

Игровой тренинг «Давайте поиграем»

Цель: Освоение педагогами игровых приемов для снятия агрессивного поведения в детском коллективе.

Теоретический этап:

Проблема агрессивности на сегодняшний день является очень актуальной, поскольку увеличилось количество детей, характеризующихся агрессивным поведением.

Причинами агрессивного поведения можно назвать:

- стиль воспитания в семье;
- увеличение количества детей, характеризующихся неврологическими заболеваниями;
- повальное увлечение детьми виртуальными, видео - играми.

Существует два вида агрессии - *«доброкачественная»* и *«злокачественная»*. Первая появляется в момент опасности и носит защитный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная агрессия. «Злокачественная» агрессия представляет собой, жестокость; бывает спонтанной и связана со структурой личности.

Классификация детей по агрессивности: клоуны, деды, садисты.

Среди агрессивных детей отчетливо выделяются три группы, которые различаются по частоте и жесткости агрессивных действий, по своим психологическим характеристикам (уровню интеллекта, произвольности) и по своему статусу в группе сверстников.

Первую группу составляют дети, которые чаще всего используют агрессию, как средство привлечения внимания сверстников.

Они, как правило, чрезвычайно ярко выражают свои агрессивные эмоции (кричат, громко ругаются, разбрасывают вещи); их поведение направлено на получение эмоционального отклика от других. Такие дети активно стремятся к контактам со сверстниками; получив позабавить других, обратить на себя внимание партнеров, они успокаиваются и прекращают свои вызывающие действия. Они чем-то напоминают клоунов, которым нужно позабавить других, обратить на себя внимание. У таких детей агрессивные акты мимолетны, ситуативны и не отличаются особой жестокостью.

Их агрессия носить непроизвольный, непосредственный и импульсивный характер; их враждебные действия быстро сменяются дружелюбными, а выпады против сверстников – готовностью сотрудничать с ним. Их агрессивные действия отличаются ситуативностью, наиболее яркие эмоции наблюдаются в момент самих действий и быстро угасают.

Эти дети обладают следующими особенностями:

- низким уровнем интеллекта – как общего, так и социального;
- неразвитой произвольностью;
- низким уровнем игровой деятельности – они не умеют поддерживать игру и стремятся обратить на себя внимание, используя деструктивные действия и разрушая игру других.

Такие дети обычно игнорируют нормы и правила поведения (как в игре, так и вне игры), ведут себя очень шумно, демонстративно обижаются, кричат, их эмоции носят поверхностный характер и быстро переходят в более спокойные состояния. Его обостренная потребность во внимании и в признании сверстников не может реализовываться через традиционные формы детской деятельности и в качестве средства самоутверждения они используют агрессивные действия. Это вариант детской агрессивности можно назвать **импульсивно-демонстративным**, поскольку главная задача ребенка здесь –

продемонстрировать себя, обратить на себя внимание. Ребенок чувствует себя клоуном на арене.

Вторую группу составляют дети, которые используют агрессию в основном как норму поведения в общении со сверстниками.

У этих детей агрессивные действия выступают как средство достижения какой-либо конкретной цели – нужного предмета, или ведущей роли в игре, или выигрыша у своих партнеров. Об этом свидетельствует в частности тот факт, что положительные эмоции они испытывают после достижения результата, а не в момент агрессивных действий. Деятельность этих детей отличается целенаправленностью и самостоятельностью. При этом в любой деятельности они стремятся к лидирующим позициям, подчиняя и подавляя других. В отличие от предыдущей группы они не стремятся привлечь к себе внимание сверстников. Как правило, эти дети пользуются популярностью в группе сверстников, а некоторые выходят на положение «лидеров». Среди всех форм агрессивного поведения, у них чаще всего встречается переживания и обиды сверстников, ориентируясь, исключительно на собственные желания. В конфликтных ситуациях они игнорируют переживания и обиды сверстников, ориентируясь исключительно на собственные желания. Эти дети обладают следующими особенностями:

- высоким уровнем интеллекта;
- хорошо развитой произвольностью;
- хорошими организаторскими способностями, умением организовать игру;
- достаточно высоким уровнем развития ролевой игры;

высоким социальным статусом в группе сверстников.

Дети этой группы хорошо знают и на словах принимают нормы и правила поведения, но постоянно их нарушают. Нарушая правила, они оправдывают себя и обвиняют своих товарищей, стремясь избежать негативной оценки взрослого: «Он первый начал», и т.д.

Положительная оценка взрослого, несомненно, важна для них. В то же время они как бы ни замечают собственной агрессивности; их способ действия представляется им привычным, нормальным и единственно возможным средством достижения своей цели. Данный вид агрессивности можно назвать **нормативно-инструментальным**. Если такой силовой способ достижения цели приносит результат и признается окружающими, ребенок со временем становится кем-то вроде пахана или «деда», который подавляет и «держит в руках» более мелких и слабых.

В третью группу входят дети, для которых нанесение вреда другому выступает как самоцель.

Их агрессивные действия не имеют какой-либо видимой цели – ни для окружающих, ни для них самих. Они испытывают удовольствие от самих действий, приносящих боль и унижение сверстникам. Дети данного типа используют в основном прямую агрессию, при чем более половины всех агрессивных актов составляет прямая физическая агрессия.

Их действия отличаются особой жестокостью и хладнокровием, при чем безо всякой видимой цели – ребенок просто испытывает своеобразное удовольствие от страданий другого.

Например, безо всякой видимой причины ребенок хватается другого за волосы и бьет головой об стену, или толкает с лестницы и со спокойной улыбкой наблюдает крики и слезы своей жертвы. Или девочка прячет ботинки своей подруги и с улыбкой наблюдает ее слезы, когда все собираются гулять. Нормы и правила поведения открыто игнорируются. Отрицательные оценки взрослых в расчет не принимаются. Для таких детей особенно

характерна мстительность и злопамятность, они долго помнят любые мелкие обиды и пока не отомстят обидчику, не могут переключиться на другую деятельность. Самые нейтральные ситуации они рассматривают как угрозу и посягательство на свои права.

Эти дети характеризуются:

- средними показателями интеллекта;
 - произвольность в целом соответствует возрастным нормам;
 - низкий социальный статус в группе сверстников – их боятся и избегают;
- уровень развития игры также находится на средних уровнях, однако содержание игр часто носит агрессивный характер.

Это самый тяжелый вариант детской агрессивности можно назвать **целенаправленно-враждебным**.

Практический этап:

Поза покоя

Упражнение направлено на умение расслабляться, успокаиваться.

Ребенок садится ближе к краю стула, опираясь на его спинку, руки свободно лежат на коленях. Взрослый медленным, тихим голосом, с длительными паузами читает:

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая-
Очень легкая, простая.
Замедляются движенья,
Исчезает напряженье...
И становится понятно-
Расслабление приятно.

Мимическая гимнастика

Упражнение направлено на развитие выразительной мимики.

Предложите ребенку немного «погримасничать»:

Сморщить лоб, поднять брови (удивиться).

Сдвинуть брови, нахмуриться (рассердиться).

Расслабить мышцы лица (изобразить безразличие).

Широко открыть глаза и рот, руки сжать в кулаки, напрячься (испугаться).

Расслабить мышцы лица, прикрыть веками глаза (показать «ленивого»).

Расширить ноздри, сморщить лоб (брезгливость).

Сжать губы, прищурить глаза (презрение).

Улыбнуться, засмеяться, подмигнуть (обрадоваться).

«Бабочка и ветерок».

Эффективное релаксационное упражнение: мягкие, плавные движения рук прекрасно снимают напряжение и успокаивают

Один из играющих – «бабочка», другой – «ветерок». «Ветерок» протягивает «бабочке» руки ладонками вверх. «Бабочка» слегка касается ладошек кончиками пальцев и закрывает глаза.

Звучит музыка, начинается импровизированный танец рук, в котором «ветерок» управляет руками-«крылышками» «бабочки». В процессе танца партнеры меняются ролями («бабочка» открывает глаза и поворачивает свои руки ладонками вверх).

"Обзывалки" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: "Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты, ..., морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты, солнышко!"

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

Брыкание

Упражнение способствует эмоциональной разрядке, снятию мышечного напряжения.

Ребенок ложится на ковер лицом вверх. Ноги свободно раскинуты. Начинает медленно «брыкаться», касаясь ногой пола и постепенно увеличивая скорость «брыкания» и на каждое движение выкрикивая «нет».

Возьми себя в руки

Упражнение рассчитано на развитие саморегуляции.

Ребенку говорят: «Как только ты чувствуешь, что рассердился, хочешь кого-то ударить, что-то кинуть, удержись, лучше схвати себя за локти и сильно прижми руки к груди – эта поза сильного, выдержанного человека»

«Снежная баба»

Цель: разминка мышц и эмоций, внимание к человеку, реакция.

Солнце греет и баба тает. Ребёнок, изображающий «бабу» постепенно «тает», превращаясь в лужу.

Игра-упражнение «Где прячется злость?»

Ребенок закрывает глаза, одну руку с вытянутым указательным пальцем поднимает вверх. Не открывая глаз, нужно словом или жестом ответить на вопросы: «Где у вас злость прячется? В коленях, в руках, в голове, в животе? А гнев? А раздражение? А грусть? А радость?»

Данные упражнения позволят вашим детям снять напряжения и расслабиться.

Упражнение «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВЕДЕНИЕ»

Цель: Научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Проведение: Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!

Игра «ЛАСКОВЫЙ ВЕТЕРОК»

Цель: снятие напряжения в области мышц лица.

Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».

Игра «КУЛАЧОК»

(игра способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации)

– дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится и на ладонке будет красивая игрушка или конфета.