**Коррекционную работу с детьми следует проводить в четырех направлениях:**

1. Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме.

2. Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.

3. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

4. Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям и т.д.

**Упражнения, направленные на обучение детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности:**  
1.Бить подушку или боксерскую грушу.  
2.Топать ногами.  
3.Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.  
4.Втирать пластилин в картонку или бумагу.  
5.Посчитать до десяти.  
6.Самое конструктивное - спортивные игры, бег.  
7.Вода хорошо снимает агрессию.  
8.Комкать и рвать бумагу  
**Как вести себя с агрессивным ребенком?**  
•Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.  
•Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.  
•Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.  
•Давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть.  
•Направьте его энергию в положительное русло (например, спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу), рисование, пение).  
•Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.  
•Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.  
•Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.  
  
**Игры для агрессивных детей**  
**Воробьиные драки (снятие физической агрессии).**  
Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.  
  
**Минута шалости (психологическая разгрузка**).  
Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.  
  
**Каратист(снятие физической агрессии).**  
Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее…», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.  
 **Боксер (снятие физической агрессии).**  
Это вариант игры «Каратист», и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения.  
  
**Упрямый (капризный) ребенок (преодоление упрямства, негативизма).**  
Дети, входящие в круг (обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее…». Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: ребенок капризничает, родитель уговаривает его успокоится. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

**«Ссора с другом»**

Эта игра поможет ребёнку расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снять эмоциональное напряжение и частично выразить агрессию, которую тревожные дети стараются никогда не выплёскивать. Для агрессивных детей здесь есть важный коррекционный момент: радость расслабления (физическая и эмоциональная) связывается с решением не драться, а решать конфликты мирным путём.

Помогите ребёнку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трёпку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребёнок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение, зубы сжаты. От волнения перед началом драки ребёнок 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 ребёнок и расслабился (пусть ваш ребёнок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

**«Злюка успокоилась»**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

**«Рот на замок»**

​Это упражнение поможет ребёнку научиться расслаблять губы и нижнюю челюсть, изображая, как выглядит в действительности образное выражение «Рот на замок!». Пусть ребёнок сильно сожмёт губы. Теперь, не отпуская, подожмёт их так, чтобы они совсем не были видны. Нужно продержаться несколько секунд, радуя родителей тишиной, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для ребёнка, что теперь его губы стали снова мягкими и расслабленными.

**Примечание.**

Игру желательно повторить несколько раз для большего эффекта. Чтобы ребёнку не стало скучно, можно чередовать её с аналогичной игрой «Слон», когда вытягивают губы вперёд трубочкой, изображая хобот слона, а затем расслабляют их.

По сути, это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой, уносясь мыслями в заоблачные дали.

**«Волшебное путешествие»**

Предложите ребёнку 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 ребёнка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чём 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 тёплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь 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, тебе очень хорошо. Посмотри вокруг себя. 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 ещё немного, пока я медленно посчитаю от одного до десяти, а потом снова пойдём к облаку. 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 досчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза».

После того как ребёнок 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 себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

**Примечание.**

Отнеситесь внимательно к рассказу ребёнка, он может содержать очень важную информацию о том, где и отчего 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».

​Эта игра также использует воображение ребёнка. Она научит расслаблять своё тело и получать радость. Навыки этой игры уже более близки к способам релаксации, которыми пользуются взрослые.

**«Водопад»** Итак, пусть ребёнок удобно сядет (или ляжет), расслабиться, несколько раз глубоко вдохнёт и спокойно выдохнет. Дальше его задача — максимально ярко представить себе то, о чём вы ему говорите, ощутить это всем телом.

Медленно, с паузами и очень мягкими интонациями поведайте ребёнку вот о чём.

«Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нём нет воды, а вместо неё 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 прошёл такой световой луч, тело спокойное, тёплое и как будто светится. Тёплый 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 остаётся даже капли зажатости. Свет течёт и по ногам, к ступням, к пальцам ног… Теперь все твоё тело излучает тёплый свет. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твоё 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 ребёнка полностью. Не стоит огорчаться из-за этого. Периодические тренировки не пройдут даром. Но если же, наблюдая за ребёнком 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 ребёнок уже находится в спокойном 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 ребёнок знал это.

До того, как вы начнёте играть, пусть ребёнок освежит 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 натурального жемчуга. 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 после этой мини-экскурсии, то образ в воображении ребёнка будет более естественным и насыщенным.

Итак, предложите ребёнку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнёт и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдётся 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 её поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочут, 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. Плывём ещё глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять её в руки. Подплыви ближе и рассмотри её. Какой она излучает свет? Какие у неё размеры? На чём она лежит? Возьми её 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 её 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. Поблагодари её за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Пора плыть обратно. Когда я досчитаю до десяти, ты подплывёшь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза».

**Примечание.**

Эта игра незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребёнка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

**«Штанга»**

**Вариант 1**

Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите её. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз».

**Вариант 2**

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребёнку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её 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 ещё 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 взойдёт,

Гвоздь упадёт».

(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, четвёртую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем… А теперь выступаем. Здорово получилось!

**«Любопытная Варвара»**

Цель: расслабить мышцы шеи

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперёд – тут немного отдохнёт.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

**«Палуба»**

Цель: расслабить мышцы ног

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, напрячь и прижать её к полу (левая нога расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**«Слон»**

Цель: расслабить мышцы ног

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочерёдно поднимая каждую ногу и опуская её с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

**«Снежная баба»**

Цель: расслабить весь организм

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У неё есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растёкшуюся по земле.

**ВВОД ПРАВИЛ**

1*. Прежде чем перейдёшь к действию, скажи себе «Стоп!».*

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребёнком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквами  написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек.

Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого – либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП» или просто представить его. Кайму  следует раскрасить  в спокойные цвета (синий, голубой, зелёный, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Например, к синей кайме подойдёт «СТОП» оранжевого или золотистого цвета, к голубой – зелёного. Во всяком случае, сочетание цвета должно действовать успокаивающе на ребёнка и нравиться ему.

2*. Прежде чем перейдёшь к действиям, глубоко вдохни и посчитай до 10.*

3. Для особо драчливых детей.

*Прежде чем перейдёшь  к действию, сильно сожми кулаки и разожми их.*

Так можно делать до 10 раз.

4. Перевод деструктивных действий с физического на вербальный план.

*Прежде чем перейдёшь к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.*

5. *Прочие правила.*

К данному типу правил относятся индивидуальные правила, составленные для конкретного ребёнка, в зависимости от характера проявляемой им агрессии (говорит грубо со старшими, портит вещи, больно бьёт и т. д.). Например, такими правилами могут быть: «Говори уважительно со старшими», «Относись бережно к вещам», «Держи руки при себе».

Важно при составлении таких правил отказаться от использования отрицательной частицы «не»: «не дерись», «не ломай», «не груби» и т. д.

**ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРАВИЛ В РОЛЕВОЙ ИГРЕ.**

Прежде чем перейти к закреплению правил в ролевой игре:

1. Следует расспросить ребёнка, в какой ситуации чаще всего он злится и ему хочется ударить при этом кого – либо, толкнуть, обозвать, испортить чьи – либо вещи и т. п., и составить перечень этих ситуаций.
2. Следует его расспросить, удавалось ли ему иногда сдерживать себя, и если да, то в каких случаях (как правило, это ситуации менее напряжённые для ребёнка, и что помогло ему сдерживать себя ( «помощники»), и составить список «помощников», если таковые имеются.
3. Затем вводится правило (какое – либо одно!) Его также желательно записать. Далее, если ребёнку 8 и более лет, то следует попросить представить начало конфликтной ситуации, вспомнить своих «помощников», а также представить, что ему удалось выполнить правило, и проследить в воображении, как при таких условиях развивается ситуация далее.
4. Если ребёнку удалось сделать это упражнение, то берётся провоцирующая ситуация, похожая на одну из тех, что представлены в перечне (но начинать нужно с менее конфликтной), и с учётом введённого правила проигрывается в ролевой игре, где психолог либо сам берёт на себя роль «противника – жертвы», либо приглашает для этой роли другого ребёнка.
5. С детьми до 7 – 7,5 лет прежде чем приступить к ролевой игре в провоцирующей ситуации, вместо упражнения на воображение следует для лучшего закрепления навыка проиграть  сначала игровую ситуацию с куклами, резиновыми игрушками. Для этого психолог вместе с ребёнком сочиняет небольшую историю, отражающую проблемы самого ребёнка и содержащую весь  набор его деструктивных поведенческих реакций. Психолог вводит правило, и данное правило отрабатывается в игровой ситуации, которая может превратиться в целый спектакль. После того как ребёнок начинает легко следовать установленному правилу в игре, переходят к непосредственно ролевой игре с провоцирующей ситуацией.
6. Для скорейшего закрепления навыка можно использовать поощрительные наклейки, призы, поздравления и т. п.