**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №27**

**с углубленным изучением предметов эстетической направленности»**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

170028 город Тверь, Московский район, ул. Орджоникидзе, 39; тел .№ (4822) – 43-09-53

**Психологический проект**

**коррекции поведения детей**

 **(снижение агресивности)**

**Подготовил:**

**Педагог-психолог МБОУ СОШ №27**

**Кислякова Е.А.**

**г. Тверь 2017**

**Приемы эффективного конструктивного взаимодействия**

**с детьми**

общение с агрессивными детьми – это особая проблема, для разрешения которой требуются определенные навыки и умения, как со стороны родителей, так и педагогов.

У агрессивного ребенка:

* Слабо развит контроль над своими эмоциями;
* Слабое осознание своих чувств и чувств других людей;
* Низкий уровень эмпатии;
* Ситуацию общения они воспринимают заранее настороженно и несколько преувеличивают ее опасность, т.е. они заранее настроены на борьбу.

Эффективное общение с агрессивным ребенком возможно, если взрослый обладает следующими навыками:

* Говорит с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я», языке «Я - сообщений»;
* «активно слушает» внутренний мир ребенка, мир его чувств;
* Не оценивает личность ребенка, а говорит о нежелательных действиях ребенка;
* Видит в словах и действиях ребенка позитивный настрой и благие намерения;
* Обладает навыками саморегуляции своего эмоционального состояния.

**Как играть с агрессивными детьми**

На первых этапах работы с агрессивными детьми мы рекомендуем подбирать такие игры и упражнения, с помощью которых ребенок мог бы выплеснуть свой гнев. Существует мнение, что этот способ работы с детьми неэффективен и может вызвать еще большую агрессию. Как показывает наш многолетний опыт проведения игровой терапии, на первых порах ребенок действительно может стать более агрессивным (и мы всегда предупреждаем родителей об этом), но через 4—8 занятий, по-настоящему отреагировав свой гнев, “маленький агрессор” начинает вести себя более спокойно. Если педагогу трудно справиться с гневом ребенка, стоит обратиться к специалисту и вести работу параллельно с психологом.

Перечисленные ниже игры способствуют снижению вербальной и невербальной агрессии и являются одним из возможных способов легального выплескивания гнева: “Обзывалки”, “Два барана”, “Толкалки”, “Жужа”, “Рубка дров”, “Да и нет”, “Тух-тиби-дух”, “Ворвись в круг”.

Психолог Я.А.Павлова рекомендует педагогам включать агрессивных детей в совместные игры с неагрессивными. При этом воспитатель должен находиться рядом и в случае возникновения конфликта помочь ребятам разрешить его прямо на месте. С этой целью полезно провести групповое обсуждение события, которое привело к обострению отношений. Следующим шагом может стать совместное принятие решения о том, как наилучшим образом выйти из создавшегося положения. Выслушивая сверстников, агрессивные дети будут расширять свой поведенческий репертуар, а видя в процессе игры, как другие мальчики и девочки избегают конфликтов, как они реагируют на то, что кто-то другой, а не они, побеждает в игре, как отвечают на обидные слова или шутки сверстников, агрессивные дети понимают, что совсем не обязательно прибегать к физической силе, если хочешь чего-то добиться. С этой целью можно использовать такие игры, как “Головомяч”, “Камушек в ботинке”, “Давайте поздороваемся”, “Король”, “Ласковые лапки” и другие.

Для снятия излишнего мышечного напряжения можно использовать игры, способствующие релаксации, описание которых дается в главе “Как играть с тревожными детьми”.

**Работа психолога с родителями и педагогами**

Основные задачи:

1. Переключить внимание взрослого с фиксации на негативном поведении ребенка на собственные неконтролируемые негативные эмоциональные состояния, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей;
2. Необходимо также помочь педагогам и родителям овладеть приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.

**Факторы воспитания и стиля общения взрослых, способствующие агрессивному поведению детей.**

1. Противоречивость требований к ребенку со стороны родителей, в результате чего у ребёнка формируется оппозиционное отношение к внешнему окружению;
2. Собственные частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны;
3. Использование наказаний детей как способа отреагирования и разрядки взрослым собственных негативных эмоций (гнева, раздражения, злости, досады);
4. Негативный стиль общения с ребёнком:
* использование приказов, обвинений, угроз;
* постоянное использование «Ты-сообщений» («ты неправильно сделал…», «как ты смеешь так со мной разговаривать..?»);
* словесное оскорбление детей;
* игнорирование чувств ребёнка, его желаний и интересов.

Данный стиль общения нацеливает ребёнка на борьбу и мстительное поведение.

**Шпаргалка для взрослых или правила работы с агрессивными детьми.**

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.

2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.

3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные

 поступки.

4. Наказания не должны унижать ребенка.

5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.

6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после

 фрустрирующего события.

7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и

 состояния окружающих людей.

8. Развивать способность к эмпатии.

9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.

10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

11. Учить брать ответственность на себя.

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

Терпения вам и удачи, дорогие родители!

**«Рецепты» избавления от гнева (для родителей)**

1. **Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно;**
* Слушайте своего ребенка – «активное слушание»;
* Проводите вместе с ним как можно больше времени.

Установите семейные традиции, совместные дела: игры, совместное чтение, походы в кино, театр, музей, совместные покупки, совместные развлечения и отдых, совместное приготовление пищи.

* Делитесь с ребёнком своим опытом: рассказывайте о своём детстве, о трудностях о радостях;
* Если в семье несколько детей, уделяйте своё «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

2. **Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса или раздражены:**

* скажите себе «STOP» и посчитайте до 10;
* не прикасайтесь к ребенку;
* отложите совместные с ребёнком дела;
* лучше уйдите в другую комнату;
* в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
* дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

**3.** **Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, используя «Я - сообщение» вместо того, чтобы сравнить свое недовольство на детях.**

1. **В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны:**
* сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить**;**
* примите теплую ванну, душ;
* выпейте чаю;
* просто расслабьтесь, лежа на диване;
* послушайте любимую музыку;
* используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облака.
1. **Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:**
* Если ребенок маленький, то не давайте ребенку играть с теми предметами, которыми вы очень дорожите, или которые могут быть опасны для него. Уберите их подальше или спрячьте;
* Если вам предстоит визит  к врачу, в детский сад и т.п., или предстоит длительная поездка, продумайте и отрепетируйте заранее возможные трудности; подумайте как накормить и напоить ребенка, какие игрушки вы возьмете с собой в поездку;
* не позволяйте выводить себя из равновесия.

Умейте предчувствовать поступление  собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией:

* скажите себе СТОП и посчитайте до 10;
* напрягайте и расслабляйте кисти рук;
* дышите медленнее и глубже;
* переключите мысль, подумав о чем-нибудь хорошем, удерживайте это в сознании некоторое время.

Работу с родителями имеет смысл начать с установления единых правил и требований (границ дозволенного), предъявляемых к ребенку в семье. Поскольку именно в семье происходит первичная социализация ребенка, уяснение им правил взаимодействия с другими людьми: что можно, а что нельзя; установление социальных норм поведения как в семье, так вне ее.

**Что нужно и что важно знать родителям при установлении границ дозволенного**

**Правило 1.** Установление границ дозволенного процесс недемократичный.

Детям необходимо многократно напоминать об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно. Правила могут обсуждаться в зависимости от возраста ребёнка, но никогда не должны приниматься путём голосования.

**Правило 2.** Чёткие рамки допустимого поведения ребёнка должны базироваться на фундаменте сердечной близости.

Если проблемы нежелательного поведения детей возникают из-за того, что дали трещину добрые отношения между родителями и детьми или таковые отношения вовсе отсутствуют, то лучше временно отодвинуть проблемы поведения и заняться восстановлением доверительных взаимоотношений.

**Правило 3.** Установленные границы должны соответствовать возрасту и не должны вступать в противоречие с потребностями ребёнка.

Ограничения, входящие в противоречие с возрастными потребностями ребенка, вызывают его открытый протест и сопротивление установленному правилу. Границы дозволенного меняются в зависимости от возраста ребёнка и показывают, насколько чутко родитель реагирует на все перемены, происходящие с его ребёнком.

**Правило 4.** Устанавливайте границы, которые дают возможность маленьких побед.

Реалистические цели - ключ к сотрудничеству и самомотивации. Маленький успех, которого можно добиться, рождает веру в себя, настойчивость и дружелюбное отношение к дисциплине.

**Правило 5.**Все правила, требования, ограничения и запреты должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании.

Согласованные правила – это основа, которая помогает родителям слышать друг друга и занять позицию сотрудничества в воспитании своих детей. Когда правила не согласованы, ребенку невозможно усвоить их и привыкнуть к дисциплине.

**Правило 6.**Последствия (санкции) должны вытекать непосредственно из плохого поведения.

Отсроченное наказание часто выглядит как месть родителей ребенку.

Длительное наказание вызывают обиду у маленьких детей и могут привести к эмоциональному срыву, а  также протестным реакциям по типу мстительного поведения.

Воспитывать в ребенке сознательность и ответственность, а не создавать эмоциональный дискомфорт, причем не только ребенку, но и самому себе.

**Тренинг эффективного взаимодействия с агрессивными детьми**

**План занятия:**

1. Знакомство.

2. Мини-лекция «Что такое агрессивность».

3. Упражнение «Портрет агрессивного ребенка».

4. Мини-лекция «Как помочь агрессивному ребенку».

5. Игровое упражнение «Шла Саша по шоссе».

6. Игра «Обзывалки».

7. Упражнение «Работа с гневом».

8. Упражнение на развитие эмпатии.

9. Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка».

10. «Рисуют дети».

11. Упражнение «Эффективное взаимодействие».

12. Упражнение на развитие навыков саморегуляции.

13. Практический блок «Как работать с родителями агрессивного ребенка».

14. Психологический практикум.

15. Обратная связь.

**1. Знакомство**

**«Давайте познакомимся».** Каждому участнику выдается анкета, в котором перечислены возможные запросы и названы конкретные умения, необходимые при взаимодействии с детьми. В течение 5-10 минут каждый член группы может подойти к любому участнику и попросить его написать свое имя в какой-либо графе анкеты (возможно введение ограничения: один и тот же участник имеет право расписаться не более чем в двух графах).

Каждый игрок должен стремиться к тому, чтобы все клеточки его анкеты были заполнены. Однако бывают такие ситуации, что одна или несколько клеток могут оказаться незаполненными у всех участников.

Когда все анкеты (или почти все) оказываются заполненными, тренер просит встать, например, справа от него тех участников, которые много знают о тревожных детях, затем он предлагает объединиться всех, кто бы хотел пополнить знания о работе с гиперактивными детьми и т. д. Любой участник может переходить из группы в группу столько раз, сколько считает необходимым.

Заполненные анкеты участники тренинга составляют у себя. Как правило, это помогает им в дальнейшем завязать новые знакомства с близкими по духу коллегами, а, кроме того, дает дополнительную информацию о конкретном опыте работы других участников тренинга.

Проведение подобной игры на этапе знакомства способствует сплочению группы, помогает тренеру получить сведения об участниках тренинга об их опыте работы, об их знаниях и умениях, выяснить их запросы и ожидания.

После завершения этапа знакомства целесообразно провести обсуждение правил проведения тренинга, которые называет либо тренер, либо участники. Правила могут быть самыми разнообразными, например: «На занятия приходить без опозданий», «Быть активными» и др.

Правила записываются на стенде или доске и по мере Необходимости дополняют участниками. Желательно, чтобы все формулировки были в позитивном ключе: без отрицаний и без частицы «не». Так, правило «не опаздывать» можно сформулировать по-другому «Приходить вовремя»; «Не перебивать» - «Один говорит — все слушают»; «Не критиковать»-«Выступать без критики» и т. д.

Ритуал приветствия можно заменить короткой подвижной игрой (на «разогрев»).

**2. Мини-лекция «Что такое агрессивность»**

Тренер дает определение термина. Агрессия (от латинского «аgгеssiо» — нападение, приступ) — это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правил сосуществования людей в обществе, наносящая вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности).

Далее тренер раскрывает основные причины появления агрессивности у детей. Особое внимание следует уделить обсуждению стилей воспитания в семье и их влияния на возникновение.

**3. Упражнение «Портрет агрессивного ребенка»**

Группа делится на 3—4 подгруппы. Каждой подгруппе выдается карточка «Портрет "особого" ребенка», на которой перечислены индивидуальные особенности всех представленных в тренинге категорий детей. Участники подгрупп совместно выбирают черты, которые свойственны рассматриваемой на данном занятии категории детей, дополняют этот список и, таким образом, составляют портрет ребенка. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение.

После проведения упражнения тренер знакомит участников группы с критериями выявления агрессивных детей в группе детского сада, разработанными американскими психологами. Данные критерии, оформленные в виде теста, могут быть использованы участниками тренинга в дальнейшей практической работе с детьми. Также можно использовать анкету «Признаки агрессивности.

**4.Мини-лекция «Как помочь агрессивному ребенку»**

Перед тем как сообщить основную информацию по теме, ведущий обсуждает с группой, что такое гнев. Далее тренер рассказывает об основных направлениях работы с агрессивным детьми, используя теоретический материал.

**5. Игровое упражнение «Шла Саша по шоссе»**

Упражнение проводится в два этапа.

Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

Игра «Шла Саша по шоссе...» является модификацией игры К. Фопеля «Тух-тиби-дух».

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом, и сердит грозным голосом, трижды выкрикивают текс своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующий встречи.

Затем участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры. В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?» «Наблюдал ли каждый из участников эффект «катарсиса» на втором этапе работы? Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них? Могли бы они посоветовать близким выразить гнев другой форме?

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение в группе. Многие участники, не выдерживал инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

**6. Игра «Обзывалки»**

**Цель:** Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в  приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты — морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты — моя радость!..»

 Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

В ходе обсуждения участники делают вывод о том, что данная игра способствует решению не только поведенческих проблем ребенка, но и может быть использована на занятиях по классификации.

Эта игра будет полезна не только агрессивным, но и обидчивым детям.

**7.Упражнение «работа с гневом».**

Группа делится на 3—4 подгруппы, каждой из которых выдается список способов выражения гнева. Подгруппы в результате обсуждения выбирают из всего списка те приемы, которые считают наиболее приемлемыми в работе с детьми. Затем каждая подгруппа зачитывает свой список, а остальные участники дополняют его, перечисляя удачные приемы и методы, которые уже успешно используются ими в повседневной практике.

**8.    Упражнение на развитие эмпатии.**

Методом мозгового штурма группа, используя блокнот или доску, выводит определение эмпатии.

По мнению специалистов, развитию эмпатии способствует совместное (взрослых и детей) чтение книг с последующим обсуждением.

Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием: придумать как можно больше вопросов для детей на развитие эмпатии по сюжетам сказок:

*1 подгруппа* :«Колобок».

*2 подгруппа* :« Курочка Ряба».

*3подгруппа*:«Маша и Медведь».

*4подгруппа*:«Гуси-лебеди».

Далее каждая подгруппа зачитывает список составленных вопросов, а вся группа принимает участие в обсуждении целесообразности тех или иных из них.

**9. Упражнение « Мир глазами агрессивного ребенка».**

Агрессивные дети часто имеют склонность приписывать враждебные намерения другим детям, которыми они общаются, даже если последние не собираются совершать агрессивных поступков. Такая личностная характеристика получила название предвзятой атрибуции враждебности.

Упражнение проводится в кругу или в подгруппах по 6—8 человек.

Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет ногу на ногу, выходит в центр круга, улыбается, подмигивает и т.д.). Сидящий рядом с ним комментирует это действие с позиции агрессивного ребенка, остальные участники могут предполагать свои варианты комментариев. Например: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул, ты улыбаешься, так как кто - то рассказал тебе про меня гадость...» и т. д.

После проведения упражнения участники рассказывают о том, что они чувствовали, какая роль им ближе: роль агрессивного человека или « невинной жертвы». Бывали ли они когда – то в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, были, возможно, были не намерены их выполнить.

**10. Упражнение «Рисуют дети»**

Данное упражнение рекомендуется выполнять для закрепления теоретического материала. Во время небольшого перерыва тренер раскладывает на ковре или на большом столе рисунки детей разных категорий. Количество рисунков должно превышать количество участников. Входящие в аудиторию выбирают по одному - двум рисункам той категории детей, о которой шла речь по время встречи. Затем все садятся на свои места, и каждый по очереди (по кругу или по желанию) объясняет, почему он выбрал тот или иной рисунок, и в каких деталях, на его взгляд, проявляется, например, агрессивность.

После «презентации» рисунка и обсуждение включаются все желающие участники, дополняяили оспаривая мнение друг друга. На завершающем этапе тренер подтверждает правильные догадки педагогов и добавляет характерные для рисунков данной категории детей детали, ускользнувшие от внимания слушателей.

**11.Упражнение «Эффективное взаимодействие»**

**Вербальный вариант.**

1 этап.Агрессивные дети иногда проявляют агрессию, не зная других способов выражения своих чувств. Задача взрослого - научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями и т.д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы. уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет.

Затем участники меняются ролями.

**Невербальный вариант.**

2 этап. Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы «Когда было легче просить предмет?» «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»

Далее все участники обсуждают возможности использования данного упражнения повседневной практике. Тренер рекомендует проводить упражнение в группе детского сада или в классе неоднократно, с обязательным последующим обсуждением.

**12. Упражнение на развитие навыков саморегуляции**

Все участники тренинга садятся в круг‚ закрывают глаза. Тренер спокойным тоном зачитывает текст инструкции.

«Вспомните день, в который вы охотно идете на работу... Когда вы идете не очень охотно на работу... Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными... Назовите ситуации, когда вы взволнованы и невнимательны...

Сядьте, выпрямившись, на стул и держит спину совсем прямо. Положите руки на сто или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните, глубоко выдохните без паузы между вдохом и выходом. Вдох происходит несколько быстрее, выдох... когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете — не напрягайтесь пусть воздух просто снова войдет в ваше тело… Если хотите, можете своему дыханию придает какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете с беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой - нибудь другой, приятный цвет, например, голубой представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность легкость».

Затем участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце и определяют возможности применения этой игры с детьми.

**13.Практический блок «Как работать с родителями агрессивного ребенка»**

Родители агрессивных детей часто бывают сами агрессивными, но не осознают этого, поэтому педагогу трудно установить контакт с ними.

В этом случае желательно как можно шире использовать наглядную информацию и проводить совместные мероприятия с группой родителей, а не индивидуальные беседы. Например, на общем родительском собрании поговорить не о поведении конкретных детей, а провести беседу на темы: «Что такое «агрессивность, «Как общаться с агрессивным ребенком», «Можно ли помочь агрессивному ребенку». Можно посоветовать родителям играть с детьми в игры, которые способствуют улучшению детско-родительских отношений.

**14. Психологический практикум**

Одна из форм психологического практикума.

Участники делятся на две подгруппы, каждая из которых дает задание другой команде разрешить придуманную ими или взятую из жизни трудную ситуацию. Затем каждая команда, посоветовавшись определенное время (5—10 минут), предъявляет (рассказывает или показывает) свой вариант разрешения ситуации. Подобная процедура может превратиться в групповую мини — дискуссию, что будет способствовать включению в активную работу всех участников тренинга.

Если группа затрудняется в подборе ситуаций, тренер может предложить заранее подготовленные примеры.

**15. Обратная связь**

Для подведения итогов и для формулировки запросов на следующий день целесообразно проводить процедуру «Обратная связь» в конце каждой встречи.

Одна из форм проведения — письменная. Например, каждый участник отвечает на вопросы:

* чем полезна именно для вас данная встреча;
* какие  конкретные  приемы  вы  будете  использовать  в
своей работе;
* ваши пожелания на следующий день занятий.

Другая форма проведения процедуры «Обратная связь» — устная. Участники по кругу передают мяч (или другой предмет) и отвечают на те же вопросы в свободной форме устно. Возможно совмещение этих двух форм получения обратной связи на одном занятии.

**Открытое письмо агрессивных детей**

Мы, агрессивные дети планеты, требуем от взрослых:

1.     Играйте с нами чаще (а не то мы будем драться).

2.     Защитите нас от всех злых детей планеты и нашей группы (а то мы будем защищаться).

3.     Прекратите ругать нас так часто и без всякой причины (а то ведь мы тоже умеем ругаться, и не хуже вас).

4.     Накажите всех детей в группе, которые постоянно хотят нас обидеть (а то нам самим придется заняться этим).

5.     Не смейте жаловаться на нас (а то мы скажем, что вы нас бьете).

6.     Любите нас, ну, пожалуйста, а то ведь нас и так никто не любит.

7.     Принимайте нас такими, какие мы есть, и вы увидите, что мы хорошие…

Программа динамической реабилитации детей предусматривает различные виды стимулирующего воздействия. Особенно важно, чтобы ребенок активно участвовал в этом процессе, а занятия по освоению двигательных навыков, развитию мотивации, осознанных волевых усилий были посильными, усложнялись постепенно и доставляли ребенку удовольствие. Для этого, прежде всего необходимо подобрать модули (расслабляющего и активизирующего характера), которые создавали бы комфортную обстановку и вызывали положительно эмоционально-моторные реакции у ребенка. В этой связи особенностью сенсорной комнаты являются «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов, света и звука, ощущений и ароматов, нежные звуки успокаивающей музыки. Различные мягкие модули: шары, колеса, «сухой бассейн», заполненный сухими шариками, способствуют освоению и совершенствованию двигательных навыков. Мягкое покрытие пола, пуфики, подушки оказывают приятное, расслабляющее действие, обеспечивают возможность удобной позы, мягкой поддержки.

Создание сенсорной комнаты и периодический, многократный (до 4-5 раз и более) режим пребывания ребенка в этой комнате позволяют решать задачи его реализации.

***Описание оборудования сенсорной комнаты.***

Оформление интерьера, цвет оборудования, подбирались с учетом их психотерапевтического воздействия на психическое здоровье ребенка. Стены окрашены в спокойный песочный цвет. В оформлении используются сини, желтые, красные, зеленые, песочные тона.

1. ***Сухой бассейн*** удовлетворяет потребность ребенка в гармоничных движениях, стимулирует его поисковую и творческую активность, снижает  уровень психо-эмоционального напряжения.
2. ***Куб «Твизлер»*** - это объемный лабиринт, предназначенный для детей 3-8 лет. Он идеально подходит для снятия стресса и концентрации внимания. Такой лабиринт вызывает у детей живой интерес, а также тренирует кисть руки, развивает мелкую моторику и координацию глаз – рука. Размеры: ребро куба – 75 см. три скакалки натянуты на каркас в разных направлениях.
3. ***Аквалампа:*** ее визуальный эффект создают воздушные пузырьки, подталкивающие шарики. Привлекает внимание ребенка, развивают его восприятие, стимулируют желание созерцать и оказывают  благоприятное, расслабляющее действие.
4. ***Пректор направляющего света*** заменен фильмоскопом.
5. ***Зеркальный шар*** создает «волшебную» атмосферу – эффект плавающих  по всему залу световых пятен. Зрительные образы способствуют развитию воображения, релаксации.
6. ***Подвески «Веселки»*** создают положительный эмоциональный настрой. Крестовина подвески изготовлена из тонких реек. В центре крестовины и на ее концах подвешивают мячики – веселки на тесьму. Мячики называются «веселками» потому, что на них нанесены улыбающиеся лица. Подвеска прикреплена к потолку.
7. ***Музыкальный центр,***к которому прилагается набор аудиокассет с записями голосов природы, классической музыки, детских песен для музыкального сопровождения игр, упражнений и релаксации.
8. ***Мягкие подушечки,***разные по размеру и форме, разноцветные.
9. ***Фотообои,***с изображением природного ландшафта, с преобладанием зеленых и голубых тонов, создают эмоциональный комфорт и положительно влияют на психическое здоровье ребенка.
10. ***Искусственный (электрический) аквариум с рыбками,***способствуют развитию воображения, релаксации.
11. ***Настенная (электрическая) шумовая картина*** с изображением и звуками природы, водопада, птиц.

**Занятие №1.**

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Знакомство с сенсорной комнатой и подвеской «Веселки».

Дети доброжелательным тоном приветствуют Веселок.

1. **Упражнение «Три подвига Андрея».**

Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий рассказывает историю о мальчике Андрее, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, аволшебник. Он рассердился на Андрея и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой Андрей сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных.Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т. п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.

1. **Игра «Конкурс художников».**

Цель: разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п.

При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

1. **Игра «Бумажные мячики»**

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребёнок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячики на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на её стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать ещё неоднократно.

1. **Упражнение «Отдохнем»**

Цель: Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения, с помощью музыкального центра и релаксационной музыки. Релаксация проводится в сенсорной комнате.

Психолог предлагает детям лечь на коврики, принять удобную позу, закрыть глаза, послушать музыку (например, Ф. Шопен «Ноктюрн №2»), а затем рассказать о своих представлениях и впечатлениях.

1. **Игра «Прощание с Веселками»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Дети доброжелательным тоном прощаются с Веселками.

**Занятие №2.**

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

* Подвеска «Веселки».

Дети доброжелательным тоном приветствуют Веселок.

**2.            Игра «Эмоциональный словарь»**

Цель: развитие эмоциональной сферы ребенка.

Ход игры: Перед детьми раскладываются карточки с изображением лиц людей, находящихся в разных эмоциональных состояниях. После ребенку задаются вопросы: «Какие эмоции у людей на картинках?», «Вспомни себя в таком состоянии», «Из-за чего ты так себя чувствовал?», «Почему тебе нравилось или не нравилось это состояние?», «Хотел бы ты снова вернуться в это состояние?», «А может ли данное выражение лица отражать состояние другого человека?».

Через несколько дней или недель игру можно продолжить, предложив вопрос: «Какое состояние за прошедшее время ты испытал больше?».

1. **Игра «Маленькое привидение»**

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев. “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 ребятами!».

1. **Игра «Сороконожка»**

Цель: научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Несколько детей (5-8 человек) встают друг за другом, держась за талию впередистоящего. По команде ведущего “Сороконожка” начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.). Главная задача – не разорвать единую “цепь”, сохранить “Сороконожку” в целости.

1. **Игра «Обзывалки»**

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

1. **Игра «Два барана»**

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность “легальным образом” выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту”. Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки “Бе-е-е”. Необходимо соблюдать “технику безопасности”, внимательно следить, чтобы “бараны” не расшибли себе лбы.

1. **«Воздушный шарик»**

Цель: снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.

Релаксация проводится в сенсорной комнате.

Дети сидят на стульчиках.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились.

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

1. **Игра «Прощание с Веселками»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Дети доброжелательным тоном прощаются с Веселками.

**Занятие №3.**

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

* Подвеска «Веселки».

Дети доброжелательным тоном приветствуют Веселок.

1. **«Почему подрались мальчики»**

Цель:  развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем окончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и кок можно было бы поступить по-другому.

На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.

1. **«Я могу защитить...»**

Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить...». Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу «Я могу защитить..., потому что...».

1. **«Прогони Бабу-Ягу»**

Цель: содействовать символическому уничтожению страхов детей; помочь детям проявить их агрессию в конструктивных целях.

Ребенка просят представить, что в стул залезла Баба-Яга, надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу-Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

1. **«Петушиный бой»**

Цель: стимулировать проявление агрессии у детей со страхами, аффективная стимуляция ребенка.

Дети со страхами часто имеют трудности в проявлении агрессии, поэтому им будет полезно следующее упражнение. Двое детей — петушки, — прыгая на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.

1. **«Тух-тиби-дух»**

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил. “Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: “Тух-тиби-дух”. Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово “Тух-тиби-дух” сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

1. **Игра «Плывем в облаках»**

Цель: снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.

Релаксация проводится в сенсорной комнате.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в приятном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо.

Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе.

Дышите свободно.

Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь на встречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши ноги и руки свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его весь день».

1. **Игра «Прощание с Веселками»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Дети доброжелательным тоном прощаются с Веселками.

**Занятие №4.**

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

* Подвеска «Веселки».

Дети доброжелательным тоном приветствуют Веселок.

1. **«Попроси игрушку» — вербальный вариант**

Цель: обучить детей эффективным способам общения. Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1:” Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать”. Инструкция участнику 2: “Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали”. Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

1. **«Попроси игрушку» — невербальный вариант**

Цель: обучение детей эффективным способам общения. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: “Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?”, “Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?” Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

1. **Игра «Жужа»**

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

“Жужа” сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. “Жужа” терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет “Жужей”. Взрослый должен следить, чтобы “дразнилки” не были слишком обидными.

1. **Игра «Волшебные шарики».**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят в кругу. Ведущий просит их закрыть глаза и сделать из ладошек “лодочку”. Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и просит согреть его, покатать, подышать на него, отдать ему часть своего тепла и ласки. Открыть глаза. Посмотреть на шарик и рассказать о чувствах, которые возникли во время выполнения упражнения.

1. **Игра «Рубка дров»**

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и “истратить” ее во время игры. Скажите следующее: “Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: “Ха!”” Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

1. **Игра «Отдых на море».**

Цель: снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.

Релаксация проводится в сенсорной комнате.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской волны.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легких сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

1. **Игра «Прощание с Веселками»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Дети доброжелательным тоном прощаются с Веселками.

**Занятие №5.**

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

* Подвеска «Веселки».

Дети доброжелательным тоном приветствуют Веселок.

1. **Игра «Цветик – семицветик»**

Цель:Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции.

Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии.

В течении учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце года обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя.

Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2-3 месяца заявил, что чаще всего он бывает, счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.

1. **Игра «Мой хороший попугай»**

Цель: игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как ты думаешь, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова? Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть» и т.д. Взрослый бережно передает ему плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) попугая взрослому. Игру лучше проводить в медленном темпе.

1. **Игра «Толкалки»**

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

1. **Игра «Доброе животное»**

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперёд. Выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе».

1. **Игра «Подушечные бои»**

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение.

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

1. **Упражнение «Высоко в небе».**

Цель: снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.

Релаксация проводится в сенсорной комнате.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над нами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите парящую птицу. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

1. **Игра «Прощание с Веселками»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Дети доброжелательным тоном прощаются с Веселками.

**Занятие №6.**

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

* Подвеска «Веселки».

Дети доброжелательным тоном приветствуют Веселок.

1. **Игра «Эмоциональный словарь»**

Цель: развитие эмоциональной сферы ребенка.

Ход игры: Перед детьми раскладываются карточки с изображением лиц людей, находящихся в разных эмоциональных состояниях. После ребенку задаются вопросы: «Какие эмоции у людей на картинках?», «Вспомни себя в таком состоянии», «Из-за чего ты так себя чувствовал?», «Почему тебе нравилось или не нравилось это состояние?», «Хотел бы ты снова вернуться в это состояние?», «А может ли данное выражение лица отражать состояние другого человека?».

Через несколько дней или недель игру можно продолжить, предложив вопрос: «Какое состояние за прошедшее время ты испытал больше?».

1. **Игра «Детский футбол»**

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать отнимать. Главная цель – забить гол в ворота. (Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля).

1. **Игра «Прогулка с компасом»**

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим. Группа разбивается на пары, где есть ведомый (“турист”) и ведущий (“компас”). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом “туриста не может общаться с “компасом” на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

1. **Игра «Зайчики»**

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их. Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, ведущий говорит: “Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения”.

1. **«Тигр на охоте»**

Взрослый — тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получат шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5—6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапы, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

1. **Упражнение «Порхание бабочки»**

Цель: снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.

Релаксация проводится в сенсорной комнате.

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит , что он – бабочка, что у него большие красивые крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый яркий цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат…и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

1. **Игра «Прощание с Веселками»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Дети доброжелательным тоном прощаются с Веселками.

**Занятие №7.**

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

* Подвеска «Веселки».

Дети доброжелательным тоном приветствуют Веселок.

1. **Игра «Липучка»**

Цель: снятие мышечного напряжения, сплочение детской группы.

Все дети двигаются, бегают по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: “Я липучка-приставучка. Я хочу тебя поймать”. Каждого пойманного ребенка “Липучки” берут за руку, присоединяя его к своей компании.

Когда все дети станут липучками, они под спокойную музыку танцуют в кругу.

1. **Игра «Брыкание»**

Цель: способствовать эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Участники делятся на пары. Один ребёнок ложится на спину на ковёр, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит «Нет!»

 Упражнение длится 2-3 минуты, затем пары меняются ролями.

Предостережение: 1. «Нападающий» давит только руками, а не телом. 2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

1. **Игра «Курицы и петух»**

На скамейке-«насесте» тесно сидят «курицы», крепко уцепившись ступнями. «Петух», заложив руки за спину, гордо прохаживается вокруг «насеста». Неожиданно он толкает одну из «куриц». Та должна удержаться на «насесте», не столкнув при этом соседей. Тот, по чьей вине «курицы» упали, становится «петухом».

1. **Игра «Выбиваем пыль»**

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

Игра проводится в сенсорной комнате.

**6.         Упражнение «Путешествие на голубую звезду»**

Цель: снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.

Релаксация проводится в сенсорной комнате.

Оборудование: кинопроектор, зеркальный шар.

Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы…

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох (3 раза). Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали.. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите педали и штурвалы…Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная свежесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох-выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох-выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая звезда…

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х – и выдох (2 раза) так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля… Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой звезды, Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и … чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы радо встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

1. **Игра «Прощание с Веселками»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Дети доброжелательным тоном прощаются с Веселками.

**Занятие №8.**

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

* Подвеска «Веселки».

Дети доброжелательным тоном приветствуют Веселок.

1. **Игра «Эмоции героев»**

Цель: Игра способствует формированию эмпатии, умению оценить ситуацию и поведение окружающих.

Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее  выдаются маленькие карточки с изображением различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на парте несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях.

По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен…

В эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе.

Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

1. **Игра «Падающая башня»**

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом запрыгнуть на нее, издавал победные крики, типа: «А-а-а», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены.

Замечание: Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

1. **Игра «Я вижу»**

Цели: установить доверительные отношения между взрослым и ребёнком, развивать память и внимание малыша.

Участники, сидя по кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу…»

Повторить один и тот же предмет дважды нельзя.

1. **«Дракон»**

Цель: помочь детям, испытывающим затруднение в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник - «голова», последний - «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в той и другой роли.

1. **«Ругаемся овощами»**

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а... овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А ты – тыква» и т.д.

Замечание: Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

1. **Упражнение «Необычная радуга»**

Цель: снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.

Релаксация проводится в сенсорной комнате.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягкий и успокаивающий, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит вам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, если мы чувствуем себя неуверенно – зеленый цвет почувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе , что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

1. **Игра «Прощание с Веселками»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Дети доброжелательным тоном прощаются с Веселками.

**Занятие №9.**

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

* Подвеска «Веселки».

Дети доброжелательным тоном приветствуют Веселок.

1. **Игра «Котик»**

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного настроя в группе.

Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика.

Используется спокойная музыка.

1. **Игра «Переезд»**

Осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы – все, что под силу, поменяйте вестами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

1. **Игра «Головомяч»**

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу. Скажите следующее: “Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате”. Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

1. **Игра «Аэробус»**

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по “команде” дает уверенность и спокойствие. “Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу “летать””. Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет “три” они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит “полет” по кругу и снова медленно “приземлится” на ковер”. Когда Аэробус “летит”, ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно “запускать” два Аэробуса одновременно.

1. **«Уходи, злость, уходи!»** (для детей с 4 лет)

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «У ходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

Предостережение: Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

1. **Упражнение «Рыбки»**

Цель: снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.

Оборудование: Искусственный (электрический) аквариум с рыбками.

Релаксация проводится в сенсорной комнате. Перед проведением релаксации рекомендуется наблюдение за плавающими рыбками в аквариуме и беседа о рыбках.

- Представьте себе, что вы – разноцветные рыбки и плаваете в теплой воде, мягко шевелите плавниками и хвостиками. Вы плаваете над самым дном моря и видите красивые водоросли, разноцветные камешки на дне, других разноцветных рыбок. Вам хорошо и спокойно. Вы решили отдохнуть и опускаетесь намягкий теплый песок на дне. Вы спокойно отдыхаете, отдыхают ваши плавники и хвостик. Вам хорошо и приятно лежать на морском дне…

Вы отдохнули и поднимаетесь на поверхность моря. Улыбнитесь солнышку и с улыбкой откройте глаза.

1. **Игра «Прощание с Веселками»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Дети доброжелательным тоном прощаются с Веселками.

**Занятие №10.**

1. **Игра «Приветствие»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

* Подвеска «Веселки».

Дети доброжелательным тоном приветствуют Веселок.

1. **Игра «Глаза в глаза**»

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад. “Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по столу. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: “я грущу”, “мне весело, давай играть”, “я рассержен”, “не хочу ни с кем разговаривать” и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

1. **Игра «Огонь и лед»**

Дети образуют большой круг.

По команде психолога «Огонь» - они начинают выполнять интенсивные движения всем телом.

Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно.

По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до придела все тело.

После напряжения наступает фаза естественного расслабления. Психолог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той или другой.

1. **Игра «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.

1. **Игра «Мышарик»**

Цели: предоставить детям возможность отреагировать на свои
агрессивные чувства;  формировать у детей доверие к окружающим.

Ведущий рассказывает детям сказку и при этом делает одному из них массаж. Ребенок ложится на матрасик (можно на учительский стол), а взрослый рассказывает сказку, руками изображая действия персонажей на спине ребенка. «Жил-был маленький мышарик, вот как-то раз решил он поселиться на спине у (Кати, Вани...) около шеи (ведущий бегает пальцами по спине ребенка, затем "ложится спать" около его шеи). Но хитрый заяц решил съесть мышарика, он прискакал на спину к (Кате, Ване...) (пальцы ведущего скачут по спине ребенка). Нашел заяц мышарика и давай его зубами хватать (ведущий пощипывает спину ребенка). Но мышарик рассердился и съел зайца (ведущий захватывает зайца своей ладонью)». Далее на спину ребенка приходят олень, волк, медведь, слон. Ведущий разыгрывает на спине ребенка бои этих животных с мышариком. Всякий раз мышарик одерживает победу. Затем ведущий говорит, что от такого количества съеденного у мышарика заболел живот, он идет в туалет (ведущий на некоторое время сжимает свою руку в кулак и прижимает его к спине ребенка), а затем снова весело гуляет по спине ребенка (ведущий бегает пальцами по спине ребенка).

1. **Игра «По кочкам»**

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку.

Замечание: Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

1. **Упражнение «Отдых в волшебном лесу»**

Цель: снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.

Релаксация проводится в сенсорной комнате.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «лягте удобно и закройте глаза. Представьте, что вы сейчас в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

1. **Игра «Прощание с Веселками»**

Цель: создание положительного эмоционального состояния и психического комфорта.

Дети доброжелательным тоном прощаются с Веселками.

**«Положительный настрой»**

«Положительный настрой» - это способ сообщить ребенку: «С тобой все в порядке» и «Я люблю тебя».

**Овладение приемами саморегуляции эмоционального состояния (релаксации)**

**Развитие навыков «активного слушания»**

«Активное слушание» - это способ сообщить ребенку, его внутреннему «Я», что вы слышите его чувства, они вам не безразличны и глубоко волнуют. Это способ установить контакт с ребенком и сказать ему: «Я понимаю тебя и я принимаю то, что ты переживаешь».

**Овладение языком**

**«Я-высказывания»**

**(«Я-сообщения»)**

«Я-высказывание» - это прием и способ, с помощью которого взрослый сообщает ребенку о своих чувствах и отрицательных переживаниях, а не о его поведении, которое это переживание вызвало (в отличие от «Ты-высказывания»).