно даже поверить. Представьте себе женщину на последнем месяце беременности, которая, ощутив идущие изнутри толчки растущего малыша, говорит сердито: "Перестань пинаться!" И другую

женщину, которая в подобной ситуации погладит свой живот и в ответ на "сигналы", которые посылает ребенок, произнесет: "Как ты здорово играешь, малыш! Расти, играй! Постарайся только, пожалуйста, в следующий раз не делать маме так больно". Удивительно, но факт: ребенок наши слова каким-то образом слышит, понимает... и воспринимает как руководство к действию. Поэтому в первом случае малыш имеет больше шансов стать агрессивным, чем во втором.

Ребенок рождается. Это вносит в жизнь любой семьи большие перемены и трудности. Родители уже не могут, как прежде, уделять себе много внимания, ведь малыш пока полностью зависит от них. О маленьком, беспомощном малыше нужно заботиться: кормить, пеленать, купать, просыпаться по ночам, чтобы покормить, стирать горы пеленок, успокаивать, когда ребенок плачет.

Большинство мам, подобно трепетным орлицам, пулей кидаются к гнезду орущего чада, пытаясь поскорей успокоить малыша. Но некоторые родители полагают, что малыш имеет право плакать и привлекать к себе внимание только тогда, когда ему действительно (с их точки зрения) что-то нужно - например, чтобы его покормили или поменяли подгузник. Или если у него что-то болит. А если он здоров, сухой и накормлен, значит - капризничает, и его плач можно проигнорировать.

Если бы новорожденный мог говорить, он объяснил бы, что у него на этот счет совершенно другая точка зрения. Ему нужно наше внимание, чтобы убедиться еще и еще раз, что его любят. Для него любви никогда не бывает много. Как, впрочем, и для нас, взрослых, независимо от возраста. И, если ребенок плачет, а никто из близких к нему не подходит, чтобы не потакать "капризам", он начинает считать, что никому не нужен. Он не верит больше тому, что будет услышан, что защита и помощь всегда рядом. Не ощущая себя в безопасности, он постепенно теряет доверие к окружающему, безразличному миру. И родителям такого малыша впору начинать плакать самим. Потому что теперь их ребенок будет стараться завоевать свое место под солнцем, добиваться признания, другими способами. Если его "шепот" не слышат - он начнет кричать!

Вам приходилось наблюдать, как некоторые дети стараются занять лидирующее положение в группе сверстников? Они готовы обругать, оттолкнуть, ударить другого ребенка. Как правило, их агрессивность начинает проявляться в детском саду, но случается, что и раньше. Однажды я гуляла с подругой и ее годовалым ребенком. В тот момент, когда он самозабвенно строил что-то в песочнице, к нему подошел ребенок такого же возраста и толкнул его. Малыш упал и расплакался, потому что был обижен. Но сильнее обиды было читавшееся в его широко открытых глазах изумление: "Что это такое? Почему?"

Детям, чьи родители не "дозируют" любовь, не приходит в голову, что за внимание к себе нужно бороться. Это вовсе не означает, что 24 часа в сутки их носят на руках, обнимают и целуют. Ребенку это и не нужно. Взрослея, малыш с удовольствием осваивается в новом для него мире, и чем больше может делать сам, без помощи, тем ему радостнее. Но при этом ему необходимо чувствовать себя защищенным, поэтому он довольно долго нуждается в присутствии взрослых. Если мама или папа рядом - значит, все хорошо.

Гениальное решение проблемы родительского присутствия нашли в семье одного моего знакомого преуспевающего бизнесмена, когда у них родился ребенок. Активный малыш очень быстро начал развиваться физически: стал переворачиваться с боку на бок, пытался садиться. Оставлять его в комнате одного стало не безопасно. Но не готовить же из-за этого обед и не стирать белье в детской. Посоветовавшись, родители договорились, как поступить. Поскольку семейный бизнес был связан с компьютерными технологиями, отец нередко работал дома в своем весьма просторном кабинете. Именно там родители постелили большое, толстое, мягкое ватное одеяло, окружили его со всех сторон подушками, положили в импровизированный манеж любимые игрушки малыша и, по их собственному выражению, "пустили его пастись на воле". Что вы думаете? Ребенок

радостно играл, периодически обмениваясь с сидящим за компьютером папой взглядами, а то и парой звукосочетаний. И был совершенно счастлив.

Причины детской агрессивности

Причины, провоцирующие агрессивное поведение, имеют под собой вполне реальную почву, и знать об этом чрезвычайно важно. Ведь игнорируя их, вряд ли можно справиться с проявлениями агрессии. Рассмотрим наиболее распространенные причины.

"Семейные" причины

Неприятие детей родителями

Это одна из базовых причин агрессивности, и кстати, не только детской. Статистика подтверждает такой факт: нередко приступы агрессивности проявляются у нежеланных детей. Некоторые родители бывают не готовы к тому, чтобы у них появился ребенок, но аборт по медицинским показаниям делать нежелательно, и ребенок все-таки появляется на свет. Хотя родители могут не говорить ему напрямую, что его не ждали и не хотели, он прекрасно осведомлен об этом, так как "считывает" информацию с их жестов и интонации. Такие дети стараются любыми средствами доказать, что имеют право на существование, что они хорошие. Они пытаются завоевать столь необходимую им родительскую любовь и, как правило, делают это довольно агрессивно.

Безразличие или враждебность со стороны родителей

Очень тяжело бывает детям, родители которых безразличны, а то и враждебны по отношению к ним.

Разрушение эмоциональных связей в семье

К повышенной агрессивности ребенка может привести разрушение положительных эмоциональных связей как между родителями и ребенком, так и между самими родителями. Когда супруги сосуществуют в постоянных ссорах, жизнь в их семье напоминает жизнь на дремлющем вулкане, извержения которого можно ждать в любую минуту. Жизнь в такой семье становится для ребенка настоящим испытанием. Особенно, если родители используют его как аргумент в споре между собой. Часто в меру своих сил, ребенок пытается примирить родителей, но в результате он сам может попасть под горячую руку.

В конце концов, ребенок либо живет в постоянном напряжении, страдая от нестабильности в доме и конфликта между двумя самыми близкими ему людьми, либо черствеет душой и приобретает опыт использования ситуации в своих целях, дабы извлечь из нее как можно больше выгоды для себя. Нередко такие дети вырастают прекрасными манипуляторами, полагающими, что весь мир им должен. Соответственно, любая ситуация, в которой они сами должны что-то сделать для мира или чем-то пожертвовать, воспринимается ими в штыки, вызывает резкие проявления агрессивного поведения.

Неуважение к личности ребенка

Агрессивные реакции могут быть вызваны некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унижительными замечаниями, - в общем, всем тем, что способно пробудить не только гнев, но и откровенную ярость у взрослого, не говоря уже о ребенке. Неуважение к личности ребенка и пренебрежение, высказанное публично, порождает в нем глубокие и серьезные комплексы, вызывает неуверенность в себе и в своих силах.

Чрезмерный контроль или полное отсутствие его

Чрезмерный контроль над поведением ребенка (гиперопека) и его собственный чрезмерный контроль над собой не менее вреден, чем полное отсутствие такового

(гипоопека). Подавляемый гнев, как джинн из бутылки, в какой-то момент обязательно вырвется наружу. И его последствия, с точки зрения стороннего наблюдателя, будут тем страшнее и неадекватнее, чем дольше он копился.

Одной из причин подавляемой до поры до времени агрессии бывает жестокий характер матери или отца. Жестокосердные, чрезмерно властные родители стремятся во всем управлять своим ребенком, подавляя его волю, не допуская никакого проявления его личной инициативы и не предоставляя ему возможности быть собой. Они вызывают у ребенка не столько любовь, сколько страх. Особенно опасно, если в качестве наказания практикуется моральная изоляция, лишение ребенка родительской любви. Результатом такого воспитания станет направленное на окружающих (детей и взрослых), агрессивное поведение "угнетаемого" ребенка. Его агрессия - это завуалированный протест против существующего положения вещей, неприятие ребенком ситуации подчинения, выражение несогласия с запретами. Ребенок пытается защитить себя, отстаивать свое "Я", и формой защиты он выбирает нападение. Он смотрит на мир настороженно, не доверяет ему и защищается даже тогда, когда никто даже и не думает на него нападать.

Избыток или недостаток внимания со стороны родителей

Когда в семье ребенку уделяется чрезмерное внимание, он становится избалованным и привыкает к тому, что его капризам всегда потакают. Такое часто случается в семьях, где, как говорится "и мамки и няньки". Родители с пеленок приучают малыша к мысли, что он - небесное создание, которому все готовы служить. Только проснулся - вот тебе тапочки, чтобы ножки не застудить, только за игрушкой потянулся - держи, мы ее тебе в ручку вложим. Стремление родителей угодить малышу и предугадать каждое его желание оборачивается против них. Если родители не исполняют очередной каприз такого дитяти, они получают в ответ вспышку агрессии. Не купили мне игрушку, - я на пол упаду и буду орать на зло вам до посинения, не дали мне папиным ножом поиграть, я вам ножницами занавески порежу.

Диаметральная природа возникновения агрессии - у детей вечно занятых родителей. Их агрессия - это способ привлечь к себе любые, пусть даже негативные проявления родительского внимания, в котором дети так нуждаются. Они действуют по принципу: "лучше пусть отчитает, чем не заметит".

"Взрослое" восприятие мира очень отличается от детского. То, что представляется нам пустяком, может показаться нашему ребенку катастрофой вселенского масштаба. Мы, взрослые, иногда смеемся над тем, что происходит в детских душах, не верим им, считаем, что они притворяются или балуются. Нередко случается, что мы не обращаем внимания на страдания детей, на настоящую душевную боль, но при этом придаем огромное значение тому, что для них кажется пустяками. В результате у ребенка может сложиться ощущение, или даже убеждение в том, что взрослые совершенно не способны его понять. Не способны понять - значит, не способны и помочь. Вокруг ребенка сгущается атмосфера одиночества и безысходности, он чувствует себя напуганным, незащищенным и беспомощным. И как результат - неадекватные, агрессивные реакции.

Запрет на физическую активность

Часто вспышки агрессивного поведения ребенка напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых. Представьте, что живой и активный ребенок провел день со строгой няней. Его поведение жестко контролировалось, а попытки поиграть в шумные подвижные игры пресекались. Если ребенок целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции, как положительные, так и отрицательные, не мог физически разрядиться, то разрядку предстоит наблюдать вам, дорогие родители, а не удалившейся домой Фрекен Бок. Его агрессия будет обусловлена накопившимся переизбытком энергии, которая, как известно, не имеет свойства исчезать бесследно.

А если учесть, что вы пришли домой после нелегкого рабочего дня и, возможно, не в самом радужном настроении, остается только посочувствовать вам и воспользоваться бессмертным советом Карлсона: "Спокойствие, только спокойствие". Потому что если и вы попытаетесь поставить ребенка по стойке "смирно", он, скорее всего, станет не только агрессивным, но и совершенно неуправляемым, и дело закончится неконтролируемой длительной истерикой. Ведь вы посягнули на главный закон поведения ребенка: его энергия обязательно должна найти выход. Поэтому активным детям совершенно необходимо посещать детский сад, где они могут вволю набегаться и наиграться, не боясь проявления эмоций. И тогда дома ваше своенравное дитя будет тихим ангелом.

В детском саду активный ребенок часто становится объектом жалоб со стороны других детей, их родителей и воспитателей. Не принимайте поспешных решений о наказании, поговорите с ребенком, постарайтесь узнать истинную причину его агрессивного поведения. Вполне возможно, что кто-то исподтишка обижает вашего ребенка, а он не умеет еще правильно реагировать на ситуацию, и вследствие "бурного" темперамента дерется или ломает игрушки.

Отказ в праве на личную свободу

Как только ребенок начинает осознавать свое "Я", он начинает делить мир на "своих" и "чужих", соответственно, и окружающие предметы очень четко разделяются им на свои и чужие. Начиная с этого момента, ему требуется свое место под солнцем и уверенность в неприкосновенности всего того, что принадлежит лично ему. Если у родителей есть возможность, нужно выделить ребенку отдельную комнату или отгородить его персональный уголок в общей комнате шкафом или ширмой. Важно, чтобы родители никогда без спроса не брали вещи ребенка, так как его реакция на нарушение внешних и внутренних границ будет, скорее всего, достаточно бурной. Многие родители совершенно ошибочно полагают, что у ребенка не может быть от них секретов, забывая о том, что им самим такое вмешательство вряд ли понравилось бы. Ребенку необходима свобода, чтобы он научился самостоятельно принимать свои решения и отвечать за них. Но не меньше свободы ему нужны определенные нравственные нормы и границы, чтобы он сумел выстроить свой внутренний моральный кодекс.

"Личные" причины

Подсознательное ожидание опасности

Часто к психологам с просьбами о помощи обращаются родители малышей с чрезмерными проявлениями совершенно немотивированной агрессивности.

В личных беседах с родителями этих детей выясняются некоторые общие для всех случаев факты. Чаще всего мать ребенка во время беременности не чувствовала достаточной защищенности, чрезвычайно тревожилась и беспокоилась за себя и за своего будущего ребенка. Все эти ощущения передавались ребенку, и он родился, не имея базовой уверенности в безопасности мира. Потому он все время подсознательно ждет нападения, видит во всем потенциальную опасность и старается защититься от нее, как может и как умеет. Такой ребенок способен ответить агрессией на неожиданное прикосновение, даже самое ласковое и исходящее от родного ему человека.

Повышенная агрессивность может быть криком о помощи, за которым подчас стоят неподдельное горе и настоящая трагедия. Иногда поведение ребенка диктуется страхом. Мы знаем по себе, что очень испуганный человек в большинстве случаев мыслит и действует неадекватно ситуации. Когда ребенок напуган, он иногда перестает понимать, кто ему друг, а кто враг.

Его называют трудным агрессивным ребенком. А на самом деле его поведением движет страх, вернее, целый комплекс страхов. Никита боится остаться без матери, как было в первые дни его жизни. Он боится врачей, потому что боится испытать боль. Чтобы агрессивность не переросла в черту характера, Никита нуждается в "исцелении любовью".

Только благодаря любви, спокойствию и терпению родителей Никите удастся преодолеть свои страхи, и он перестанет нуждаться в агрессивной защите.

Неуверенность в собственной безопасности

Когда родители заняты собой или выяснением собственных отношений, а ребенок предоставлен самому себе, у него может возникнуть неуверенность в собственной безопасности. Он начинает видеть опасность даже там, где ее нет, становится недоверчивым и подозрительным. Семья и дом не дают ему необходимой степени защиты и гарантии стабильности. А результатом становится проявляемая к месту и не к месту агрессивность, возникающая то от неуверенности в себе, то от чувства страха и ожидания нападения. Ребенок психологически сжимается в комочек и, замирая от страха, ждет "удара". Удивительно ли, что он боится приближающейся руки? Откуда ему знать, каково ее намерение - погладить или ударить? Тем более, что он всегда подсознательно настроен на плохое. Такой ребенок в ответ на невинное утверждение: "Сегодня плохая погода" ответит с вызовом: "Ну и что?!" Если родитель поддается на вызов, проигрывают оба. Главное в такой ситуации, - убедить ребенка в том, что на него никто не нападает и, следовательно, он может спрятать "колючки" и расслабиться.

Личный отрицательный опыт

Агрессивная реакция может быть связана с личностными особенностями ребенка, его характером и темпераментом, или провоцироваться фактами личного опыта ребенка. Леша - мальчик из сложной семьи. Отец пьет и периодически становится буйным. Мать пребывает в раздражении и вечном страхе. С сыном оба родителя общаются по преимуществу посредством окриков и затрещин. В первый день своего пребывания в младшей группе детского сада Леша ударил другого ребенка. Казалось бы, совершенно немотивированно: тот подошел к нему с самыми добрыми намерениями, и только собрался было обнять нового друга, как неожиданно получил крепкий удар. Откуда ему было знать, что для Леша поднятая рядом с его лицом рука означает угрозу? Поскольку подобные случаи повторились несколько раз, воспитательница постаралась побольше узнать о жизни Леша в семье. Надежда на то, что ради сына родители изменят свое отношение к ребенку и друг другу, не оправдалась. Поэтому воспитателям пришлось день за днем помогать ребенку убеждаться в том, что детский сад не представляет для него угрозы, и там его окружают друзья. Грустно, но теперь этот ребенок с радостью бежит в детский сад и со слезами уходит домой. Он стал менее агрессивным благодаря объединенным усилиям воспитателей и психолога. Но то, что он вынужден одновременно жить в двух полярных мирах, не способствует становлению стабильной психики и вполне способно привести ребенка к неврозу.

Эмоциональная нестабильность

Источником агрессивности у детей 2 - 6 лет может быть их эмоциональная нестабильность. До 7 лет многие дети подвержены колебаниям эмоций, которые взрослые часто называют капризами. Настроение малыша может меняться под влиянием усталости или плохого самочувствия. Когда проявления раздражения или негативных эмоций ребенком считаются недопустимыми, и всячески подавляются под влиянием принятого в семье стиля воспитания, родители ребенка могут столкнуться с не мотивированными, в их понимании, вспышками гнева.

В этом случае ребенок переносит свою агрессивность не на "обидчика", а на все, что под руку подвернется. Это могут быть предметы и игрушки, которые он станет швырять и ломать. Или растение, у которого он отломит стебель или оторвет листья и цветы. Или маленький котенок, которого он безнаказанно (если никто не видел) пнет. Можно также выместить обиду на более слабых: младшем братике, сестренке, а то и бабушке. Чем

жестче установленные дома правила поведения, тем агрессивнее может быть поведение ребенка вне дома (или в стенах дома в отсутствие авторитетных для ребенка взрослых). Как в популярном анекдоте из серии "про новых русских": "Папа, купи мне автомат!" - "У тебя же есть", - "Он игрушечный, а мне надо настоящий!" - "Обойдешься". - "Ну папа, ну купи мне автомат!" - "Замолчи! Я сказал - нет! Кто в доме хозяин?!" - "Ты... Но вот если бы у меня был автомат..." Комментарии, как говорится, излишни.

Недовольство собой

Еще одна причина агрессивности - недовольство собой. Часто это вызывается не объективными причинами, а отсутствием эмоционального поощрения от родителей, которое приводит к тому, что дети не учатся любви к себе. Для ребенка (как и для взрослого) жизненно важно, чтобы его любили не за что-то, а просто за сам факт существования - немотивированно. Самое жестокое наказание не наносит ребенку такого непоправимого вреда, как отсутствие любви к себе и поощрения. Если ребенок не любит себя, считает себя недостойным любви, то он не любит и других. И потому агрессивное отношение к миру с его стороны вполне логично.

Повышенная раздражительность

Такие личностные особенности, как повышенная раздражительность, устойчивая тенденция обижаться даже на нейтральные, казалось бы, высказывания и действия других людей, также могут являться провокаторами проявления агрессивности. Обидчивый и раздражительный ребенок может выдернуть стул из-под другого ребенка, который случайно занял место, на которое ему хотелось сесть. Проявлением пассивной агрессии можно считать отказ ребенка от обеда, если "его" место заняли в то время, когда усаживались за еду. Если в общей суматохе и толкотне детской группы (например, когда все дети одновременно одеваются на прогулку) кто-нибудь толкнет такого ребенка, он может получить в ответ яростный удар. Дети с подобной личностной характеристикой во всех случайных происшествиях склонны видеть намеренное причинение вреда себе, а во всех негативных поступках, в том числе своих собственных, обвинять кого угодно и что угодно, но только не себя. Такой ребенок никогда ни в чем не виноват. Кто угодно, только не он.

Чувство вины

Как ни странно, повышенную агрессивность могут проявлять и те дети, в которых не дремлет совесть. Почему? Потому что они испытывают чувство вины и чувство стыда по отношению к тем, с кем поступили плохо или кому причинили вред. Поскольку оба эти чувства довольно неприятны и не приносят радости, они и у взрослых нередко перенаправляются в адрес тех, к кому они испытывают эти чувства. Так стоит ли удивляться, если ребенок испытывает гнев и агрессию по отношению к тому, кого обидел? Чрезмерный комплекс вины уводит его в страх и депрессию, откуда недалеко и до самоубийства.

Чтобы научиться справляться с ситуациями вины, научиться брать на себя ответственность, ему понадобится время и наша помощь и поддержка. А главное - наш пример. Если дети будут видеть, что мы в состоянии достойно справляться с подобными ситуациями, то им будет легче пройти отнюдь нелегкие уроки, которые предлагает жизнь.

Ситуативные причины

Плохое самочувствие, переутомление

Очень часто агрессивная реакция бывает обусловлена текущей ситуацией, или ее предысторией. Если ребенок выспался, хорошо себя чувствует, надел любимый костюм и получил на завтрак любимые сосиски, он может достаточно спокойно отреагировать на

провоцирующую ситуацию. А на следующий день его поведение будет откровенно агрессивным. Воспитатели детских садов знают, когда и почему это происходит. Чаще всего дети ведут себя агрессивно в те дни, когда они не выспались, плохо себя чувствуют или обиделись на что-то или кого-то.

Так, в один прекрасный день, самый спокойный и рассудительный мальчик в подготовительной группе вдруг переругался почти со всеми детьми, подрался с лучшим другом, разорвал свой рисунок для выставки, и разбил две тарелки. К счастью, опытная воспитательница не стала усугублять ситуацию наказанием, а предпочла поговорить с ребенком и успокоить его. Она позвонила родителям мальчика и сообщила, что опасается, не заболевает ли их сын, потому что целый день он ведет себя совершенно несвойственным ему образом. Родители поспешили приехать, и очень вовремя, поскольку у ребенка начался тяжелый приступ бронхиальной астмы. Оказывается, он съел на обед рыбу, на которую у него была сильная аллергия.

Особо чувствительные и впечатлительные дети могут выдавать агрессивные реакции как следствие общего, а также нервного или эмоционального переутомления. Моим соседям приходилось после каждой длительной поездки на городском транспорте укладывать дочь спать. Если ребенок не засыпал, нервное перевозбуждение от эмоционально насыщенного дня выливалось в настоящий истерический припадок, от которого страдала вся семья. Так продолжалось до тех пор, пока девочке не исполнилось семь лет.

Влияние продуктов питания

Агрессивность ребенка может быть обусловлена питанием. Доказана взаимосвязь между повышением тревожности, нервозности и агрессивности и употреблением шоколада. За рубежом проводятся исследования, изучающие взаимосвязь между употреблением чипсов, гамбургеров, сладкой газированной воды и повышенной агрессивностью. Многочисленными исследованиями доказано влияние холестерина, содержащегося в крови на агрессивность человека (в том числе, саму агрессию). Так, пониженный уровень холестерина отмечен в крови у большинства самоубийц и тех, кто совершал попытки самоубийства. Низкий уровень холестерина ведет к пассивной агрессивности. Так что не стоит чрезмерно ограничивать потребление детьми жиров, все нужно в меру, и организм нередко мудрее нас.

Влияние шума, вибрации, тесноты, температуры воздуха

Если вам кажется, что ваш ребенок проявляет повышенную агрессивность, обратите внимание не попал ли он под действие таких факторов, как уровень шума, вибрация, теснота и высокая температура воздуха. Не секрет, что чаще всего "горячие" конфликты возникают в жару. И это не удивительно, так как жара - стресс для нашего организма, особенно для не привыкших к жаре северян. А потому мы становимся особенно раздражительны и возбудимы именно в жару.

Теснота - еще один могучий провокатор нашей агрессивности. Кому не случалось "вписаться" в неприятную склоку в переполненном автобусе или метро? На ребенка теснота действует не менее сильно, чем на нас, взрослых. Желательно, чтобы у ребенка была своя комната. Если такой возможности нет, нужно выделить ему собственный уголок в одной из комнат.

Связь уровня шума в доме с агрессивностью очевидна. Когда мы работаем, сосредоточенно размышляем о чем-то, или разговариваем по телефону, мы хотим тишины. И если в это время дети гремят игрушками или издают дикие вопли, подобно индейцам, то рано или поздно нами овладеет раздражение, и мы сначала попросим, а в случае непослушания, прикажем им утихомириться. Точно так же реагируют на нежелательный шум и наши дети. Разве они могут делать уроки, если в комнате работает телевизор, включенный на полную громкость, или родители выясняют отношения?

У детей, живущих рядом с оживленными автострадами, проживающих в домах, находящихся над туннелями метрополитена или в непосредственной близости от железнодорожных путей, уровень агрессивности, согласно проведенным исследованиям, как правило, повышен.

Тип темперамента и особенности характера как возможные причины агрессивности

Что темперамент нам готовит?

Предрасполагать к агрессивному поведению может и определенный тип темперамента ребенка. Каждому человеку присущ от рождения один из четырех типов темперамента. Темперамент определяет силу и скорость наших реакций на события жизни, степень эмоциональности и нервной возбудимости личности. Переделать темперамент невозможно, зато можно научиться использовать не только его сильные, положительные, но и слабые, отрицательные, стороны.

Менее всего склонны к активной агрессии меланхолики. У меланхоликов часты нервные срывы, они постоянно находятся в состоянии эмоционального стресса, любая мелочь расстраивает их и выводит из равновесия. Для ребенка-меланхолика стрессовой является любая ситуация соревнования и любые новшества. Сложные игры, особенно длительные, утомляют их и доводят до стресса. Они быстро утомляются и требуют перерывов в деятельности. Такие дети обладают повышенной чувствительностью, ранимостью и обидчивостью, страдают от неуверенности в себе, часто плачут. При этом реакцией на стресс у меланхолика является уход в себя и свои переживания. Меланхолик предпочтет уединиться и страдать молча. Возможный для него вид агрессии - пассивный, когда агрессивность направляется не на других, а на себя самого, и потому именно меланхолики наиболее склонны к самоубийствам.

Не склонны к активной агрессии и флегматики. Их нервная система хорошо уравновешена, и их практически невозможно вывести из себя. Даже серьезные проблемы флегматик воспринимает, оставаясь внешне спокойным. Он хорошо переносит трудности. Единственное, что создает ему трудности, это необходимость быстро реагировать в изменяющихся ситуациях. Чтобы добиться агрессивного поведения от флегматика, надо систематически доводить его, как кота Леопольда. Тогда в какой-то момент срабатывает внутренний природный "озверин", и флегматик отвечает агрессией на агрессию. Но это крайне редкий случай, почти на грани невозможного. В отличие от меланхоликов, флегматики не склонны и к пассивной агрессивности.

Сангвиник по природе своей не агрессивен и чаще всего предпочитает решать проблемные и даже конфликтные ситуации миром. Он жизнерадостен и оптимистичен, очень общителен. Ребенок-сангвиник обожает новые лица и новые места, ему необходимы перемены. Если сангвинику скучно, он становится вялым и не может сконцентрироваться на том, что происходит здесь и сейчас. В стрессовой же ситуации сангвиник будет защищать себя активно, но обдуманно. Типичный сангвиник сначала убедится, что мирный путь решения проблемы неэффективен, и только потом прибегнет к агрессии. Агрессивное поведение для него будет осознанной необходимостью. В пассивную агрессивность сангвиника может "загнать" чувство вины и ответственности за собственную ошибку.

Естественной склонностью к активной агрессии обладают холерики вследствие их крайней неуравновешенности как нервной, так и эмоциональной. Холерики чрезмерно раздражительны, вспыльчивы, их очень легко вывести из терпения. Повышенная возбудимость и быстрота ответных реакций приводят к тому, что многим детям-холерикам свойственно сначала сделать и только потом подумать, как нужно было поступать. Если что-то их увлекло, они занимаются чрезвычайно интенсивно, но быстро утомляются и не могут продолжать. Отсюда и частая смена настроения, резкие перемены интересов, нетерпеливость и неспособность к ожиданию. Нервный спад и общий упадок

сил приводит к раздражению, а потому холерики чаще всего вступают в конфликты и наиболее подвержены нервным срывам.

Им также свойственна и пассивная агрессия, которая приводит к депрессиям, иногда стойким и затяжным. Под влиянием момента холерик способен совершить самоубийство. Например, четырнадцатилетняя девочка, успешно занимавшаяся легкой атлетикой и выступавшая за команду города среди юниоров, получила серьезную травму колена. Диагноз врачей не допускал возможности возвращения в "большой" спорт. Ей показалось, что все рухнуло. Она вернулась домой из поликлиники, поздоровалась с матерью, подошла к окну в гостиной, посмотрела на маленькие фигурки людей внизу (семья жила на шестнадцатом этаже в высотном доме), открыла окно, поднялась на подоконник... Спасла счастливая случайность. В комнату вошла мать и, увидев дочь на подоконнике, будничным голосом сказала: "Жень, тебя к телефону". Дочь обернулась и как будто "проснулась".

Впоследствии она даже не могла понять, как решилась на такое и никогда впредь не повторяла попыток самоубийства. Тяжелый приговор врачей поверг ее в эмоциональный шок, и домой она пришла в таком психическом состоянии, которое называют "измененным состоянием сознания", напоминающим транс. В этот момент происходит странная трансформация личности: страх боли и страх смерти пропадают, а все вокруг рассматривается только с точки зрения возможности использования в качестве орудия самоубийства. В данном случае взгляд упал на окно, вот девочка и решила им воспользоваться. Если бы она увидела нож, то попыталась бы, наверное, перерезать себе вены. Если бы это был флакон со снотворным, - выпила бы все таблетки. При этом у человека даже не возникает вопрос, почему, собственно, ему так необходимо уйти из жизни. Любое вмешательство со стороны - телефонный звонок, скрип двери, шум от упавшего предмета, чей-то голос, окликающий по имени, - возвращают человека к неискаженному сознанию, и чаще всего он чувствует изумление, недоумение и стыд, как будто бы вместо него действовал кто-то другой.

Акцентуация характера

Акцентуацией называют отдельные черты характера, выделяющиеся в личности выше среднего уровня. Например, человек с педантичной акцентуацией характера будет стремиться к совершенству при выполнении любой работы, будь то правительственное задание или мытье тарелок после обеда. Он несколько раз проверит перед уходом, выключил ли электричество, запер ли входную дверь на замок и т. д. и т. п. Акцентуация ни в коей мере не является патологией. Если человек испытывает нервно-психические нагрузки, затрагивающие эту усиленную черту характера, он становится чрезмерно уязвимым. Современными исследованиями доказано, что наибольшая агрессивность присуща детям, обладающим циклоидной, эпилептоидной и лабильной акцентуациями характера. Расшифруем термины:

- "лабильность" - это невероятная скорость протекания нервных процессов, склонность к частой смене эмоций и импульсивности действий;
- "циклоидность" означает склонность к резкой смене настроения в зависимости от внешней ситуации;
- "эпилептоидность" подразумевает недостаточную управляемость, педантичность и конфликтность, склонность "застрывать" в ситуации.

Ребенок с лабильной акцентуацией характера будет находиться в постоянном поиске новых впечатлений и легко поддаваться влиянию окружающих. Собственного независимого взгляда на вещи у него нет. Он не умеет самостоятельно думать и тем более

планировать действия. Напротив, ему свойственно действовать под влиянием момента, необдуманно и порой совершенно безрассудно. Такой ребенок предпочтет подчиняться, а не вести за собой, он никогда не будет заводилой в играх со сверстниками. Он легковверен и все, что ему говорят, принимает за чистую монету. Если вы отмечаете, что ваш ребенок чрезвычайно доверчив, склонен к импульсивным действиям под влиянием момента, легко поддается влиянию любого находящегося рядом человека, не способен оценивать свои поступки и выдает бурные, но непродолжительные и поверхностные эмоциональные реакции, - велика вероятность, что он обладает лабильной акцентуацией характера. Такой ребенок может проявлять агрессивность от страха, поддавшись влиянию другого человека, либо из желания не выделяться из своей группы, быть как все.

Циклоидная акцентуация характера отличается сменой периодов хорошего настроения периодами уныния и депрессии. То бурная радость, то не менее бурная печаль, постоянные эмоциональные перепады - из одной крайности в другую. Если ваш ребенок склонен к резкой смене настроений в зависимости от ситуации, или же его настроение и душевное состояние часто меняются без всякой видимой причины, - вероятно, он обладает циклоидной акцентуацией характера. Поведение ребенка в таком случае непредсказуемо и часто противоречиво. При этом ребенок никак не может достичь эмоционального равновесия, что раздражает его и предрасполагает к проявлениям агрессии.

С этим явлением в полной мере знакомы родители семилетней Марины. Воскресное утро начиналось прекрасно: они погуляли с дочерью по осеннему парку, собрали красивые листья и уже шли домой, когда проезжавшая мимо машина забрызгала их всех водой из лужи. Марина разрыдалась и не могла успокоиться до самого дома. Дома бабушка быстро почистила запачканный плащ, а Марина на пару с мамой принялась составлять осенний букет. На редкость красивый букет поставили на широкий обеденный стол. Марина, довольная и счастливая, решила нарисовать букет. Через четверть часа кисти и краски были разбросаны по комнате, а лист с рисунком скомкан и заброшен в дальний угол. Марина безутешно рыдала, забившись в кладовку, приговаривая, что совершенно не умеет рисовать и у нее ничего не получается. Когда скомканный лист выровняли, оказалось, что букет нарисован очень неплохо, но Марине он чем-то не понравился. Родным такого ребенка приходится трудно: перепады настроения могут случаться у него по пять-шесть раз в день.

Эпилептоидная акцентуация характера изначально предполагает крайнюю степень раздражительности и неспособность хоть сколько-нибудь сдерживать свои эмоции. В этом случае можно говорить уже не об агрессивных проявлениях, а о настоящей агрессии. Дети с эпилептоидной акцентуацией характера с самого раннего детства не переносят критики в свой адрес, нетерпимы к мнению окружающих. Они совершенно уверены, что правы могут быть только они. И потому любое мнение, отличное от собственного, встречают в штыки. Они невероятно вспыльчивы, под влиянием гнева ругаются, громко кричат, визжат, плюются, кусаются и дерутся. При этом они совершенно не контролируют свои действия. В детском саду и школе их характеризуют как детей импульсивных и конфликтных. Они трудно управляемы, поскольку не слушаются старших; под влиянием импульса склонны к побегам из дома.

Шестилетняя Алина часто сердится. У ее родителей и воспитателей в детском саду создалось такое впечатление, что она преднамеренно ищет причину для обиды. Однажды, когда Алина отнесла свою чашку и поставила на поднос с грязной посудой, воспитательница похвалила ее за помощь, сказав: "Молодец, Алиночка!" В ответ Алина неожиданно взорвалась: она разрыдалась, громко вскрикивая: "Не молодец! Не молодец!" Когда ее попытались обнять и успокоить, она вырвалась, опрокинула стулья, пнула ногой попавшийся на пути игрушечный автомобиль и уединилась в спальне, с грохотом захлопнув за собой дверь.

Подобные ситуации случались и дома. Летом на даче бабушка отпустила Алину с подружками погулять в парке. Когда через некоторое время подружки вернулись, Алины с ними не оказалось. Девочку нашли поздно вечером в трех километрах от дачи. Она спокойно шла по проселочной дороге. Испуганным и недоумевающим взрослым Алина объяснила, что совсем не собиралась убежать. Просто в парке было очень красиво, а за забором парка стояли симпатичные маленькие домики, непохожие ни на их большой дом в городе, ни на дачу, и ей захотелось разглядеть их. Вот она и вышла из парка к домикам. А за домиками было большое поле, и ей стало любопытно, где же оно кончается и что там, за полем. И так далее. Реакцией на попытку взрослых объяснить, что нельзя уходить одной далеко от дома, так как это опасно, потому что с ней, Алиной, может что-нибудь случиться, была новая вспышка гнева.

Социально-биологические причины

Вполне естественно, что мальчики чаще проявляют активную агрессию, чем девочки. Согласно бытующим в нашем обществе стереотипам, особенно укрепившимся за последние десять-пятнадцать лет, мужчина должен быть грубым и агрессивным, в общем, "крутым". Неагрессивные дети в школе уже воспринимаются как редкость. Приходится родителям настраивать своих детей к тому, чтобы давали сдачи, поскольку иначе они просто не смогут "вписаться" в "мужское общество", в котором одной из основных ценностей является умение постоять за себя. Мальчики нередко вынуждены проявлять агрессивность, чтобы не оказаться "белыми воронами" и изгоями в значимой для себя группе, среди одноклассников или друзей по уличным играм.

Повышенная агрессивность может быть обусловлена также биологическими, половыми, психологическими и социальными причинами. Нередко агрессивные реакции детей бывают обусловлены установками, предрассудками и системой ценностей значимых для них взрослых. Например, дети из семей, в которых отношение к людям зависит от их положения на иерархической лестнице, от своеобразной "табели о рангах", способны сдержаться, когда их отчитывает учитель, но нахамят уборщице, гардеробщице или дворнику. Хорошо, когда в семье финансовое благополучие. Но если члены семьи измеряют все количеством денег, их дети начинают неуважительно относиться ко всем, кто зарабатывает мало. Это проявляется в вызывающем поведении в школе, в демонстративном пренебрежении по отношению к учителям.

Детям, особенно подросткам, свойственно делить всех людей на "своих" и "чужих". К сожалению, это нередко приводит к откровенной агрессии против "чужаков". На Западе существует такое явление, как подростковые банды. У нас в стране это явление не приобрело таких масштабов, хотя когда-то были "схватки боевые" в масштабах "двор на двор", да и теперь сложившиеся компании могут враждовать друг с другом. Дети, как губка, пропитываются всем, что можно назвать "семейными установками". Именно поэтому очень тревожит факт агрессивного поведения детей, вызванного расовыми предрассудками или расовой неприязнью.

В дошкольном возрасте те или иные формы агрессии характерны для большинства детей. В этот период еще не поздно избежать трансформации агрессивности в устойчивую черту характера. Если упустить благоприятный момент, в дальнейшем развитии ребенка возникнут проблемы, которые помешают полноценному становлению его личности, раскрытию индивидуального потенциала. Дети нуждаются в коррекции агрессивности, поскольку она искажает их представление о реальности, заставляя видеть в окружающем мире только враждебность и пренебрежение к себе.

3.1. Методические рекомендации для педагогов и родителей по работе с агрессивными детьми.

Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях.

В ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых. Экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Для более конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей и подростков разработаны специальные рекомендации для педагогов и родителей, но их знание не повредит и психологам.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня");
- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок/подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
- констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладовавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали",
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

5. Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

6. Сохранение положительной репутации ребенка.

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма - бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);

- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

Типы агрессии у детей и способы построения отношений.

1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.

Двигательно расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу "кумира" или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя в том числе и

игровые ситуации с правилами. Стимулируйте умение у детей признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослому и живому миру.

2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.

Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре, поколотите что-нибудь. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.

Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям, знакомым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так: вы редко занимаетесь и общаетесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение. Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.

4. Агрессивно-боязливый ребенок.

Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, "нападения". Работайте со страхами, моделируйте, т.е. создавайте опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее, при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного.

5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.

Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка.

Такой ребенок часто раздражается или, наоборот, равнодушен, толкается, дерется, говорит обидные слова, грубо обращается с животными, и при этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалеете, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайтесь с ребенком на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.

Если это не помогает, приучайте ребенка нести ответственность, - "отрабатывать" за свое агрессивное поведение ("А теперь иди извинись", - "погладь по голове", - "пожми руку", - "предложи игрушку обиженному тобой ребенку" и т.п.).

Источник: Г.Э. Бреслав "Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности" и А.А.Романов "Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей".

Рекомендации родителям.

Теперь нужно сказать несколько слов о том, как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения или чтобы подобное нежелательно поведение предотвратить. О чем-то мы уже упоминали выше, при описании причин.

1. Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, наподобие следующих: "если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!". Нельзя

оскорблять ребенка, обзывать его. Проявлять недовольство надо именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом.

Если ребенок просит вас поиграть с ним, уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, то не отмахивайтесь от малыша, тем более, не раздражайтесь на него за назойливость. Лучше покажите ему, что вы понимаете его просьбу и объясните, почему в данный момент вы ее выполнить не можете: "Ты хочешь, чтобы я почитала тебе книжку? Малыш, мама тебя очень сильно любит, но я так устала на работе. Пожалуйста, поиграй сегодня один".

И еще один важный момент - не надо откупаться от ребенка дорогими игрушками, подарками и т.п. Для него гораздо важнее и нужнее ваше непосредственное внимание.

2. Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей).

3. Как уже упоминалось в начале работы, ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте.

Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать то, что о них можно говорить, а не обязательно сразу давать в глаз. Также ребенок постепенно освоит язык своих чувств и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не пытаться привлечь ваше внимание своим "ужасным" поведением.

Единственно, чем при этом нельзя злоупотреблять, так это уверенностью в том, что взрослый человек лучше знает, что испытывает маленький. Взрослый может лишь предполагать, основываясь на своем опыте, на самонаблюдении, на наблюдении над окружающими, что означает поведение ребенка. Ребенок должен быть активным рассказчиком о своем внутреннем мире, взрослый лишь задает такую возможность и предоставляет средства.

4. Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы утомиться.

Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что вы способны выдержать его агрессию, а, следовательно, его агрессия может быть сдержана и он не разрушит то, что любит; ребенок постепенно усваивает сдерживающую способность и может сделать ее внутренней и таким образом контролировать свою агрессию сам.

Позже, когда он успокоится, вы можете поговорить с ним о его чувствах. Но ни в коем случае не стоит читать нравоучения при таком разговоре, просто дайте понять, что готовы его выслушать, когда ему плохо.

5. Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь. У ребенка должна быть своя территория, своя какая-то сторона жизни, вход на которую взрослым позвонен только с его согласия.

Ошибочным считается мнение некоторых родителей, что "у их детей от них не должно быть никаких секретов". Не допустимо рыться в его вещах, читать письма, подслушивать телефонные разговоры, шпионить! Если ребенок вам доверяет, видит в вас старшего друга и товарища, он сам вам обо всем расскажет, попросит совета, если сочтет необходимым.

6. Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого

ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве. Вряд ли его прельстит такая перспектива. Расскажите также о таких негативных последствиях агрессивного поведения как неотвратимость наказания, возвращение зла и др.

Если вы видите, как ваш ребенок, еще не начавший ходить в школу, ударил другого, сначала подойдите к его жертве. Поднимите обиженного ребенка и скажите: "Максим не хотел обидеть тебя". Затем обнимите его, поцелуйте и проводите из комнаты.

Таким образом, вы лишаете внимания своего ребенка, перенося его на товарища по играм. Внезапно ваш ребенок замечает, что веселье кончилось, и он остался в одиночестве. Обычно требуется повторить это 2-3 раза - и драчун поймет, что агрессивность не в его интересах.

7. Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме. Например, "мы никого не бьем, и нас никто не бьет". Для детей в возрасте четырех лет и старше требования могут быть более подробными. Можете заявить: "В нашем доме существует правило: если тебе нужна игрушка, а ею играет другой ребенок и не дает ее тебе, подожди".

8. Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: "Мне нравится, как ты поступил". Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

Не стоит говорить: "Хороший мальчик" или: "Хорошая девочка". Дети часто не обращают на это внимания. Лучше сказать: "Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом, вместо того чтобы драться с ним. Теперь я знаю, что могу доверить тебе уход за ним". Такая похвала имеет большое значение для детей. Она позволяет им почувствовать, что они могут произвести хорошее впечатление.

9. Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).

10. Надо исключить ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка.

11. В борьбе с агрессией можно прибегнуть к помощи сказкотерапии. Когда маленький ребенок начинает проявлять признаки агрессивности, сочините вместе с ним рассказ, в котором этот ребенок будет главным героем. Используя картинки, вырезанные из журналов, или фотографии самого ребенка, создайте ситуации, в которых ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Поговорите с ним в тот момент, когда ребенок спокоен, не нервничает. Когда у ребенка эмоциональный кризис, успокоить его нелегко.

12. Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную "сердитую подушку" для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

В заключение отметим, что родителям важно помнить следующее: агрессия - это не только деструктивное поведение, причиняющее вред окружающим, приводя к разрушительным и негативным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача родителей - научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях.

Как и во что играть с агрессивным ребенком?

Сразу отметим, что агрессивность как свойство личности ребенка или взрослого следует отличать от "доброкачественной" агрессии, возникающей в ситуации опасности и исчезающей, когда человеку ничто не угрожает. Такая ситуативная агрессия имеет совершенно нормальный защитный характер, и вряд ли стоит корректировать ее в поведении ребенка. В этом случае имеет смысл просто научить его адекватным и

принятым в обществе способам проявления агрессивных чувств. Говоря же об истинной ("злокачественной") агрессивности, мы имеем в виду устойчивые свойства личности, которые выражаются в повышенной готовности к агрессии. Внешние проявления агрессивности могут несколько различаться в разные возрастные периоды.

Так, у дошкольников критериями агрессивности являются такие характеристики:

- часто теряют контроль над собой;
- часто спорят и ссорятся с окружающими;
- отказываются выполнять просьбы взрослых;
- могут намеренно вызывать у других чувство злости и раздражения;
- склонны винить других в своих ошибках и неудачах (могут вымещать свой гнев и на неодушевленных вещах);
- часто испытывают чувства злости, гнева и зависти;
- не способны забыть об обиде, не отплатив;
- мнительны и раздражительны.

Если вы считаете, что для вашего ребенка характерны хотя бы половина из описанных проявлений агрессивности, соответствующих его возрасту, причем проявляются они не менее чем в течение полугода, то значит, ваш ребенок действительно обладает агрессивностью уже как качеством личности. Если вы пришли к такому не очень приятному заключению, то не стоит отчаиваться или пытаться все свои силы приложить к тому, чтобы защитить окружающих от своего сына или дочери. Думаящему и педагогически грамотному родителю лучше потратить время и силы на анализ сложившейся ситуации и поиск путей помощи самому ребенку.

Давайте прежде всего разберемся в причинах детской агрессивности. У данного свойства могут быть три основных источника.

Во-первых, семья, в которой растет ребенок, может сама демонстрировать агрессивное поведение (если не физическое, то на словах) и закреплять подобные проявления у ребенка. Некоторые родители склонны к двойным стандартам, на словах они однозначно плохо относятся к проявлениям агрессии у детей, выражают желание воспитать ребенка добрым и бесконфликтным, но в то же время они не в силах скрыть свое восхищение, наблюдая за тем, как их чадо умеет решать проблемы со сверстниками, бесстрашно вступая в драки или применяя более тонкие методы принуждения. Нужно ли говорить, что дети при выборе модели поведения ориентируются вовсе не на то, что говорят их родители, а на то, что те думают, что чувствуют и как сами себя ведут.

Во-вторых, агрессивному поведению дети могут учиться и в процессе общения со сверстниками. В дошкольном возрасте критерий силы является весьма значимым для большинства детей, мальчики особенно стремятся к обладанию этим качеством, так как детское сообщество никак нельзя назвать демократичным. Следовательно, кто самый сильный, тому все можно - принцип, который часто можно увидеть в действии, наблюдая за общением ребят в детском саду. Если вы считаете своего ребенка агрессивным, подумайте, насколько "бойцовый" класс или группу он посещает! Как там принято решать конфликты? Если "борьба за выживание" характерна для всего детского коллектива, то вам стоит позаботиться о том, чтобы подыскать ребенку еще какое-либо детское общество, где была бы другая атмосфера. Это может быть кружок по интересам, детский лагерь или круг детей ваших друзей. Главное, чтобы ваш ребенок получил качественно другой опыт общения (без необходимости агрессии).

В-третьих, обучающей агрессивности моделью могут быть не только реальные люди, но и персонажи, являющиеся продуктами творчества. Уже не вызывает сомнений, что сцены агрессии и насилия на экранах телевизоров, мониторов и страницах книг способствуют повышению агрессивности у маленьких зрителей, делая их готовыми в любой момент воспользоваться деструктивными, жесткими, но очень эффективными способами решения конфликтов. Так что не будет лишним обратить внимание на то, что смотрит, читает и во что играет ваш ребенок.

Теперь, когда мы рассмотрели внешние подкрепления агрессивности, можем перейти к ее внутренним причинам.

Здесь главной является очень простая мысль: человек, у которого все хорошо, не ведет себя агрессивно. То есть агрессивность - это внешнее проявление прежде всего внутреннего дискомфорта. Как правило, агрессивным детям свойственна высокая тревожность, ощущение отверженности себя, несправедливости окружающего мира и неадекватная самооценка (чаще всего заниженная). Бурные протестные и злобные реакции маленького "агрессора" являются его способом привлечения внимания окружающих к своим проблемам, невозможности справиться с ними в одиночку.

Так что первое, что требуется от вас, как от взрослого, пытающегося помочь агрессивному ребенку, это искренняя симпатия, принятие его как личности, интерес к его внутреннему миру, понимание чувств и мотивов поведения. Постарайтесь акцентировать внимание на достоинствах ребенка и его успехах в преодолении трудностей (как внешних, так и внутренних), учите его тому же. Словом, попытайтесь сделать все возможное, чтобы вернуть мальчику или девочке самоуважение и позитивную самооценку. Если вашего обычного взаимодействия для этой цели окажется недостаточно, можно использовать специальные игры, описанные в статье "Во что играть с тревожными детьми".

Во-вторых, необходимо вести специальную терпеливую и систематическую работу в четырех направлениях:

- работать с гневом - обучать ребенка общепринятым и безопасным для окружающих способам выражения своего гнева;
- обучать самоконтролю - вырабатывать у ребенка навыки владения собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожность;
- работать с чувствами - учить осознавать собственные эмоции и эмоции других людей, формировать способность к сопереживанию, сочувствию, доверию окружающим;
- прививать конструктивные навыки общения - обучать адекватным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, способам выхода из конфликта.

Приложение.

1. Коррекционно-развивающие игры и упражнения для гиперактивных детей дошкольного возраста.

Дыхательные упражнения:

- И.п. - сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.
- И.п. - сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.
- И.п. - сидя на полу. Вдох. Пауза. Выдох. Пауза. Ребёнку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и их сочетания.

- И.п. - сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной. Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребёнка дышать правильно, у него нет просто возможности дышать по-другому.
- И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «а-а-а» (чередовать со звуком «ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о»).
- И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.
- И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.
- И.п. - сидя на коленях или пятках, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом – вниз.
- И.п. - сидя на полу. Ребёнок кладёт одну руку на грудь и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается.
- И.п. - сидя на полу. Ребёнок кладёт одну руку на грудь и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается.
- И.п. - сидя на полу. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать, что видят.
- И.п. - сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперёд или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом – левая кисть вниз, правая вверх.
- И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а. Руки медленно опустить. Вдохнуть. Руки поднять до уровня плеч через стороны. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком о-о-о, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком у-у-у. Руки опустить вниз, голову на грудь.

Растяжки:

- **«Снеговик».** *Цель:* оптимизация тонуса мышц. И.п. – стоя. Ребёнку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замёрзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребёнок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в лёгкое облако. Дует ветер и гонит облако по небу.
- **«Дерево».** *Цель:* оптимизация тонуса мышц. И.п. – сидя на корточках. Ребёнку предлагается спрятать голову в колени, их обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребёнок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем

нужно напрячь мышцы тела, и вытянуть его вверх. Подул ветер: ребёнок раскачивает тело, имитируя тело.

- **«Травинка на ветру».** *Цель:* оптимизация тонуса мышц. Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперёд, пока грудь не коснётся бёдер; руки при этом вытягиваются вперёд, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу ещё дальше вперёд). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышко (на выдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».
- **«Звезда».** *Цель:* оптимизация тонуса мышц. И.п. – сидя на полу. Это упражнение выполняется в позе «звезды». Ребёнку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем – выполнить растяжки. Ребёнок одновременно растягивает сначала правую руку и левую ногу, а потом левую руку и правую ногу.
- **«Лучики».** *Цель:* оптимизация тонуса мышц. И.п. – сидя на полу. Поочерёдное напряжение и расслабление шеи, спины, правого бока, ноги, стопы; левого бока, ноги, стопы.
- **«Медуза».** *Цель:* оптимизация тонуса мышц. Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.
- **«Половинка».** *Цель:* оптимизация тонуса мышц. И.п. – сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела). Напряжение левой руки и правой ноги, правой руки и левой ноги.

Релаксационные упражнения:

- **«Росток».** И.п. – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Инструктор: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растёте, постепенно выпрямляясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Один – медленно выпрямляются ноги, два – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки». Три – постепенно выпрямляется позвоночник, четыре – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову, пять – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку».
- **«Ковёр-самолёт».** *Цель:* развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности, снятие психоэмоционального напряжения. Инструктор: «Мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт; ковёр плавно и медленно поднимается, несёт нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озёра. Постепенно ковёр-самолёт начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».
- **«Парусник».** *Цель:* снятие психоэмоционального напряжения. Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Инструктор: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперёд так, чтобы спина стала круглой)».
- **«Море».** *Цель:* снятие психоэмоционального напряжения. И.п. - сидя на полу или стоя. Ребёнок вместе с инструктором рассказывает историю и

сопровождает её соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисуют маленькие волны; руки сцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперёд). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (совершает поочерёдные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения всей вперёд). Они ныряют вместе и по очереди (выполняют одновременные и поочерёдные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочерёдно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

- **«Пляж».** *Цель:* развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности. И.п. – лёжа. Предлагается ребёнку закрыть глаза и представить, что он лежит на тёплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет лёгкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

- **«Любопытная Варвара».** *Цель:* расслабление мышц шеи. Инструктор: «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены. Потрогайте шею справа, мышцы стали твёрдые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперёд –

Тут немного отдохнёт.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Инструктор: «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, всё дальше вверх!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

Инструктор: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

- **«Кораблик».** *Цель:* расслабления мышц рук, ног, корпуса. Инструктор: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь. Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза». Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги.
- **«Качели».** *Цель:* расслабление мышц. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесён на одну из ног. Тяжесть тела переносится с одной ноги на другую.
- **«Кулачки».** *Цель:* освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И.п. – сидя на полу. Инструктор: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко и приятно стало». Упражнение повторяется 2-3 раза.
- **«Загораем».** *Цель:* расслабления мышц ног. Инструктор: «Представьте себе, что ноги загорают на солнце (вытянуть ноги вперёд, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись. Напряжённые ноги стали твёрдыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало ногам. Вдох – пауза, выдох – пауза».
- **«Раскачивающееся дерево».** И.п. – стоя. Предложить ребёнку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперёд и назад.
- **«Потянулись – сломались».** И.п. – стоя, руки и всё тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструктор: «Тянемся, вверх, выше. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать ещё выше. А теперь наши кисти как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол. Лежим расслабленно. Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его».
- **«Штанга».** *Цель:* расслабления мышц рук, ног, корпуса. Инструктор: «Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжёлую штангу. Наклонитесь, возьмите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза».
- **«Шарик».** *Цель:* расслабление мышц живота. Инструктор: «Представьте себе, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряжённый!».
- **«Олени».** *Цель:* освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Инструктор: «Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза».

Подвижные игры и упражнения:

- **«Удочка».** *Цель:* развивать лёгкость прыжка, ловкость и быстроту реакции. Играющие дети стоят по кругу, в центре инструктор. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Инструктор вращает верёвку с мешочком по кругу над самой землёй, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, инструктор делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек, и даются необходимые указания по выполнению прыжков. Игра повторяется.
- **«Ловишка, бери ленту».** *Цель:* развивать быстроту реакции, учить бегать, увёртываясь. Всем детям, кроме ловишки, раздаются ленты, они прикрепляются сзади у детей за поясом. По сигналу инструктора все дети разбегаются по площадке. Ловишка их догоняет, стараясь собрать как можно больше лент. Потерявшие ленту дети, выходят из игры. По сигналу игра заканчивается, и ловишка подсчитывает собранные ленты. Ленты возвращаются детям, выбирается «новый» ловишка, и игра продолжается.
- **«Мороз, красный нос».** *Цель:* развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции. На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий – «Мороз-Красный нос» становится посередине площадки лицом к играющим и произносит: «Я Мороз-Красный нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?». Играющие дети отвечают хором: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где их «заморозили», и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. Затем подсчитываются «замороженные». После двух перебежек выбирается новый «Мороз». Игра повторяется.
- **«Мы весёлые ребята».** *Цель:* учить детей действовать по сигналу, бегать, увёртываясь. Дети стоят на одной площадке за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие дети хором произносят: «Мы весёлые ребята, любим, бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» После этого дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну пробежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.
- **«Хитрая лиса».** *Цель:* развивать ловкость, скорость бега. Играющие дети стоят в маленьком кругу. По сигналу инструктора дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий ребёнок, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того, как лиса поймает и отведёт к себе в дом двух-трёх детей, инструктор произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.
- **«Два мороза».** *Цель:* развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, учить действовать согласованно. На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, дети располагаются в одном из них. Водящие – «Два Мороза» становятся посередине площадки лицом к детям и произносят: «Я Мороз – Красный нос. А я Мороз – Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» Играющие дети отвечают хором: «Не боимся мы угроз,

и не страшен нам мороз». После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящие догоняют их и стараются коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где их «заморозили», и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. Затем подсчитываются «замороженные». После двух перебежек выбираются новые «Морозы». Игра повторяется.

- **«Охотники и утки».** *Цель:* развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Из числа играющих детей выбирается охотник, остальные утки. На одной стороне зала отводится место для охотника, на другой – дом уток. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы уток, а затем возвращается к себе. Утки «вылетают» в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» утки улетают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него 2-3 мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на уток охотник меняется, но не из числа пойманных.
- **«Медведи и пчёлы».** *Цель:* учить детей быстро действовать по сигналу, укреплять мышцы кисти рук. Дети делятся на две равные команды: одна – пчёлы, другая – медведи. В одной стороне зала находится луг. На противоположной стороне находится улей. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчёлы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетели, медведи выбираются из берлоги и идут в улей воровать мёд. Инструктор подаёт сигнал: «Медведи!», пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется. Затем меняются ролями.
- **«Волк во рву».** *Цель:* закрепить бег с препятствиями. Посередине площадки двумя шнурами обозначается ров шириной один метр. С одной стороны от рва дом, где находятся зайцы, а с другой стороны – поле. Во рву волк. По сигналу инструктора: «Зайцы в поле!» - дети бегут в поле, перепрыгивая через ров. Волк внимательно следит за зайцами и забирает себе упавших в ров детей (наступивших ногой на землю между шнурами). По сигналу: «Зайцы, домой!» - дети бегут домой, снова перепрыгивая через ров. Через 2-3 повторения игры ширина рва увеличивается на 5 см., и выбирается новый водящий. Игра повторяется.
- **«Мышеловка».** *Цель:* учить действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции. Дети делятся на две неравные группы. Меньшая группа образует круг – мышеловку. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, развелось их, просто страсть. Всё погрызли, всё поели, всюду лезут, вот напасть. Берегитесь же плутовки, доберёмся мы да вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз». Дети поднимают сцепленные руки вверх. Мыши избегают в мышеловку и тут же выбегают обратно с другой стороны. По сигналу инструктора: «Хлоп» - дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг, и размер мышеловки увеличивается. Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются местами, и игра возобновляется.
- **«Караси и щука».** *Цель:* развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Один ребёнок выбирается щукой, остальные дети делятся на две группы. Одна из групп образует круг, другая – это караси, которые плавают внутри круга. По сигналу инструктора: «Щука» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь

из играющих детей и присесть, спрятаться за камешками. Пойманные жукой караси, уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой жукой.

- **«Гуси-лебеди».** *Цель:* развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции. На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома находится логово волка. Остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух: «Гуси, гуси!». – «Га-га-га». – «Есть хотите?». – «Да, да, да!». – «Ну, летите!». – «Нам нельзя. Серый волк под горой зубы точит, съесть нас хочет». – «Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!». Гуси летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в волчье логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются «новые» волк и пастух. Игра повторяется.
- **«Догони свою пару».** *Цель:* учить бегу с ускорением. Дети стоят парами у двух линий на расстоянии 2-3 метра друг от друга. По сигналу инструктора они бегут до противоположного края площадки (20-30 метров). Стоявший сзади ребёнок старается догнать впереди бегущего ребёнка. Обратно дети бегут шагом. После трёх пробежек дети меняются местами. Побеждает тот, кто большее число раз догнал впереди стоящего ребёнка.

Игры и упражнения на развитие внимания, волевой регуляции, двигательного контроля:

- **«Море волнуется...».** *Цель:* развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Все вместе произносят:

«Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура – замри!».

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри» упражнение продолжается.

- **«Четыре стихии».** *Цель:* развитие внимания, координации слухового и двигательного анализатора. Дети сидят по кругу и выполняют движения в соответствии со словами: «земля» - руки вниз, «вода» - вытянуть руки вперёд, «воздух» - поднять руки вверх, «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.
- **«Что изменилось».** *Цель:* развитие концентрации, переключения, объёма внимания. На столе стоят различные игрушки. Дети закрывают глаза, а психолог убирает одну из игрушек. Необходимо угадать, какой игрушки не стало, что изменилось.
- **«Фотография».** *Цель:* эмоциональное развитие. И.п. – сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определённым настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную эмоцию.
- **«Послушать тишину».** *Цель:* формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И.п. – сидя на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, своё дыхание, биение сердца.
- **«Кто летает?».** *Цель:* развитие внимания, умения выделять главные, существенные признаки предметов. Психолог называет слова. Если названное

что-нибудь или кто-нибудь способно летать, то дети хлопают в ладоши, если не летает, то не совершают никаких движений. Список: орёл, змея, диван, бабочка, стул, баран, ласточка, самолёт, дерево, чайка, дом, воробей, муравей, комар, лодка, утюг, муха, стол, собака, вертолёт, ковёр, поросёнок, стрекоза.

- **«Черепаша».** *Цель:* развитие двигательного контроля. Инструктор встаёт у одной стены помещения, играющие – у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подаёт сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз.
- **Игра «Шумовые коробочки».** *Цель:* развитие концентрации внимания, слухового внимания. В коробочки помещены: бусинки, мука, соль, гречка, сахар. Ребёнку предлагается определить на слух, что находится в коробочке.
- **«Запрещённое движение».** *Цель:* развитие концентрации, переключения внимания произвольной сферы. Дети стоят лицом к ведущему и повторяют движения рук, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещённое движение, выходит из игры.
- **«Дерево».** *Цель:* развитие саморегуляции. Детям даётся инструкция: «Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, руки свободно опустите вдоль тела, закройте глаза. Представьте, что вы – это дерево. Ноги-корни крепки и устойчивы, они прочно уходят в землю, и вы чувствуете себя уверенно и спокойно. Ствол-тело – ровен и гибок, он слегка покачивается, но не ломается. Ветви-руки – свободно колышутся вдоль ствола, листья-пальцы – легко шелестят, слегка задевая друг друга. Крона-голова – чиста и свежа. Вы – прекрасное могучее дерево, вы уверены и спокойны».
- **«Повторяй за мной».** *Цель:* развитие произвольности внимания. Под любую считалку ведущий ритмично выполняет простые движения, например, хлопает в ладоши, по коленям, топает ногой, кивает головой. Дети повторяют его движения.
- **«Тачка».** *Цель:* учить детей взаимодействию со сверстниками, снятие психоэмоционального напряжения. Дети разбиваются на пары. Один из партнёров принимает «упор лёжа», другой берёт его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идёт за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.
- **Игра «Золотая рыбка».** *Цель:* развитие быстроты реакции, координации движений. Дети встают в круг, плотно прижавшись, друг к другу плечами, бёдрами, ногами, взявшись за руки. Это – сеть. Взрослый – золотая рыбка. Его задача – выбраться из круга. А задача остальных – не выпустить рыбку.
- **Игра «Съедобное – несъедобное».** Водящий бросает мяч, называя какой-либо предмет. Дети должны ловить мяч только в том случае, если предмет съедобный.
- **Игра «Археология».** *Цель:* развитие мышечного контроля. Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой. Ребёнок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребёнок коснётся своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.
- **«Дракон».** *Цель:* развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками, снятие психоэмоционального напряжения. Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребёнок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Первый играющий пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко

держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост («не укусит» хвост), то на место головы дракона встаёт другой ребёнок.

- **«Движение».** *Цель:* формирование двигательной памяти. Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений. Дети стараются повторить их как можно точнее и в той же последовательности. Упражнение может выполняться под музыку.
- **«Шарик».** *Цель:* развитие саморегуляции. Представьте, что вы – это воздушный шарик. Сейчас вы будете надуваться. Наберите побольше воздуха открытым ртом, а теперь закройте рот и надувайте живот, больше, больше. Молодцы! А теперь сдувайтесь! Приоткройте рот и медленно выпускайте воздух со звуком «п-ш-ш». Хорошо». Упражнение повторяется 3 раза.
- **«Запретный номер».** *Цель:* преодоление двигательного автоматизма. Дети становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа. Перед этим выбирается какое-то число, которое нельзя произносить, вместо него играющий ребёнок хлопает в ладоши соответствующее количество раз.
- **«Руки-ноги».** *Цель:* развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. И.п. – стоя. Прямые прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

Ноги врозь – руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

- **«Узнай по голосу».** *Цель:* развитие слухового внимания, умения узнавать друг друга по голосу. Дети выбирают водящего, который стоит в центре круга с завязанными глазами. Дети говорят все вместе: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя, узнай». Затем психолог подаёт знак кому-нибудь из детей. Ребёнок называет водящего по имени. Водящий должен отгадать, кто его позвал. Если водящий угадает, он меняется местом с назвавшим его ребёнком. Если водящий не узнаёт голоса, то он продолжает быть водящим до тех пор, пока не узнает по голосу очередного игрока.
- **«По новым местам».** *Цель:* формирование моторно-двигательного внимания, развитие скорости движений. Инструкция: «Сейчас мы поиграем в игру. Каждый из вас должен встать в кружок-домик. По команде: «На прогулку!», все за мной друг за другом начнут «гулять». По команде: «По новым местам!», все должны найти себе новый кружок-домик. Кто займёт новый домик последним – считается проигравшим».
- **«Совушка-сова».** *Цель:* развитие внимания, воспитание выдержки. Инструкция: «Сейчас мы поиграем в интересную игру. Кого мы выберем совишкой-совой, то будет жить в «гнезде» - в кругу. Остальные будут называться жучками, лягушками, бабочками и летать или прыгать, как они. По моему сигналу: «Ночь наступает!», все останавливаются и замирают. В это время сова вылетает на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, сова берёт его за руку и уводит в «гнездо». Когда вы услышите сигнал: «День», то снова начинайте двигаться. В этой игре есть правила, которые необходимо соблюдать:
 - сова не имеет права долго наблюдать за одним и тем же игроком;
 - вырываться от совы нельзя;
 - если сова не замечает пошевелившихся игроков, а звучит сигнал: «День», то она улетает в гнездо без добычи.
- **«Будь внимателен».** *Цель:* развитие внимания, скорости реакции. Инструкция: «Сейчас мы поиграем. В этой игре нужно быть внимательным. Встаньте по кругу друг за другом. Слушайте внимательно мои слова – команды. Когда я

скажу «зайчики», все должны прыгать по кругу, как зайчики. Когда я скажу «лошадки», все должны показать, как лошадки ударяют копытом. Когда я скажу «раки», все должны показать, как раки пьются назад. Когда я скажу «птицы», то нужно бегать по кругу, раскинув руки в стороны, как крылья. Когда я скажу «аист» - все мигом должны превратиться в аистов и стоять на одной ноге».

- **«Чайничек с крышечкой».** *Цель:* развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них проговаривает песенку, сопровождая её определёнными мануальными жестами.

«Чайничек (вертикальные движения рёбрами ладоней)!

На чайнике – крышечка (левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком).

На крышечке – шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке – дырочка (указательный и большой палец обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идёт (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идёт с дырочки,
Дырочка в шишечке,
Шишечка на крышечке,
Крышечка на чайнике».

- **«Ритм».** *Цель:* ритмирование правого полушария. И.п. – сидя на полу. Инструктор задаёт ритм, отстукивая его одной рукой, например, 2-2-3 (в начале освоения даётся зрительное подкрепление, дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки и удары перед собой) комбинированно (например, 2 – правой рукой, 2 – левой рукой, 3 – одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.
- **«Испорченный телефон».** *Цель:* развитие слухового внимания. Дети сидят по кругу. Ведущий произносит тихо на ухо рядом сидящему игроку слово, тот его передаёт следующему и т.д. Слово должно дойти до последнего игрока. Ведущий спрашивает у последнего игрока: «Какое слово ты услышал?». Если тот скажет слово, предложенное ведущим, значит, телефон исправен. Если же слово не то, ведущий спрашивает всех по очереди (начиная с последнего), какое они слышали слово. Так узнают, какой игрок напутал, «испортил телефон, который занимает последнее место.
- **«Буратино».** *Цель:* развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. И.п. – стоя. Цикл прыжков повторить несколько раз.

Правая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Левая рука вверх + прыжок на правой ноге.

Правая рука вверх + прыжок на правой ноге.

Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

- **«Минута тишины».** *Цель:* развитие самоконтроля, произвольности поведения. Детям предлагается точно одну минуту посидеть в тишине, при этом никто не должен разговаривать, ходить по кабинету также запрещается. Секундомер можно дать одному ребёнку и показать, когда он должен будет сказать, что минута прошла.

- **«Колпак мой треугольный».** *Цель:* развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (лёгкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется ещё раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (лёгкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).
- **«Не пропусти растение».** *Цель:* развитие способности к переключению внимания. Ведущий произносит разные слова. Дети внимательно слушают. Всякий раз, когда среди слов встретится название растения, дети должны хлопать в ладоши. Слова: дорога, тигр, берёза, самолёт, пшеница, роза, змея, дуб, кукла, гриб, школа, шиповник, ромашка, рама, дом, машина, малина, тополь, тепловоз, муравей, графин, гвоздь, музей, театр, игра, ива, воробей, пальма, палатка, кино, киви, хоккей, город, собака, банан, василёк, кувшин, молоко, тюльпан, тыква, теремок, лес, ель, сосна, книга, музыка.
- **«Цветок, дерево, фрукт».** *Цель:* развитие способности к переключению внимания, памяти, мышления. Ведущий указывает по очереди на каждого игрока и произносит слова «Цветок, дерево, фрукт». Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать название цветка, дерева или фрукта.
- **«Клубочек».** *Цель:* обучение ребёнка одному из способов саморегуляции. Детям предлагается смотреть в клубочек яркую пряжу. Взрослый сообщает, что этот клубочек волшебный. Как только дети начинают его сматывать, так сразу же успокаиваются.
- **«Внимательные руки».** *Цель:* развитие произвольного внимания, фонематического слуха. Ведущий читает ряд слов, в которых есть звук «с» и «р». Дети внимательно слушают и, если в слове есть звук «с», поднимают правую руку; если есть звук «р», то поднимают левую руку. Слова: лифт, инженер, воробей, карандаш, перо, алмаз, вагон, прогулка, рассвет, аллея, мечтатель, ладонь, соседи, солома, яйцо, хлеб, театр, балет, поле, птица, балкон, самолёт, космонавт, статуя, хищник, медведь, портрет, лебедь, танец, хоровод, лейка, водопад, кино, хвостун.
- **«Маленький зверёк».** *Цель:* способствовать развитию умения осуществлять мышечный контроль. Тренер просит участников закрыть глаза, после чего тихим спокойным голосом произносит следующий текст: «Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте, что вы держите в руках маленького пушистого зверька. Это может быть котёнок, щенок, птичка. Он такой крохотный, что помещается свободно у вас в ладошках. Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Осторожно переложите зверька на теплое одеяло, которое находится рядом с вами (на соседнем стуле), убедитесь, что зверёк в полной безопасности. Теперь можете открыть глаза».
- **«Бывает – не бывает».** *Цель:* развитие внимания, мышления. Взрослый называет ситуацию и бросает ребёнку мяч. Ребёнок должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает. *Ситуации:*

Зайчик пошёл в школу.	Папа ушёл на работу.
Яблоко солёное.	Волк сидит на дереве.
Девочка рисует домик.	Дом пошёл гулять.
На берёзе выросли шишки.	Лодка плывёт по небу.
- **«Ритм по кругу».** Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, детям

предлагается следующее задание: каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала.

- **«Парад».** *Цель:* развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. И.п. – стоя. Марширование на счёт «Раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счёт «раз», во втором – на счёт «два». В третьем – на счёт «три», в четвёртом – на счёт «четыре». Раз (хлопок) - два-три-четыре. Раз-два (хлопок) - три-четыре. Раз-два-три (хлопок) - четыре. Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.
- **«Змейка».** *Цель:* развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно. Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель — заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке». **Комментарий:** взрослый занимает либо позицию наблюдателя, либо позицию судьи, который следит за соблюдением целостности «змейки» и выводит нарушивших правила игроков. Оказываясь в ситуации, в которой необходимо и в прямом и в переносном смысле держаться друг за друга, дети приобретают опыт проживания различных ситуаций, учатся не бояться общения, согласовывать свои действия.
- **«Третий лишний».** *Цель:* развитие внимания, ловкости и быстроты реакции. Играющие разбиваются на пары и становятся по кругу на расстоянии 1—2 м друг от друга. В парах игроки становятся один за другим. Затем выбирают водящих, один из них за кругом убегает от другого. Когда первый водящий пробегает два полных круга или видит, что ему не уйти от погони, он становится впереди любой пары. Тогда стоящий сзади, становится водящим и убегает от второго водящего. Если водящий осалил убегающего, то они меняются ролями. Водящим нельзя перебегать через круг, в этом случае он становится догоняющим. **Комментарий:** игра требует сосредоточенности и сообразительности. Необходимость четкого соблюдения правил и высокий темп делают игру интересной. Игра характеризуется высокой эмоциональной интенсивностью, поэтому не рекомендуется проводить ее между занятиями или незадолго до сна.
- **«Тюлени»** (Н. Кряжева). *Цель:* развитие воображения, сообразительности, умения преодолевать препятствия. **Необходимые приспособления:** воздушный шарик, шарфики, корзина. Дети ложатся на пол, им связывают ноги под коленями шарфиком — они теперь «тюлени». Взрослый бросает воздушный шарик, который «тюлени» пытаются поймать или отобрать у других и забросить в корзину, стоящую на полу. Победителем становится самый меткий и самый «вежливый» «тюлень». **Комментарий:** ограничение подвижности стимулирует детей к поиску новых способов передвижения, способов достижения желаемой цели — мячика. Взрослому важно помнить, что тактика поведения детей в такой ситуации различна: одни пасуют, прекращают игру, их необходимо приободрить, а другие хитрят, нарушают правила — таких детей нужно сдерживать.
- **«Слалом-гигант».** Из стульев делаются две параллельные "трассы" слалома, которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь в оба конца вперед спиной. Тот, кто, лавируя между стульями, заденет один из них, возвращается на старт для повторной попытки. Побеждает команда, первой прошедшая трассу без ошибок.

- **«Шапка-невидимка».** В течение 3 секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, и затем перечислить их.

Игры и упражнения для устранения агрессивности, напряжения и формирования навыков взаимодействия со сверстниками:

- **«Пчёлки».** *Цель:* развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности. Все участники превращаются в пчёлку, которые «летают» и громко жужжат. По сигналу инструктора: «ночь» - «пчёлки» садятся и замирают. По сигналу: «день» - «пчёлки» снова летают и громко «жужжат».
- **«Жужа».** *Цель:* снятие общей коллективной агрессии. Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляться перед ней.
Жужа, Жужа выходи,
Жужа, Жужа, догони.
«Жужа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры.
- **«Флажок».** *Цель:* преодоление двигательного автоматизма. Дети ходят по комнате под музыку. Когда ведущий поднимет флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.
- **«Костёр».** *Цель:* формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети садятся на ковёр вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замёрзли» - протянуть руки к «костру». По команде «ой, какой большой костёр» - встать и махать руками, по команде «искры полетели» - хлопать в ладоши.
- **«Путаница».** *Цель:* формирование навыков взаимодействия со сверстниками. Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети «запутываются» в кругу, кто как может. Задача ведущего – распутать детей в круге.
- **«Воробьиные драки».** *Цель:* снятие агрессии, гнева. Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьёв» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадёт или уберёт руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.
- **«Крик в пустыне».** *Цель:* элиминация агрессии и импульсивности. Участники садятся в круг, скрестив ноги «по-турецки», и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперёд, доставая руками и лбом пола.
- **«Рубка дров».** *Цель:* элиминация агрессии. И.п. – стоя. Каждый участник представляет себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора ребёнок громко произносит: «Ха!» Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через несколько минут каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.
- **«Кто сильнее».** *Цель:* снятие мышечного напряжения, физической агрессии. Детям раздаются воздушные шарик. Взрослый предлагает посоревноваться, кто сильнее стукнет шарик и у кого дальше он полетит.
- **«Детский футбол».** *Цель:* снятие мышечного напряжения. Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две 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.

- **«Брыкание».** *Цель:* снижение агрессивных проявлений и ослабление негативных эмоций. Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий ребёнок наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий ребёнок сопротивляется «нападению». Затем пары меняются местами.
- **«Выбиваем пыль».** *Цель:* снятие мышечного напряжения, физической агрессии. Каждому участнику достаётся «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её «почистить».
- **«Обзывалки».** *Цель:* снятие вербальной агрессии. Взрослый предлагает детям поругаться друг на друга «овощами и фруктами». Участники игры передают по кругу мяч, при этом, называя друг друга «фруктом» или «овощем» (это могут быть названия деревьев, грибов, рыб, цветов и т.д.). Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов: «А ты...». В заключительном круге играющие дети обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость!» Перед началом игры следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.
- **«Сражение».** Детям раздаются листы бумаги (газеты). Они из них делают «снаряды», смяв в комочек. Затем дети делятся на две команды. По сигналу взрослого дети начинают ими друг в друга кидаться.
- **«Ласковые ручки».** *Цель:* учить детей взаимодействию со сверстниками, развивать чувство эмпатии, учить понимать свои чувства и чувства других и рассказывать об этом, учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, умение работать в группе, снятие эмоционального напряжения. Дети стоят по кругу, повернувшись спиной в круг, и вытягивают свои руки. Взрослый начинает по кругу передавать какое-нибудь эмоциональное состояние (например, радость), поглаживая руки детей. Затем все дети по очереди говорят, что почувствовали. Затем выбирается другой ведущий из детей, который может передать другое эмоциональное состояние.
- **«Упрямая подушка».** *Цель:* снятие общей агрессии, негативизма, упрямства. Взрослый подготавливает «волшебную, упрямую подушку» и вводит ребёнка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри неё живут детские упрямки. Это они заставляют нас иногда капризничать и упрямиться. Давайте, прогоним упрямки». Ребёнок бьёт кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее...». Когда движения становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Затем взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребёнок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке».
- **«Гора с плеч».** *Цель:* развитие саморегуляции и снятие психоэмоционального напряжения. «Когда ты очень устал, тебе тяжело, ты раздражён или тебе хочется лечь, а надо что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи, тебе сразу станет легче». Сделать это упражнение рекомендуется 5-6 раз.
- **«Точки».** *Цель:* снятие мышечного напряжения. Детям раздаются листы бумаги и ручки. В течение одной минуты дети делают точки, стараясь выплеснуть накопившуюся энергию и гнев. Затем рвут эти листы и выбрасывают их.
- **«Маленькое привидение».** *Цель:* научить детей в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев. Взрослый предлагает детям сыграть роль маленьких добрых привидений, которым захотелось немного похулиганить и

слегка напугать друг друга. По хлопку дети делают руками такое движение: приподнимают согнутые в локтях руки, пальцы растопырены, при этом произносят страшным голосом звук «У». Если слышится тихий хлопок, то дети произносят тихо этот звук, если громкий – то громко.

- **«Ручеёк».** *Цель:* создание весёлого и жизнерадостного настроения. Из пар, стоящих друг за другом с поднятыми и сцепленными руками, образуется длинный коридор. Игрок, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару и берёт за руку того, кто ему симпатичен. Образованная пара идёт в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идёт в начало «ручейка». Так «ручеек» движется долго, непрерывно. Инструкция: «Сейчас мы поиграем. Для этого нужно стать парами – кто с кем хочет. Образованные пары должны взяться за руки и держать их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, кому пара не досталась, идёт к началу «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Новая пара, взявшись за руки, пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идёт в начало «ручейка». Таким образом, «ручеек» движется долго». В игре участвует нечётное количество детей.
- **«Чаша доброты» (визуализация).** *Цель:* эмоциональное развитие. И.п. – сидя на полу. Инструктор: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните её до краёв своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая. Отлейте в неё из своей чашки доброты. Рядом ещё одна пустая чашка, ещё и ещё. Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в неё своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза.
- **«Давайте поздороваемся».** *Цель:* дать возможность почувствовать своё тело, снять мышечное напряжение, ощутить себя членом группы. Ведущий предлагает детям под музыку поздороваться со всеми с помощью локотков (нос к носу, спина к спине и т.д.), т.е. все дети ставят руки на пояс, затем аккуратно своим локотком задевают локоток другого ребёнка. Желательно для более эффективного результата ввести запрет на разговоры во время выполнения задания.
- **«Карусели».** *Цель:* способствовать сплочению детского коллектива, умению взаимодействовать друг с другом. Все вместе встают в круг. «Сейчас мы будем кататься на карусели, - говорит взрослый. – Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, дети вместе со взрослым движутся по кругу и произносят следующие слова: «Еле-еле-еле-еле завертелись карусели. А потом, потом, потом всё бегом, бегом, бегом! Побежали! (4 раза). Тише, тише, не спешите, карусель остановите. Раз-два, раз-два. Вот и кончена игра». Сначала карусель медленно движется в правую сторону. Темп речи и движения постепенно ускоряются. На слова «побежали» карусель меняет направление движения. Темп движения постепенно замедляется, и на слове «раз-два» все останавливаются. Потом дети собираются в круг, и игра начинается сначала.
- **«Сороконожка».** *Цель:* учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива. Дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперёд, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и выполняет другие задания. Главная задача играющих детей – не разорвать единую «цепь», сохранить сороконожку в целости.

- **«Кричалки – шепталки – молчалки».** Для проведения упражнения необходимо приготовить три силуэта ладони – сигналы – из разноцветного картона: красного, желтого, синего. Когда ведущий поднимает красную ладонь – «кричалку», это означает, что можно бегать, кричать, шуметь; желтую ладонь – «шепталку» - это уже сигнал к тому, что нужно тихо передвигаться и перешептываться; синюю ладонь – «молчалку» - следует замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивается игра «молчалкой». После того как дети в конце игры лягут на пол, включается спокойная музыка.
- **«Чужие колени».** Дети, сидя на стульчиках, образуют тесный круг. Каждый участник должен положить свои руки на колени соседей, т.е. правую руку на левое колено соседа справа, левую – на правое колено соседа слева. В результате на коленях у каждого участника оказываются руки его соседей по кругу. Разобравшись с этим условием, можно приступить к выполнению упражнения, суть которого заключается в том, чтобы руки хлопали по коленям соседей последовательно, не обгоняя друг друга. Задание не такое простое, как кажется, поскольку все руки покоятся на чужих коленях и нужно внимательно следить, когда очередь дойдет до собственной руки, а не до собственного колена. Упражнение требует постоянной сосредоточенности. Как только сосредоточенность снижается, участник ошибается. Тот, кто ошибся, убирает руку, которой была совершена ошибка.
- **«Тропинка».** *Цель:* развитие умения действовать сообща, в команде. **Необходимые приспособления:** аудиозапись с русской народной песней «Кума». Дети делятся на две команды, число игроков в которых равно. Дети каждой команды берутся за руки, образуя круги, и под музыку идут вправо. Как только музыка смолкнет, они останавливаются и выполняют задания, которые дает ведущий: «Тропинка!» — дети кладут руки на плечи впереди стоящему, приседают и наклоняются, головы вниз; «Копна!» — дети соединяют руки в центре своего круга; «Кочки!» — все приседают, обхватив руками голову. Ведущий дает команды в любом порядке — как ему захочется. Команда, все игроки которой первыми справились с заданием, получает очко. Выигрывает команда, у которой наберется наибольшее количество очков. **Комментарий:** игра направлена на развитие у детей способности действовать совместно друг с другом, умения добиваться результата, согласовывая свои действия в соответствии с правилами. Она будет полезна как конфликтным детям, так и замкнутым.
- **«Ассоциации»** (Н. Ключева, Ю. Филиппова). *Цель:* получение обратной связи, развитие рефлексивных способностей. Выбирают водящего, он выходит из комнаты, а остальные дети в это время договариваются, кого из детей они задумают. Затем водящий возвращается и задает вопросы о загаданном: каким деревом, цветком, птицей или животным мог бы быть этот ребенок. Водящий по ассоциациям должен угадать, кого загадали дети. **Комментарий:** в роли загаданного должен побывать каждый ребенок. С помощью этой игры дети могут лучше узнать сами себя, а также узнать о том, что о них думают другие. Но необходимо договориться с детьми о том, что ассоциации не должны быть обидными.
- **«Пожалуйста».** *Цель:* развитие произвольности, слухового внимания. **Вариант 1.** Все дети становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает им разнообразные движения, а остальные дети должны их повторить, но только если ведущий скажет волшебное слово — «Пожалуйста!». Ошибшийся выбывает из игры. **Вариант 2.** Все дети становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает им разнообразные движения, а остальные дети должны их повторить, когда ведущий скажет волшебное слово — «Пожалуйста!». Ошибшийся выходит в

центр круга и выполняет какое-нибудь задание — любое придуманное ведущим. **Комментарий:** первый вариант игры может использоваться в работе и с детьми 4—5 лет. Второй вариант — эмоционально щадящий чувства детей, так как Ошибшийся ребенок имеет возможность исправиться.

- **«Сiamsкие близнецы»** (К. Фопель). *Цель:* развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графических навыков. **Необходимые приспособления:** перевязочный бинт, большой лист бумаги, восковые мелки. Дети разбиваются на пары, садятся за стол очень близко друг к другу, затем связывают правую руку одного ребенка и левую — другого от локтя до кисти. Каждому в руку дают мелок. Мелки должны быть разного цвета. До начала рисования дети могут договориться между собой, что они будут рисовать. Время на рисование — 5—6 минут. Чтобы усложнить задание, одному из игроков можно завязать глаза, тогда «зрячий» игрок должен руководить движениями «незрячего». **Комментарий:** на первых этапах игры временные ограничения можно снять, чтобы игроки могли получить опыт взаимодействия в паре без посторонних помех. В процессе игры взрослый может сопровождать действия участников комментариями по поводу необходимости договора в паре для достижения лучшего результата. После игры с детьми проводится беседа об их ощущениях, возникших в процессе рисования, было ли им комфортно, что им мешало, а что помогало.
- **«Картонные башни»** (К. Фопель). *Цель:* развитие навыков невербального общения, умения согласовывать свои действия. **Необходимые приспособления:** 20 листочков цветного картона 6х10см, скотч — для каждой группы. Дети разбиваются на группы по 6 человек. Их задача — за 10 минут построить башню. При строительстве нельзя разговаривать. Через некоторое время игру можно повторить, но уже разрешив вербальное общение. **Комментарий:** игра развивает навыки конструирования, мышление, так как чтобы выполнить задание за определенное время, детям необходимо сначала наметить структуру башни, этапы ее строительства. С первого раза дети, скорее всего, с заданием не справятся. Можно снять временное ограничение и разрешить им разговаривать. И уже после такой тренировки можно вводить основные правила игры: строить башню молча в течение 10 минут.
- **«Небоскреб»** (К. Фопель). *Цель:* развитие умения договариваться, работать в команде. **Необходимые приспособления:** складной метр; 2—3 деревянных кубика (можно — разного размера) на каждого ребенка. Дети садятся в круг, а в центре круга им необходимо построить небоскреб. Дети по очереди кладут свои кубики (по одному за ход). При этом они могут обсуждать, куда лучше положить кубик, чтобы небоскреб не упал. Если хотя бы один кубик упадет, строительство начинается сначала. Взрослый, наблюдающий за ходом строительства, периодически измеряет высоту постройки. **Комментарий:** взрослый в данной игре занимает место стороннего наблюдателя. Он может вмешаться в ход игры только в случае возникновения неконструктивного конфликта. Дети должны самостоятельно попытаться найти общий язык, преследуя игровую цель: построить как можно более высокую башню, более или менее устойчивую. В конце игры взрослый может провести аналогию между башней и командной работой, поясняя детям, что дружба и умение приходить к единому решению — это та основа, которая может удерживать башню от падения, а группу — от развала.
- **«Головомяч»** (К. Фопель). *Цель:* развитие навыков сотрудничества в парах или тройках. **Необходимые приспособления:** мяч для каждой пары детей. Дети ложатся на живот на пол парами, так, чтобы головы оказались рядом. Точно между головами нужно положить мяч. Цель игры — встать, не уронив мяч. Мяч нельзя

трогать руками! Усложнить игру можно, предложив поднимать мяч втроем. После этого можно поставить эксперимент: каково самое большое число детей, при котором можно поднять мяч? **Комментарий:** игра достаточно трудна для дошкольников, еще не обладающих хорошо развитой координацией. Но тем не менее она интересна как возможность достичь определенного результата совместными усилиями. Исходное положение, из которого начинается игра, можно менять в зависимости от уровня развития навыков детей.

- **«Спонтанное рисование».** *Цель:* развитие фантазии, отреагирование негативных переживаний, снятие эмоционального напряжения. **Необходимые приспособления:** листы бумаги разной формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник), ножницы, краски, карандаши, разнообразные материалы для аппликации. В помещении включается приглушенный свет, приятная негромкая музыка. В течение 20—45 минут ребенок может рисовать все, что ему захочется, украшать рисунок аппликацией... **Комментарий:** спонтанное рисование помогает выйти из депрессии, снимает психологическое напряжение, актуализирует чувство меры — ребенок останавливается, когда понимает, что экспериментировать больше не стоит. Чувства отражаются на бумаге. Задача взрослого — дать ребенку полную свободу, разрешить действовать по полю листа так, как ему хочется. **Интересное наблюдение:** редко кто из детей сразу понимает суть задания, им неясно, что рисовать и как это сделать. Это горький ответ взрослым на их постоянные запреты и ограничения...
- **«Войди в круг — выйди из круга».** *Цель:* развитие эмпатии, отработка способов поведения в одиночестве, совершенствование навыков межличностной коммуникации. Дети выбирают водящего и становятся в круг, очень тесно прижимаясь друг к другу (ногами, туловищами, плечами) и обхватывая друг друга за талию. Водящий остается за кругом. Он всеми силами пытается пробраться в круг — уговаривает, толкается, старается разорвать цепь. Если водящему удастся пробиться в центр круга, все его поздравляют, а пропустивший становится водящим. **Комментарий:** взрослый следит, чтобы дети не проявляли агрессию, помогает водящему, если ему приходится совсем туго. В такой игре ребенок получает бесценный опыт общения с разными людьми, когда нужно в одной ситуации проявить уступчивость, попытаться уговорить человека, а в другой, наоборот, проявить твердость и настоять на своем.
- **«Я знаю пять имен своих друзей».** *Цель:* содействовать улучшению общения со сверстниками. Один из детей ударяет мячом об пол со словами: «Я знаю пять имен моих друзей. Ваня — раз, Лена — два...» и т.п., а затем передает мяч другому ребенку. Тот делает то же самое и передает мяч следующему. Мяч должен обойти всю группу.

Кинезиологические игры и упражнения:

- **«Ухо-нос».** *Цель:* развитие межполушарного взаимодействия. По команде «Ухо!» дети должны схватиться за ухо, по команде «Нос!» - за нос. Ведущий выполняет вместе с детьми действия по команде.
- **«Лягушка».** *Цель:* развитие межполушарного взаимодействия. Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.
- **«Колечко».** *Цель:* развитие межполушарного взаимодействия. И.п. — сидя на полу. Поочередно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба

выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

- **«Кулак-ребро-ладонь».** *Цель:* развитие межполушарного взаимодействия. Ребёнку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющихся друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребёнок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.
- **«Лезгинка».** *Цель:* развитие межполушарного взаимодействия. Ребёнок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. В дальнейшем необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
- **«Колечко».** *Цель:* развитие межполушарного взаимодействия. И.п. – сидя на полу. Поочередно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
- **«Замок».** *Цель:* развитие межполушарного взаимодействия. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.
- **«Рисующий слон».** *Цель:* развитие межполушарного взаимодействия. Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперёд и рисовать ей горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.
- **«Змейки».** *Цель:* развитие межполушарного взаимодействия. И.п. – сидя на полу. Предложите ребёнку представить, что его пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребёнка, потом – друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноимённые пальцы рук, а затем разноимённые (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

2. Коррекционно-развивающие игры и упражнения для тревожных детей дошкольного возраста.

Повышение самооценки.

- **"Копилка достижений"** Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот игровой прием. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений. Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее

так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение у доски", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень", "Сделала подарок бабушке, который ей очень понравился", "Все-таки смог написать контрольную по математике на "пять", хотя боялся" и многие другие. Эти записи кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта). К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя никчемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад. *Примечание.* Данную игру можно использовать сначала для поднятия самооценки ребенка в целом, а потом для повышения веры в свои силы в каком-то конкретном деле, например изучении русского языка в школе. Тогда в вашей "копилке достижений по русскому языку" появятся записи типа: "Сразу запомнила новое правило и поняла тему", "Хорошо написала изложение - близко к тексту", "В сочинении сделал всего одну ошибку" и т. п.

- **«Недотроги»** *Цель:* Игра способствует повышению самооценки ребенка, развитию эмпатии. *Содержание:* Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - Доброту или Честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!). Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки. По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку. Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.
- **"Звезда квартиры № 10"** *(номер должен совпадать с номером вашей квартиры)* Эта игра хотя и направлена на помощь ребенку, но предназначена, скорее, для взрослых. Именно они должны подкрепить самооценку ребенка, показать ему самому все лучшее, что в нем есть. Создайте в вашей квартире небольшой стенд,

посвященный ребенку. Оговорите время его использования, допустим неделя или две. На этот период ваш ребенок станет "звездой вашей квартиры", так как все остальные домочадцы будут следить за его успехами, отмечать его достоинства. В центре стенда поместите фотографию ребенка. Рядом приклейте лепестки, на которых будете делать записи (можно изготовить и вариант попроще, он больше понравится ученикам среднего школьного возраста - в виде забора, на котором все пишут что хотят и в любом его месте). В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные членами семьи и касающиеся как постоянных характеристик ребенка, которые они ценят, так и тех его достижений и добрых дел, которые они заметили за текущий день. При желании ребенок и сам может добавить какую-либо заметку о себе. *Примечание.* Если детей в вашей семье несколько, то, конечно, нужно создать такой же "звездный" стенд и для других, но использовать их нужно по очереди - "звезда вашей квартиры" должна чувствовать свою исключительность и уникальность в течение отведенного ей времени, получить сполна объем внимания близких, хотя бы в игре не разделяя его с братьями и сестрами. По истечении срока действия стенда его отдают на память самому ребенку, а тот, если хочет, может разместить его у себя в комнате.

- **"Солнышко"** Это отличная игра, которая позволяет получить от других "психологические поглаживания", столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально подходящий случай для этого - день рождения ребенка. Можно организовать эту игру, когда маленькие и большие гости наелись и готовы к общению и развлечениям. Переключите их внимание на ребенка словами: "Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать "спасибо", можно добавить "очень приятно", если ему что-то особенно радостно будет слышать. Дальше все гости по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему. *Примечание.* У присутствующих на празднике маленьких гостей тоже может возникнуть желание побыть "отогреваемым", оказаться в центре внимания. Вы можете предоставить им эту возможность, повторив игру, а можете оставить ее для таких особых случаев, пообещав ребятам, что их ждет еще много интересных игр (не забудьте, что обещания, данные детям, нужно тут же начать выполнять).
- **"Закончи предложение"** Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра - хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самоотношении. Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им "окончания" должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...". *Примечание.* Каждое начало

предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

- **"Зайки и слоники"** *Цель:* дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки. "Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т. д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. "А что делают зайки, если видят волка?.." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра..." Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.
- **"Волшебный стул"** *Цель:* способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.
- **"Похвалилки"** Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами "Однажды я..." Например: "Однажды я помог товарищу в школе" или "Однажды я быстро выполнил домашнее задание" и т.д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке. После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.
- **"За что меня любит мама"** Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь. После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их. На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую

сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

- **"Подари карточку"** Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет - доброту или честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!). Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством. По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины "добычу". На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее - дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки. Как правило, при повторном проведении игры "отверженных" детей не остается.
- **"Скульптура"** Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение. Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из "глины" скульптуру: - ребенка, который ничего не боится; - ребенка, который всем доволен; - ребенка, который выполнил сложное задание и т.д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

Упражнения на релаксацию.

- **«Карандаш»** Упражнение выполняется в парах. Один из участников задумывает геометрическую фигуру (цифру, букву) и «рисует» ее в воздухе губами, представляя, что в них зажат карандаш, который нельзя ронять. Задача второго - отгадать «написанное» («нарисованное»). Затем происходит смена ролей.
- **«Щепки на реке»** (К. Фопель, часть 3, 1998) *Цель:* Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе. *Содержание:* Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это - берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры - «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок). *Обсуждение:* Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плаванья», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались

ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

- **«Ласковый мелок»** *Цель:* Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений. *Содержание:* Существует хорошее развлечение - рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце „ласковым" мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим „ласковым" хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.
- **«Покатай куклу»** *Цель:* Игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка. Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.
- **«Добрый – злой, веселый – грустный»** *Цель:* Игра помогает расслабить мышцы лица. *Содержание:* Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.
- **"Драка"** Эта игра поможет ребенку расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снять эмоциональное напряжение и частично выразить агрессию, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать. Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы) От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на

своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно. *Примечание.* Как вы, наверное, уже догадались, эту игру полезно использовать не только с тревожными, но и с агрессивными детьми. Для них здесь есть важный коррекционный момент: радость расслабления (физическая и эмоциональная) связывается с решением не драться, а решать конфликты мирным путем.

- **"Рот на замок"** Это упражнение поможет ребенку научиться расслаблять губы и нижнюю челюсть, изображая, как выглядит в действительности образное выражение "Рот на замок!". Пусть ребенок сильно сожмет губы. Теперь, не отпуская, подожмет их так, чтобы они совсем не были видны. Так нужно продержаться несколько секунд, радуя родителей тишиной, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для ребенка, что теперь его губы стали снова мягкими и ненапряженными. *Примечание.* Эту игру желательно повторить несколько раз для большего эффекта. Чтобы ребенку не стало скучно, можно чередовать ее с аналогичной игрой "Слон", когда мальчик или девочка вытягивают губы вперед трубочкой, изображая хобот слона, а затем расслабляют их.
- **"Воздушный шарик"** Данная игра поможет научиться расслаблять мышцы живота. Для начала вспомните с ребенком, когда вы в последний раз надували воздушные шары. Как меняется шарик по мере поступления воздуха? Конечно, он увеличивается в размере и напрягается, стенки его становятся непросто продавить пальцем. Теперь пусть ребенок представит себя таким воздушным шаром. Нужно сделать очень глубокий вдох и задержать дыхание. Попросите игрока положить руку на живот и почувствовать, стал ли он круглым и напряженным. Если стал, то можно выдохнуть и ощутить, как приятно, когда живот расслаблен. Повторите игру еще три-пять раз: напряжение на вдохе, задержка на несколько секунд, выдох и расслабление. *Примечание.* Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка - они не должны подниматься. Второй важный момент - выдох должен быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот.
- **"Волшебное путешествие"** По сути, это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой, уносясь мыслями в заоблачные дали. Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить. А рассказать вы можете примерно следующее. *"Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте. Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к*

облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)". После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением? *Примечание.* Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб "сказку сделать былью".

- **"Водопад света"** Эта игра также использует воображение ребенка. Она научит расслаблять свое тело и получать радость. Навыки этой игры уже более близки к способам релаксации, которыми пользуются взрослые. Итак, пусть ребенок удобно сядет (или ляжет), расслабится, несколько раз глубоко вдохнет и спокойно выдохнет. Далее его задача - максимально ярко представить себе то, о чем вы ему говорите, ощутить это всем телом. Медленно, с паузами и очень мягкими интонациями поведаете ребенку вот о чем. *"Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нем нет воды, а вместо нее вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водопаду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Вот расслабленными стали лоб, рот, шея. Везде, где прошел такой световой луч, тело спокойное, теплое и как будто светится. Теплый свет стекает к плечам, к рукам - они стали очень податливыми, мягкими. Струйки света стекают по спине, и ты чувствуешь, как в ней исчезает напряжение. Водопад смывает напряжение и с твоей груди, с живота. Тебе приятно чувствовать, что ты спокойно и легко дышишь. Струйки света движутся по твоим рукам, локтям, пальцам. Нигде не остается даже капли зажатости. Свет течет и по ногам, к ступням, к пальцам ног... Теперь все твое тело светится теплым светом. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твое тело сбросило напряжение и наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрый и отдохнувший".* *Примечание.* Возможно, это упражнение не сразу получится у ребенка полностью. Не стоит огорчаться из-за этого. Периодические тренировки не пройдут даром. Но если же, наблюдая за ребенком во время этой медитации, вы не видите, как напряжение действительно волнообразно покидает его тело, то попробуйте повторить эту игру в другое время, желательно перед сном, когда ребенок уже находится в спокойном, полусонном состоянии.
- **"Моя жемчужина"** Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом человеке. У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы ребенок знал это. До того как вы начнете играть, было бы неплохо, чтобы ребенок освежил в своей памяти образ морской жемчужины. Так что можно "случайно" зайти с ним в ближайший ювелирный магазин, где обратить его внимание на понравившиеся вам изделия из жемчуга. Важно, чтобы это был не искусственный, а натуральный жемчуг. По дороге домой можете начать

познавательную беседу о происхождении жемчужин и о том, как они ценились во все времена (включая истории о ловцах жемчуга). Если вы будете проводить игру "Моя жемчужина" через какое-то время после этой мини-экскурсии, то образ в воображении ребенка будет более естественным и насыщенным. Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря (разумеется, без слов). Можно начинать рассказ-медитацию: *"Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клопочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых. Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблаговари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза".*Примечание. Эта игра незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

- **"Достань звезду"** "Достать с неба звезду" означает в нашем языке сделать что-то невозможное, добиться фантастического успеха, осуществить мечту. Что ж, сейчас вы с ребенком этим и займетесь, используя свое воображение. В отличие от предыдущих игр ребенок должен удобно встать и закрыть глаза. Дальше он, как и раньше, будет пробовать представлять и делать то, о чем вы ему рассказываете. Если хотите, можете включить подходящую медленную музыку, которая станет звуковым фоном для ваших слов: *"Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, задержи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на мысочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!"* Таким образом эту игру можно повторить несколько раз, пока у ребенка еще остаются какие-то важные мечты и желания. После того как вы поиграли, можно обсудить с ребенком картину, возникшую в его

воображении. Если ваши сын или дочь захотят, то могут даже поделиться с вами и загаданными мечтами. Примечание. Эта игра, как вы уже поняли, сочетает в себе оба способа релаксации: и мысленную медитацию, и чередование сильного напряжения с расслаблением. Кроме этого в ней есть важный психологический смысл - она настраивает ребенка на достижение успеха, учит верить в неограниченность своих возможностей, не отказываться от мечты!

Этюды на расслабление мышц

- **"Штанга"** *Вариант 1* Цель: расслабить мышцы спины. Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз". *Вариант 2* Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. "А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.
- **"Сосулька"** Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку: *У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет.* (В. Селиверстов) Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"
- **"Шалтай-болтай"** Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-болтай".
Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне. (С. Маршак)
Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".
- **"Винт"** Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. "Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".
- **"Насос и мяч"** Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. "Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже

руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

- **«Воздушный шарик»** *Цель:* снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.
- **"Корабль и ветер"** *Цель:* настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали. "Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.
- **"Подарок под елкой"** *Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз. "Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажимаете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь". После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.
- **"Дудочка"** *Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. "Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!" Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

Игры, способствующие расслаблению.

Следующие три игры позаимствованы из книги К. Фопеля "Как научить детей сотрудничать". Они помогут создать в группе детского сада дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

- **"Танцующие руки"** *Цель:* если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться. "Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2-3 минуты). Игра проводится под музыку.
- **"Слепой танец"** *Цель:* развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения. "Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку". В

качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

- **"Смена ритмов"** *Цель:* помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

Игры за партами.

Дыхательные упражнения ("Корабль и ветер", "Дудочка", "Воздушный шарик", "Подарок под елкой", "Драка") можно проводить на перемене, а также за партами во время урока или занятия в детском саду. Для снятия нервного напряжения, которое может возникнуть у детей, например, после трудной контрольной работы, подойдет упражнение "Театр масок".

- **"Театр масок"** *Цель:* расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость. "Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят. А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. "Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы! А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо! А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!" Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так: "Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!" "Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!"

Умение управлять собой.

- **"Портрет смелого человека"** Прежде всего отметим, что тревожные дети излишне склонны к постоянному оцениванию себя и самокритике. Кроме того, в их воображении обычно имеется образ смелого человека - некого эталона, который ничего не боится. Поэтому задача этой игры - не помочь ребенку осознать свои недостатки, а, скорее, осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым. Итак, попросите сына или дочь представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги. Обсудите полученный рисунок. Пусть ребенок даст имя

нарисованному смелому человеку. Далее спросите, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребенка к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек - это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: "А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если Никита - живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?" и т. п. То есть ваша задача в данной игре - максимально "очеловечить" образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка. Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т. д. Когда вы почувствуете, что образ стал реальнее, можно предложить ребенку неожиданный для него вопрос: "А чем ты схож с этим смелым человеком?" В случае затруднения с ответом помогите ребенку сами, сравнивая услышанное с тем, что вы знаете о своем сыне или дочери, а также с проявлениями смелости, которые были в его жизни. *Примечание.* Чтобы совсем сблизиться со своим недостижимым идеалом, можно предложить мальчику или девочке побеседовать с этим человеком. Говорить за обоих будет сам ребенок, сидя то на своем стуле (когда отвечает за себя), то пересаживаясь на пустой стул (когда должен отвечать Смелый человек).

- **"Если бы я был... Буратино"** (*поставьте сюда имя литературного или киногероя, который нравится вашему ребенку*) Данная игра поможет ребенку переключиться со своего беспокойства и сомнений в правильности своих слов и дел на другую цель - как можно точнее и выразительнее сыграть роль любимого персонажа. Воспользуйтесь этим игровым приемом, когда ваши сын или дочь не могут чего-то сделать из-за тревоги и стеснения. Например, вы уверены, что ребенок хорошо знает стихотворение, но не может ответить в классе, или он демонстрирует отличные спортивные успехи, когда вы вдвоем, а во время тренировок теряется, как только подходит к брускам. В таких случаях будет полезно предложить ребенку выполнить то действие, из-за которого он переживает, как бы на сцене - войти в роль персонажа какой-нибудь сказки или фильма. *Например,* можно спросить у ребенка, как ему кажется, каким образом Буратино стал бы читать стихотворение в классе. Волновался ли он при этом? Как отнесся бы к отметке, которую ему поставит учитель? Потренируйтесь дома в исполнении этой роли. Пусть ребенок постарается передать не только ее внешнюю сторону, но и внутреннее наполнение. А теперь договоритесь, что и в классе ребенок постарается втайне сыграть эту роль. Это будет такой секрет-шутка для остальных, о нем будете знать только вы. Скажите, что сегодня вас не интересуют успехи по литературе. Зато, когда занятия закончатся, вы будете обсуждать успешность сыгранной роли: удалось ли чувствовать себя как Буратино? Быть бесшабашным и веселым? "Философски" относиться к оценке? *Примечание.* Персонажей для этой игры стоит выбирать энергичных, веселых и бесстрашных, а ответственности и серьезности у тревожных детей и без них хватает. Чтобы ребенок сумел сосредоточиться на своей роли, а не на выполняемом деле, вы тоже должны сконцентрироваться на игре и не делать замечаний по поводу самого чтения стихотворения, иначе ребенок заметит двойственность и неискренность.
- **"Покажи того, кого боишься"** У тревожных детей нередко ситуации, когда они начинают больше беспокоиться, если рядом находится определенный человек или животное. При этом они не то чтобы их боятся, а, скорее, чувствуют смутные

опасения и дискомфорт. Их отрицательные эмоции могут являться следствием неопределенности, неизвестности и непонятности этих существ и их внутреннего мира. Чтобы они перестали быть такими чужими и пугающими, вы можете воспользоваться этой игрой. Расспросите ребенка, в какой ситуации он почти всегда ощущает себя беспокойно. Например, вы слышали следующее: хотя учитель никогда не вел себя грубо по отношению к нему, он все равно сильно волнуется, когда отвечает у доски или остается один на один с педагогом. Предложите ребенку разыграть такую сценку. Пусть он выберет игрушку, которая будет играть его роль. Сам же он должен перевоплотиться в учителя и начать типичные для ситуации разговоры или действия. Когда наступает очередь ученика отвечать, то ребенок должен озвучить игрушку, взяв ее в руки и двигая в соответствии со сценарием. Сценка может длиться столько, сколько хочется юному режиссеру-исполнителю. Если же, напротив, вы видите, что действие зашло в тупик, то можете сыграть экспромтом за других персонажей, например за случайно заглянувшего директора школы или за другого ученика. Главное - своими действиями поддержать игру, возможно, придать ей более глубокий смысл. После окончания "премьеры" побеседуйте с ребенком. Узнайте, как он чувствовал себя в роли учителя. Чего он хотел от ученика? Что радовало педагога, что огорчало? Боялся ли чего-нибудь сам учитель? Такой взгляд из "тыла врага" поможет ребенку увидеть ситуацию по-другому и осознать, как это ни банально, что "учителя - тоже люди". Если удастся вызвать у ребенка сочувствие учителю и желание ему помочь, то это будет просто замечательно и для самого тревожного ребенка, и для его отношений с педагогом. *Примечание.* Дети часто предлагают и своим близким сыграть какую-нибудь роль в игре. Не отказывайте им в таких просьбах. Игра от этого только выиграет, так как вы сможете влиять на ее ход. Возьмите на себя роль ученика в вышеописанном сюжете. И тревожьтесь в этой роли изо всех сил! Так ребенок сможет со стороны увидеть нелепость таких волнений и узнает, что чувствует педагог, когда перед ним такой школьник.

- **"Конкурс уверенности"** Спросите у вашего ребенка, какие конкурсы он знает. Конечно, их великое множество. Если приложите усилия, то вместе вы вспомните конкурс на лучший анекдот, спортивные достижения, на самый загадочный фокус, на лучшее музыкальное исполнение и т. д. Кроме них в вашей памяти наверняка всплывет конкурс красоты. Это помпезный праздник с жюри и даже телезрителями. Девушки, претендующие на титул "Мисс Москва" (или вставьте любой другой город), должны быть не только красивы, но умны, уверены в себе и прочее. Вообще, уверенность - важное качество, помогающее победить в любом соревновании - физическом или интеллектуальном. Поэтому давайте устроим конкурс уверенности. Предложите ребенку пофантазировать, как бы проходил этот конкурс? Какие в нем были бы задания? Кого он пригласил бы в жюри? Как должен был бы вести себя человек, чтобы выйти в финал? Послушайте эти ответы и попробуйте проанализировать, какой образ уверенных действий сложился в голове у вашего ребенка. Теперь разыграйте небольшие эпизоды, которые могли бы показывать по телевизору. Например, пусть ребенок изобразит, как выступал человек, который первым покинул сцену, то есть самый неуверенный в себе. Побудьте ведущим и задайте любой вопрос такому участнику. А ребенок должен постараться так на него ответить и так при этом двигаться и жестикулировать, чтобы создать максимально яркий образ. Следующая сценка станет полной противоположностью. В ней ребенок постарается отвечать на вопросы так, как это делал Мистер или Мисс Уверенность. *Примечание.* Если у ребенка неплохо получается роль Мисс (или Мистера) Уверенность, то на этой триумфальной ноте можно закончить игру, попросив новую звезду сфотографироваться на память и вручив почетный приз. Если же вы видите, что такой участник явно не дошел бы

до финала, то обсудите с ребенком, как ведет себя уверенный человек, а еще лучше попросите ребенка "поддержать камеру", а сами забирайтесь на сцену и продемонстрируйте ему эталон уверенности. Как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать!

- **"Спокойствие, только спокойствие!"** В этой игре ребенок будет тренироваться сохранять спокойствие в самых разных ситуациях, при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении. Эти игровые навыки позднее он сможет использовать в обычной жизни. Попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. А происходить вокруг будет то, что вы сумеете придумать страшного и неприятного. Вот такая у вас здесь роль. Можно сказать, как у старухи Шапокляк, но только вы-то знаете, что это на благо любимому чаду (все равно что поход к врачу). Пусть ребенок начнет читать первую строчку. Допустим, он произносит: "Ехал грека через реку". А вы тем временем подкрадетесь сзади и хлопнете в ладоши. Но чтец должен спокойно продолжить: "Видит грека: в реке рак". Тогда вы можете выключить свет или даже неожиданно толкнуть ребенка в плечо. В общем, так вы будете "издеваться над маленьким" до последней строчки стихотворения.
Примечание. Чтобы удержаться в роли невозмутимого человека было легче, можно вспомнить Карлсона и постараться представить, как он читал бы этот стишок, демонстрируя всем, как ему спокойно и даже скучновато. Если же вам самому сложно выйти из роли любящего родителя и превратиться во вредного злопыхателя, то спасет тоже роль - наденьте шляпку старухи Шапокляк или запихните в карман игрушечную крысу. Так обозначатся границы вашей роли, то есть эти действия будете совершать "не вы", а выбранный персонаж. Папы могут воспользоваться также образом Карабаса Барабаса.
- **Упражнение «Я – Алла Пугачева»** Третье направление работы с тревожными детьми - отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях. Рекомендуем с этой целью провести в группе следующее упражнение. Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира». После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации. Данное упражнение способствует повышению самооценки и может быть использовано при отработке навыка уверенного поведения.
- **«Кенгуру»** *Цель:* Отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы. *Содержание:* Участники делятся на пары. Один из них кенгуру-стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т. д. На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.
- **"Гусеница"** *Цель:* Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч.

Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

3. Коррекционно-развивающие игры и упражнения для агрессивных детей дошкольного возраста.

Работа с гневом

В нашем обществе принято считать, что воспитанный человек не должен проявлять свой гнев. Однако если мы каждый раз сдерживаем эту эмоцию и не даем ей выхода ни в какой форме, то мы превращаемся в "копилку гнева", а это уже сродни бомбе замедленного действия. Когда ваша копилка будет полна, то "излишки" гнева выльются либо на случайно подвернувшегося под руку человека, либо истерикой и слезами, либо начнут "откладываться" в самом человеке, приводя к различным проблемам со здоровьем.

Надеюсь, что вы убедились в том, что от гнева нужно освобождаться. Конечно, это не значит, что каждый раз нужно "идти врукопашную". Это можно сделать и менее разрушительными способами, описанными ниже. Кстати, они будут полезны не только детям, но и взрослым. Так что можно осваивать их вместе с ребенком и применять по мере необходимости в своей жизни, тем самым показывая пример своему сыну или дочери.

- **"Недружеский шарж"** Этот игровой прием поможет вашему ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и "выливает" свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. п. Постарайтесь увести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его так разозлил. Теперь можно предложить ему нарисовать карикатуру на этого человека. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким видит в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши.

В процессе рисования постарайтесь не одергивать ребенка и не смягчать то, что он рисует и что он при этом говорит. Просто будьте рядом и не осуждайте. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорятся в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: "Я вижу, ты сильно разозлился на Колю" или "Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают" и т. п. Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим "недружеским шаржем" (пусть ребенок совершит это в действительности).

Примечание. Когда вы будете проводить этот игровой прием, не смущайтесь "негуманностью" и "некультурностью" происходящего. Помните, что это всего лишь игра, и чем больше негативных эмоций в ней сумеет выплеснуть ребенок, тем меньше разрушительных действий ему захочется совершить в общении с реальным человеком. Напротив, порадитесь сами и выразите гордость за успехи ребенка, если он смог таким образом избежать драки или крупной ссоры.

- **"Мешочек криков"** Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый "мешочек криков" вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность "закрыть" все "кричалки" на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в "баночку криков" или даже "кастрюлю криков", желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

- **"Листок гнева"** Вы наверняка уже встречались с печатными вариантами такого листа, на котором изображено какое-нибудь чудовище в приступе гнева или вообще-то доброе существо, типа утки, которая пытается в гневе молотком разбить компьютер. Зрительный образ гнева сопровождается такой инструкцией по применению: "В случае припадка ярости скомкать и швырнуть в угол!" Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: 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 мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

Примечание. "Листок гнева" можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, 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). Далее для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

- **«Подушка для пинаний»** Этот игровой способ справиться с гневом особенно необходим тем детям, которые, разозлясь, склонны реагировать прежде всего физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не обзываются, не пытаются отомстить позже за свое бездействие сейчас). Заведите такому ребенку дома (а можно сделать второй вариант и для детского сада или школы) подушку для пинаний. Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации.

Примечание. Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

- **"Рубка дров"** Эту игру особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Чтобы у вас обоих возникла завершенная картина этой физической работы, попросите ребенка изобразить, как происходит сам процесс. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Пусть ваш маленький дровосек рубит дрова, не жалея сил. Порекомендуйте ему выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например говорить "Ха!".

Примечание. Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

Если же вы находитесь на природе, то можно помочь ребенку, выразить свой гнев и прийти в спокойное состояние, используя свойства воды, глины и песка.

Так, когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины, он испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить. Кстати, эти приемы можно применять и в домашних условиях, используя пластилин.

Игры с песком также привлекательны для детей своей "обратимостью". Можно глубоко закопать фигурку, символизирующую обидчика или гнев самого ребенка, попрыгать сверху, полить водой, наложить камней, а когда гнев утихнет, ее снова можно откопать, почистить и использовать в других играх.

Кроме того, работа с сыпучим песком и податливой глиной сама по себе успокаивает ребенка, он больше сосредоточивается на своих тактильных ощущениях, переключается с одних внешних раздражителей на другие.

Также хорошо использовать воду для снятия напряженности и агрессивности детей. Кроме отлично действующего в этом случае плавания, можно применять игры с водой. Например, устроить гонки кораблей. Каждый участник должен подгонять свой корабль, дуя на него из трубочки и не дотрагиваясь руками. Можно придумать что-то вроде водного бильярда, сбивая плавающие пластмассовые или резиновые шарики с помощью других шаров. Также хороши варианты "водной войны", например обливания из брызгалок, сбивание плавающих кораблей противника струей воды и т. п. Словом, любые интересные занятия с водой годятся для снижения агрессивности, недаром "ушат холодной воды" издревле считался эффективным способом усмирения разбушевавшихся взрослых. Но при работе с детьми во все "водные процедуры" лучше внести элемент игры.

Обучение самоконтролю

Для того чтобы помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля, вы должны прежде всего научить его осознавать и понимать свои чувства, оценивать ситуацию общения и прогнозировать варианты ее развития. Это непростая задача, так как агрессивные дети привыкли действовать импульсивно. Поэтому любой отсроченный во времени и обдуманный вариант поведения можно считать определенным достижением. Для выработки такого умения сдерживать сиюминутные импульсы вы можете использовать следующие игровые приемы.

- **"Сигналы гнева"** В эту игру (в полном объеме) вы будете играть с ребенком только один раз, в дальнейшем используя ее сокращенный вариант. Она направлена на осознание ребенком своего гнева через телесные ощущения.

Пусть ребенок вспомнит какую-нибудь ситуацию, в которой он очень сильно злился, готов был убить обидчика. Спросите его, как его гнев давал о себе знать до драки? Возможно, этот вопрос поставит ребенка в тупик, тогда помогите ему, объяснив, что все чувства так или иначе влияют на наше тело. Когда человек обижен и злится, он может ощущать, как сжимаются его кулаки, кровь приливает к лицу, комок подступает к горлу, становится трудно дышать, напрягаются мышцы лица, живота и т. п. Это и есть сигналы гнева. Он предупреждает нас о своем росте. Если мы игнорируем эти предупредительные знаки, то в какой-то неожиданный для нас момент он резко выплескивается наружу в виде действий, за которые потом может быть стыдно. Если же мы вовремя заметим его сигналы, то мы сможем управлять этим сильным чувством (а не наоборот, как это случается с ребенком, когда гнев управляет им).

После того как будет проведена эта разъяснительная работа и выявлены сигналы гнева, свойственные именно вашему ребенку, постарайтесь сделать эту игру актуальной. Как только вы заметите, что ребенок начинает сердиться, спросите его, какие сигналы ему подает чувство. Соответственно какое это чувство? Что оно может заставить тебя сделать? Какие это будет иметь последствия? Пока все это еще не началось и ты уловил сигнал вовремя, что можно сделать, чтобы избежать неприятностей? Обсудите с ребенком конкретные способы выхода из конкретной ситуации. Например, можно было встать и уйти или промолчать, а не поддаваться на явную провокацию, чтобы не доставлять радости ожидающим этого, и т. п.

Примечание. Чтобы эта игра принесла результаты, ее нужно проводить систематически, причем она требует от самих взрослых внимательности и чуткости, а также находчивости в принятии возможных способов решений различных проблем.

- **"Гнев на сцене"** Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства.

Когда ваш ребенок злится (или только что испытал злость), предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь - горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?

При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше, войти в роль этого актера и изобразить гнев "от первого лица", выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным.

Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль.

Позитивным моментом в этой игре является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев, то есть, получая возможность выплеснуть гнев, он в то же время имеет возможность руководить им и в конце концов "убрать" его со сцены.

Примечание. Для ребят постарше задание можно усложнить, попросив их придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым вы натолкнете ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

- **"Посчитал до десяти я и решил..."** По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с сыном или дочерью, как изменились его (ее) мысли и желания после "успокоительного" счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности? Помогите ребенку освоить такой "взрослый" стиль мышления, который он позже сможет использовать самостоятельно.

Помимо всех вышеописанных игр для обучения самоконтролю полезно научить ребенка расслабляться, так как у агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. С этой целью вы можете использовать дыхательные упражнения, а также релаксационные игры, описанные в следующих статьях: "Во что играть с тревожными детьми?" и "Коррекционные игры для гиперактивных детей".

Работа с чувствами

- **"Знатоки чувств"** Спросите ребенка, много ли он знает чувств. Если ему кажется, что много, предложите ему сыграть в такую игру. Это будет конкурс знатоков чувств. Возьмите мяч и начните передавать его по кругу (можно играть вдвоем с ребенком или пригласить поучаствовать и других членов семьи, что будет не только интересно, но и показательно в плане их знаний и интереса к внутреннему миру).

Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся - самый большой знаток чувств в вашей семье! Можно установить для него какой-нибудь приз, например самый вкусный кусок пирога за ужином (или еще какое-нибудь семейное удовольствие).

Чтобы пользы от игры было больше, а проигрыш ребенка не был обидным, предупредите, что это первый тур, а через какое-то время игру можно повторить, причем приз будет еще лучше. Этим вы создадите у ребенка настрой на запоминание называемых слов, что поможет ему выиграть в дальнейшем.

Примечание. С этой игры хорошо начинать цикл ваших семейных занятий, направленных на обогащение эмоциональной сферы ребенка, развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей. Так как, чтобы говорить о новой для него сфере, понадобятся новые слова, которые он, может быть, и слышал, но не использовал до сих пор. В этой игре у него появится опыт их употребления.

- **"Отгадай, что я почувствовал?"** Если вы уже поиграли (и не раз) в предыдущую игру, то наверняка ваш ребенок уже знает названия хотя бы основных эмоций. Но это еще не значит, что он правильно понимает их суть. Проверить это (а при необходимости и подкорректировать) вам поможет данная игра. В ней две основные роли: водящего и игрока (игроков может быть несколько).

Водящий должен загадать какое-то чувство, вспомнить историю, когда это чувство возникало у него, или придумать историю о ком-то другом, переживающем похожее состояние. При этом он должен рассказать свою историю так, чтобы не назвать случайно само чувство. Закончить рассказ нужно предложением: "Тогда я почувствовал..." - и сделать паузу. Тогда игрок пробует

отгадать, что же мог чувствовать человек, попавший в такую ситуацию. Рассказы лучше делать небольшие, например такие: "Пришла я раз из магазина, выложила продукты и поняла, что среди них нет масла. Вероятно, я забыла его на прилавке, когда убирала все в пакет. Посмотрела на часы - магазин уже закрывается. А так хотелось пожарить картошку! Тогда я почувствовала..." (Самый точный ответ в этом примере - "досада", но могут иметь место и другие эмоции - грусть или злость на себя.)

Примечание. Лучше, чтобы начинал водить взрослый, показывая детям на примере, какими могут быть рассказы (не слишком длинные и не очень сложные). Если же ребенок угадал чувство персонажа, о котором идет речь, то можно предложить ему стать водящим и придумать свою историю. Слушайте внимательно эти истории - возможно, в обычной беседе ребенок не рассказал бы о своих скрытых переживаниях!

- **"Страна чувств"** Теперь, когда ребенок знает и названия эмоций, и какие ощущения за ними стоят, можно перейти к зримым образам чувств и применению творчества в работе с ними.

Вспомните с ребенком еще раз, какие чувства вы знаете. Запишите названия эмоций, которые вам вспоминаются, на отдельных листах бумаги. А теперь предложите ребенку представить, как выглядят эти "жители внутреннего мира"? Пусть он нарисует портрет каждого на листе с соответствующим названием. Процесс создания таких образов очень интересен и показателен. Обратите внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Особенно информативным может быть следующее дополнение к нарисованному портрету. Предложите юному художнику изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся. Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка.

Примечание. Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них "галерею чувств", развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку. Главное, не выкидывайте их и не позволяйте им валяться где попало. Ведь это "жители внутреннего мира" вашего сына или дочери и только поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения, а дети очень чувствительны к таким проявлениям родительского внимания! Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

- **"Чувства на сцене"** Эта игра аналогична игре "Гнев на сцене", только ролей может быть столько, сколько чувств. Так что есть, где разгуляться режиссерской фантазии!

Лучше эту игру, как и предыдущую, сделать систематически повторяющейся. Предлагайте в нее сыграть тогда, когда видите, что ребенок действительно испытывает какие-то эмоции. Например, когда он радуется, предложите ему рассказать и изобразить, как выглядела бы его радость на сцене.

Примечание. Фантазируйте вместе с ребенком, задавая дополнительные вопросы, например: "Каким был бы танец радости?" Если мальчик или девочка захотят его исполнить, вероятно, понадобится ваша помощь в выборе музыкального сопровождения этого творческого процесса! Поэтому в коллекции ваших аудиокассет или дисков должны находиться мелодии с самым разным эмоциональным наполнением (от отчаяния и тревоги до радости и гордости).

- **«Рассказы по фотографиям».** Эта игра - очередная ступень в эмоциональном развитии ребенка, мостик от его интереса и внимания к собственному внутреннему миру к пониманию чужих эмоций и сопереживанию.

Для того чтобы начать играть, вам понадобятся любые фотографии людей, отражающие их настроение. Их нетрудно подобрать, пролистав какие-нибудь журналы или просмотрев репродукции картин. Покажите ребенку одну из этих фотографий и попросите определить, какие чувства испытывает человек на фото. Затем спросите, почему он так думает - пусть ребенок попробует словами выразить, на какие внешние признаки эмоций он обратил внимание. Можно также предложить ему пофантазировать, придумав, какие события в жизни сфотографированного мужчины или женщины предшествовали этому моменту.

Примечание. В этой игре было бы хорошо использовать фотографии из вашего семейного альбома, так как после вымышленного рассказа ребенка вы смогли бы ему поведать, что именно произошло до момента съемок, и тем самым знакомить его с элементами семейной истории, дав возможность ощутить себя "причастным" к семейным событиям и переживаниям родственников. Однако использовать ваши личные фотографии для данной игры будет интересно и полезно только в том случае, если они действительно отражают разное настроение, а не стандартные улыбки для камеры.

Конструктивные навыки общения

Сложность этой части "домашней" коррекционной программы работы с агрессивным ребенком состоит в том, что для отработки навыков общения нужны другие люди, которые будут участвовать в той же деятельности, что и ребенок. Хорошо, если в семье помимо ребенка, о котором мы говорим, имеются другие дети, но если это не так, то осуществить коммуникативные игры будет довольно сложно (ведь взрослый родственник не может заменить "чужого сверстника", а наибольшее количество проблем возникает именно с ними).

Поэтому в данной статье подобраны игры, которые можно организовать, даже если семья состоит из двух человек. Но если у вас большая семья, то лучше пригласить поучаствовать сразу нескольких домочадцев, чтобы ребенок увидел разнообразие мнений и характеров и смог научиться большей гибкости. К тому же чем больше людей задействовано в игре, тем она интереснее и можно организовать больше вариантов, выслушав предложения по этому поводу от разных игроков.

- **"Словарик добрых слов"** Агрессивные дети часто страдают от бедного словарного запаса, вследствие чего даже при общении с симпатичными им людьми они часто употребляют привычные грубые выражения. Язык не только отражает наш внутренний мир, но и может влиять на него: вместе с появлением хороших слов наше внимание акцентируется на тех приятных качествах и явлениях, которые они обозначают.

Заведите с ребенком особый словарь. В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение - все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву "Б" у вас могут быть записаны как слова, описывающие внешность: "блондин", "брюнет", "белокожий", "белокурый" и др., так и слова, относящиеся к описанию характера: "бескорыстный", "бережливый", "благородный", "беззащитный", "безотказный" и др. или описывающие деятельность человека в какой-то сфере: "безупречный", "безукоризненный", "блестящий" и пр. Если в голову вашему ребенку приходят слова типа "бестолковый" или "болтун", то обсудите с ним, что такие слова тоже есть в русском языке и мы их употребляем, но являются ли они приятными, хотел

бы он услышать их в свой адрес! Если нет, то в словарики добрых слов им не место.

Примечание. Как вы, наверное, понимаете, мало составить вместе с ребенком такой словарики и, положив его на полку, ждать, когда же он заговорит, используя столь богатую лексику. Чтобы все эти слова действительно стали употребляться детьми в обычной речи, необходимо проводить систематическую работу. С этой целью, во-первых, хорошо "освежать" слова в памяти. Для этого можно либо использовать вариант игры "Слово - шаг" (когда игрок может сделать шаг вперед, назвав качество человека на определенную букву), либо время от времени задавать ребенку вопросы, содержащие определения какого-то свойства, но не называющие его (например: "Как можно назвать человека, который не может постоять за себя и не чувствует себя в безопасности?" Ответ: "Беззащитный."). Во-вторых, нужно позаботиться о практике использования новых слов в каждодневной речи вашего сына или дочери. Для этого старайтесь чаще обсуждать с ним героев фильмов и книг, анализировать их поступки, мотивы, решая, о каких чертах характера они свидетельствуют. Конечно, здесь вам придется употреблять не только положительные характеристики, но постарайтесь показать ребенку, что даже в самом отрицательном герое (как и реальном человеке) можно найти какие-то хорошие черты, заслуживающие уважения.

- **"Слепой и поводырь"** Эта игра даст ребенку опыт доверия окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением.

Это "движение" вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать "баррикады" из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.

Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую "сторону шоссе" (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку.

Трудным может быть для детей объяснение со "слепым" человеком, так как фразы типа: "А теперь ставь ногу вот сюда" - ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время и его общение со "слепым" в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу.

Примечание. В этой игре "проводник" может контактировать со "слепым" разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу "слепого" на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя таким образом владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если ваш "слепой" норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив по-другому препятствия и раскрутив на месте ребенка после того, как ему завязали глаза.

- **"Пилот и диспетчер"** Узнайте у ребенка, как он представляет себе действия пилота в самолете: с помощью чего он ориентируется в пространстве? Как избегает столкновения с другими самолетами? На что полагается, если плохая видимость?

Таким образом, вы неминуемо придете к обсуждению работы диспетчера. Не трудно привести печальные примеры из жизни, когда неверные действия пилота, невнимательность диспетчера или просто их несогласованность в работе приводили к катастрофе. Поэтому бывает очень важно доверять другому человеку и выполнять его рекомендации, если у того информации больше, чем у тебя в данный момент.

Сначала роль пилота будет играть ребенок. Завяжите ему глаза, это означает, что самолет попал в зону плохой видимости. Теперь придется юному пилоту полностью доверить свое благополучие диспетчеру, то есть вам (или другому члену семьи, исполняющему эту роль). Как и в предыдущей игре, расставьте в комнате различные преграды. В центре поставьте пилота. Диспетчер должен находиться от него на достаточном расстоянии и управлять действиями самолета "с земли", то есть исключительно словами. Так он может давать пошаговые инструкции типа: "Повернись немного вправо, сделай три небольших шага вперед. Так, еще чуть-чуть продвинулся вперед. Стоп." и т. д. Пилот, выполняя указания диспетчера, должен пролететь беспрепятственно по комнате до указанного пункта назначения.

Примечание. Эта игра похожа на игру "Слепой и поводырь", но она несколько сложнее по выполнению, потому что помимо доверия ребенка ко второму игроку она предполагает умение ждать, находиться какое-то время в неизвестности. То есть вашему ребенку в процессе игры придется преодолеть свою импульсивность и научиться доверять человеку "на расстоянии", не ощущая рядом "дружеского плеча" и руководствуясь только словесными указаниями. Так что если вы предполагаете наличие сложностей с развитием этих качеств у вашего сына или дочери, то не стоит переходить к этой игре, не освоив хорошенько предыдущую.

- **"Портрет агрессивного человека"** Способность к адекватной самооценке и самокритике, к сожалению, не является хорошо развитым качеством у большинства детей, тем более у детей, склонных к агрессии. Это игровое упражнение поможет им увидеть себя со стороны и осознать свои отдельные поступки в ситуации конфликта и стиль поведения в целом.

Попросите ребенка мысленно представить себе агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Теперь можно попробовать отразить эти представления на бумаге - пусть ребенок нарисует портрет агрессивного человека. Когда рисунок будет закончен, поговорите о том, что там изображено. Почему ребенок именно так нарисовал агрессивного человека, какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете? Спросите также, что вашему сыну или дочери нравится в нарисованном человеке, за что его можно уважать. А что, напротив, не нравится, что хотелось бы изменить? Почему этот человечек агрессивный? Поинтересуйтесь, как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие? Как он сам к ним относится?

Теперь необходимо перейти к разговору о личности самого ребенка. Расскажите ему прежде всего о том, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения проблемы неэффективны (лучше сразу привести примеры таких ситуаций или попросить ребенка это сделать). Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей.

После того как ребенок уяснил, что агрессия - это не всегда плохо, вы можете ожидать от него признания в себе этого качества. Спросите вашего сына или дочь, когда он (она) сам ведет себя агрессивно по отношению к окружающим? Есть ли какие-то обстоятельства, в которых он почти всегда себя так ведет? Есть ли люди,

постоянно вызывающие агрессивные желания у ребенка? Отнеситесь внимательно к этим ответам, в них прозвучат "хронические проблемы", которые нужно анализировать и над которыми придется систематически работать. Постарайтесь подробно обсудить типичные ситуации возникновения гнева и агрессивного поведения у ребенка. Что чувствовал ваш ребенок в тот момент? О чем подумал? Что ему захотелось сделать? Как он реально поступил? Что за этим последовало? Можно ли было поступить иначе, чтобы избежать негативных последствий?

Примечание. Если вы будете в этом разговоре не судьей, а сочувствующим другом, то вам удастся расширить границы мышления ребенка и обогатить его поведенческий репертуар за счет знаний, почерпнутых из своего жизненного опыта. Для того чтобы вызвать у детей желание вести себя по-другому, лучше опирайтесь на такие аргументы, как "достиг ли ты своей цели?", "поняли ли окружающие, что ты чувствовал и чего хотел?", "было ли твоё поведение эффективным?", "улучшились ли твои отношения с окружающими?", чем на обоснования типа "это некрасиво!" или "хорошие дети так себя не ведут!".

- **"Пойми без слов"** Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и меряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как "злонамеренность".

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально доходчивым и постоянно искать объяснения задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и "в чужой шкуре", пытаясь понять водящего, когда они поменяются местами.

Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос "кто?" или "что?"). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, что бы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой.

Примечание. Когда ваш ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, "толстый кот"). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей. Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

- **"Попросись на ночлег"** Это вариант ролевой игры. Она пройдет более оживленно и интересно, если вы задействуете в ней нескольких членов семьи.

Помогите ребенку представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него на то были причины.

Дайте ребенку какие-нибудь атрибуты странника: палку, накидку или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Далее вы будете произносить примерно такой текст: "Ты путник. Ты очень устал за целый день пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накапывает дождь. Впереди показались огоньки домов - это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть. Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег - может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать".

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что вы говорите: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т.п. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

Пусть остальные члены семьи представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходивцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой, словом изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Далее ребенок по очереди будет стучаться в дверь каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие - приход чужака в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи садятся рядом и обсуждают свою реакцию на слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти ему навстречу, а когда им хотелось проучить "чужака". После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной.

Примечание. Слушая о чувствах, которые вызвало его поведение в душах других людей, ребенок получает "прямую обратную связь", возможность "увидеть" то, что обычно недоступно для наблюдения. Он также учится разбираться в мотивах поведения других людей и законах межличностного общения. С детьми постарше будет интересно обсудить индивидуальные особенности жителей деревни, которые повлияли на то, какой вид просьбы оказался действенным именно для них. Например, бабушка "сдалась", когда ее удалось разжалобить, а старший брат только тогда, когда ребенок обратился к его желанию покровительствовать, быть большим, добрым и сильным для кого-то.

- **"Критикуй, не обижая"** Эта игра является очень важной частью программы работы с агрессивным ребенком, так как она тренирует умение направлять свое недовольство не на бумагу, песок или воду, а непосредственно на того, кто вызвал у ребенка негативные эмоции. Конечно, форма проявления такого недовольства

должна быть вежливой и не обижать человека. Ребенку следует стремиться не "сделать больно в отместку", а добиться изменений в поведении другого человека, чтобы ему снова стало комфортно с ним общаться. Иными словами, нужно учить детей конструктивной критике, а это - целое искусство. Поэтому не ожидайте всего и сразу, а начинайте постепенную работу в этом направлении.

Заранее заготовьте набор фраз, которыми ваш ребенок (или его одноклассники) склонен пользоваться, чтобы оценить проявления другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: "Ты дурак", "Смотри, куда прешься, корова!", "С тобой со скуки помрешь!" и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и обзывалки на отдельных листочках. Теперь введите законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
- предлагай пути решения проблемы, если возможно, то и свою помощь;
- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Если теория ребенком усвоена, начинайте практиковаться. Возьмите любой листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза "С тобой со скуки помрешь!" может перетечь в предложение типа: "Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора" или "Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?". Каким именно будет ответ вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил.

Примечание. Взрослым придется помогать ребенку на первом этапе, так как речевое развитие и мышление детей еще недостаточны, чтобы придать мыслям и чувствам другую словесную форму. Поэтому подготовьтесь заранее. При этом, предлагая сыну или дочке какой-то вежливый вариант, подумайте, соответствует ли такая формулировка возрасту ребенка и особенностям речи современных детей. Иначе может возникнуть ситуация, когда ваш ребенок станет посмешищем, употребляя слишком книжные или слишком взрослые предложения. Замена грубым фразам, которую вы ему предлагаете, должна гармонично влиться в его речь, чтобы у окружающих не возникало ощущения, будто ваш ребенок играет какую-то роль (например, воспитанницы Института благородных девиц).

Список используемой литературы:

1. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.
2. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребёнок, или всё о гиперактивных детях. – М., 2001.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.

4. Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В. Основы коррекционной педагогики. – М., 1999.
5. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. – М.: Просвещение, 1997.
6. Дубравина И.В. «Психокоррекционная и развивающая работа с детьми»
7. Заваденко Н.Н., Петрухин А.С., Соловьёв О.И. Минимальные мозговые дисфункции у детей. Церебролизин в лечении минимальных мозговых дисфункций. – М., 1997.
8. Заваденко Н.Н. Как понять ребёнка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. – М., 2000.
9. Коротков И.М. Подвижные игры детей. - М.: Просвещение, 1987.
10. Кряжева Н.Л. Готов ли ребёнок к школе? – Ярославль: «Академия развития», «Академия, К, 1999. – 192с.
11. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 208с.
12. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО «Речь», 2000. – 190с.
13. Минаева В.М. «Развитие эмоций дошкольников»
14. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Игра с правилами в дошкольном возрасте. – М.: Просвещение, 1994.
15. Овчарова Р.В., Жданова Т.Е., Перервус Н.Э. Учебное пособие для слушателей высших курсов практических психологов. Архангельск, 1992. С. 18.
16. Осипова А.А., Малашинская Л.И. Диагностика и коррекция внимания: Программа для детей 5-9 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 104с.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры дошкольников. – М.: Просвещение, 1971.
18. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2001. – 160с.
19. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128с.
20. Хухлаева О.В. «Лесенка радости»
21. Чернецкая Л.В. «Психологические игры и тренинги в детском саду»
22. Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. – Ярославль: «Академия развития», «Академия, К, Академия Холдинг, 2001. – 160с.
23. Чистякова М.И. «Психогимнастика»
24. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. – М., 1997.
25. Широкова Г.А., Жадко Е.Г. Практикум для детского психолога/Серия «Психологический практикум». Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
26. Шишова Т. «Застенчивый невидимка».