*УПРАЖНЕНИЯ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ И КОНФЛИКТНОСТИ*

Проявления детской агрессивности являются одной из наиболее популярных форм нарушения поведения, с которыми приходится иметь дело взрослым - родителям и специалистам. К такому поведению можно отнести: вспышки раздражительности, непослушание, избыточная активность, драчливость, жестокость. У подавляющего большинства детей наблюдается прямая и косвенная вербальная агрессия - от жалоб и агрессивных фантазий, до прямых оскорблений и угроз. Специалисты школьных учебных заведений и родителей должны уделять внимание при работе и воспитании агрессивных и конфликтующих детей следующим аспектам:

 Обучение детей распознаванию вспышек гнева, агрессивного поведения, умению контролировать предпосылок данного поведения.

 Обучение детей приемлемым способам выражения агрессии и путям возможного устранения конфликтов.

 Формирование положительных качеств у детей, таких, как: доброжелательность, эмпатийность, сочувствие, сопереживание и т.д.

 Обучение детей работе в коллективе, сплоченности, взаимопомощи.

**Упражнение "Бумажные мячики (Снежки)"**

*Цель:* научить ребенка 7-10 лет контролировать свою агрессию, выражать недовольство в приемлемой форме.

*Порядок выполнения и инструкция.* Психолог предлагает детям подвигаться и выполнить следующее упражнение «Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника». Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», надо прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. После выполнения упражнения у детей нужно спросить: «Как ваше настроение, ребятки? Вам понравилось упражнение? Что не понравилось? Что вы ощущали, когда бросали снежки? В кого бросали снежки?»

**Упражнение «Агрессивное поведение»**

*Цель:* научить ребенка 7-10 лет контролировать свою агрессию, выражать недовольство в приемлемой форме, закрепить положительные коммуникативные модели поведения, развить умение взаимодействовать в команде.

*Порядок выполнения и инструкция.* Психолог предлагает детям взять лист бумаги и написать на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем психолог просит нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают.).

Затем необходимо выяснить «А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этом классе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?».

«Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе».

После этого ученики зачитать свои записи.

**Анализ упражнения:**

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким "Рэмбо"?

- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

- Как ведет себя жертва агрессии?

- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой? - В чем проявляется равноправие между детьми?

- Как бы ты описал свое собственное поведение?

**Упражнение «Маленькое привидение»**

*Цель:* научить ребенка 7-10 лет контролировать свою агрессию, выражать недовольство в приемлемой форме, снимать напряжение.

*Порядок выполнения и инструкция.* Психолог предлагает детям «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывать: «У-у-у!». Если я буду хлопать тихо, вы будете гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будете пугать друг друга громким голосом. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Дав детям пошуметь, взрослый прекращает игру: «Молодцы! Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

**Упражнение «Будущие чемпионы»**

*Цель***:** способствовать проработке агрессивных тенденций детей 7-10 лет на неодушевленном предмете.

*Порядок выполнения и инструкция***.** Многие дети хотят стать великими спортсменами, чемпионами мира и Олимпийских игр. Для этого надо много тренироваться. Например, маленькие боксеры должны иметь хороший удар. Предложите детям «отработать» его. Для этого вам понадобится что-то большое и мягкое: подушка, диванный пуфик, перина и т.п. Будущий боксер изо всех сил бьет по этой подушке, стараясь, чтобы удар был как можно сильнее и точнее.

**Упражнение «Выставка картин»**

*Цель***:** научить детей 7-10 лет наиболее приемлемому способу разрядки гнева, отреагирования негативных эмоций.

*Порядок выполнения и инструкция***.** Послушайте притчу: «Жила была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца, и поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому–либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы Змеи, сказал: “Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их.»

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя злу в ответ.

В процессе нашей работы вы познакомитесь с различными “безвредными” способами разрядками собственного гнева и агрессивности.

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представить, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую – нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите.

Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?».

**Упражнение «Апельсин»**

*Цель***:** научить детей 7-10 лет управлению своим гневом

*Порядок выполнения и инструкция***.** Дети удобно усаживаются на стульях, опустив руки на колени ладошками вверх. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая.., мягкая.., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

**Упражнение «Стряхни!»**

*Цель***:** научить детей 7-10 лет эмоциональной разрядке негативных эмоций.

*Порядок выполнения и инструкция***.** «Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, что-то не получилось, и ты можешь сказать себе, что не получится никогда. Но можно легко и просто избавиться от неприятных чувств.

Наверняка ты видел, как отряхивается мокрая собака. Она трясет головой и спиной так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Встань так, чтобы вокруг было достаточно места. И начни отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляй, как все неприятное, плохие чувства, заботы, дурные мысли о себе – слетают с тебя, как капли воды с собаки. Отряхни свои ноги, потряси головой. Представь, что неприятный груз с тебя спадает, и ты становишься бодрее и веселее».

**Упражнение «Горячий стул»**

*Цель***:** реконструкция позитивного опыта в прошлом через детские воспоминания и интеграция его с настоящим, развитие доброжелательности детей 7-10 лет.

*Порядок выполнения и инструкция***.** Один из участников группы усаживается на “горячий стул”. Остальные члены группы рассаживаются полукругом. «Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким он ребенком был в детстве: его любимая одежда, игрушки, занятия и все, что считаете возможность сказать. Возраст ребенка можно выбирать по своему усмотрению».

Когда группа высказывается, “горячий стул” молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы. Психолог задает вопросы сидящему на “горячем стуле” ребенку: «Что из того, о чем говорила группа совпадает, а что не совпадает с вашими детскими воспоминаниями? Что вы до сих пор любите делать, с кем из детских друзей дружите?»

После того, как каждый из членов группы посидел на “горячем стуле” проводиться групповое обсуждение. Легко или трудно было сидеть на “горячем стуле”? Хотелось посидеть подольше или хотелось уйти? Что чувствовали, о чем думали, когда группа высказывалась? Где чувствовали себя спокойнее, комфортнее на стуле или в группе? (дать высказаться всем членам группы).