

Государственное автономное учреждение  
Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

# **Сборник упражнений по профилактике девиантного поведения младших школьников**



Автор: Суханова Т.В.,  
социальный педагог

Иркутск, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	3
2. Тренинг как эффективная форма профилактики девиантного поведения у детей.....	4
3. Основные принципы работы с детьми девиантного поведения..	6
4. Упражнения по развитию коммуникативных навыков.....	7
5.Упражнения, способствующие снижению агрессии в поведении.....	13
6.Упражнения на формирование навыка контроля и управления собственным гневом, обучение детей некоторым приемам саморегуляции.....	17
7.Упражнения, способствующие психоэмоциональной и мышечной разгрузке (снятие напряжения) .....	22
8.Упражнения, направленные на формирование уверенности в себе (повышение самооценки).....	28
9.Упражнения на формирование конкретных социальных навыков.....	33
10.Упражнения, направленные на сплочение коллектива.....	36
11. Список литературы.....	39

## ВВЕДЕНИЕ

Изменения, происходящие в современном обществе, выдвинули ряд проблем, одной из которых является проблема воспитания трудного ребенка. Актуальность данной проблемы заключается в том, что с каждым годом отмечается рост детской преступности, происходит увеличение числа детей с отклоняющимся поведением.

Особую тревогу вызывает проникновение различных видов девиации в среду детей младшего школьного возраста. Это отрицательно влияет как на процесс становления личности ребенка, так и на его социализацию и адаптацию в обществе. Вследствие этого возрастает роль профилактики, направленной на выявление детей, склонных к девиантному поведению и помощи им в формировании нормативного поведения.

Профилактика девиантного поведения особенно важна в младшем школьном возрасте. Ведь именно в данном периоде формируются личностные черты ребёнка, начинают складываться определенные установки, которые в дальнейшем обуславливают поведение в будущем.

Таким образом, работа педагога и родителей должна быть комплексной, последовательной, посильной и постепенно усложняться, это позволит снизить имеющийся у детей уровень агрессии, тревожности. Агрессивное поведение не является неизбежным, совместными усилиями его можно избежать или уменьшить частоту его проявления.

**С целью оказания методической помощи педагогам по организации работы с детьми по профилактике девиантного поведения мы разработали сборник упражнений для проведения индивидуальных и групповых занятий с младшими школьниками.**

*Педагог по-своему усмотрению может группировать и сочетать данные упражнения - в зависимости от целей, которые он поставил, работая со школьниками по проблеме профилактики девиантного поведения.*

## ТРЕНИНГ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Одна из эффективных форм профилактической работы по проблеме девиантного поведения - это активное обучение социально-важным навыкам. Реализуется в форме групповых **тренингов**.

**Тренинг – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок.**

Ребенок раскрывается в тренинге и стремится избавиться от своих комплексов, стремится быть самим собой. Тренинг помогает ребенку преодолеть робость, стеснительность, скованность, а также проявляется способность к самовоспитанию. Упражнения тренируют эмоциональные реакции, способствует выработке сдерживающих механизмов при бурных эмоциональных проявлениях.

При девиантном поведении положительное влияние тренинга состоит еще в том, что он заставляет соблюдать нормы и правила нравственного поведения. Нарушение этих правил отмечают сами дети, участвующие в тренинге, и выражают осуждение (санкции) нарушителю.

Также очень важна роль ведущего тренинга. Его личностные особенности, профессиональные знания и умения являются средством развития как личности каждого участника, так и группы в целом. Упражнения, игры и совокупность всех психологических техник и приемов являются не более чем инструментом в руках мастера. Результат применения этих инструментов зависит в первую очередь от личности мастера, от его профессионализма и только во вторую очередь – от «качества» этих инструментов.

Виды профилактических тренингов по проблеме девиантного поведения представлены в таблице.

Таблица.

Виды профилактических тренингов

	Вид тренинга	Содержание тренинга
1	Тренинг резистентности(устойчивости) к негативному социальному влиянию.	Формирование навыков распознавания рекламных стратегий, развитие способности говорить «нет» в случае давления сверстников, информация о возможном негативном влиянии родителей и других взрослых.
2	Тренинг ассертивности	Развитие навыков управления эмоциями и стрессом, принятия решений, повышения самооценки.
3	Тренинг социальных навыков	Развитие навыков общения, взаимодействия, самоконтроля, уверенного поведения, разрешения конфликтов.

**Важно! Перед началом тренинговых занятий нужно разработать и принять правила групповой работы.**

**Цель:** выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие; определить штрафные санкции для нарушителей.

**Инструкция:** Педагог рассказывает участникам, что люди, которые объединяются в группу для реализации какой-либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются, в группе могут возникать разногласия и конфликты. Чтобы их не было в данной группе, ведущий предлагает принять правила.

\*Правила записываются на листе ватмана (на слайде) и оставляются на видном месте до окончания всех занятий.

### **Примерные правила групповой работы:**

1. Правило «здесь и теперь». То, что происходит в группе, не должно негативно влиять на взаимоотношения, выходить за пределы группы.
2. Нельзя унижать и оскорблять.
3. Обращаться друг к другу только по имени, уважительно.
4. Правило поднятой руки. Говорить по одному. При желании высказаться или выйти из группы – необходимо поднять руку.
5. Безоценочное суждение

***Заметки для педагога:** Кроме того, определяются штрафные санкции для нарушителей. Самым оптимальным наказанием за нарушение правил является лишение права голоса на одно упражнение. Обычно младшие подростки достаточно тяжело переживают, что им не разрешают высказать свое мнение, и этот фактор позволяет поддерживать дисциплину в группе.*

**Необходимо, чтобы дети сами предлагали большинство пунктов правил. Это мотивирует их на выполнение: «Меня не заставляют, а я сам так решил»**



## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

### *1. Принцип признания личности ребенка с девиантным поведением.*

Все дети и особенно дети с девиантным поведением имеет право ошибаться, быть несостоятельным в чем-либо, быть не таким, каким хочет его видеть общество. Педагог должен признать личность детей с девиантным поведением, его право на выбор траектории учебной и трудовой деятельности. При этом выборе педагог должен быть рядом, оказывать ему помощь и поддержку.

### *2. Принцип ориентации на позитив в поведении и характере ребёнка.*

При реализации данного принципа педагог должен стимулировать самопознание ребёнка, формировать нравственные чувства при самооценке своего поведения; проявлять постоянное педагогическое внимание к позитивным поступкам, доверять ребёнку; формировать у ребёнка веру в возможность достижения поставленных задач; учитывать и защищать интересы учащихся.

### *3. Принцип гуманизма.*

Деятельность педагога должна быть направлена на сохранение и укрепление психического здоровья детей с девиантным поведением.

### *4. Честность и открытость.*

Педагогу необходимо говорить детям с девиантным поведением и его семье о том, что происходит на самом деле.

### *5. Зона ближайшего развития как принцип выбора форм и методов работы.*

Педагогу необходимо учитывать запросы и возможности детей с девиантным поведением и их родителей для того чтобы выбирать способы взаимодействия с ними.

### *6. Принцип индивидуализации воспитания детей с девиантным поведением.*

Этот принцип предполагает определение индивидуальной траектории социального развития каждого ученика, выделение специальных задач, соответствующих его индивидуальным особенностям. Педагогу нужно постараться выявить причины девиантности, определить особенности включения детей в различные виды деятельности, раскрыть потенциал личности как в учебной, так и во внеучебной работе.

### *7. Принцип социального закаливания трудных детей.*

Принцип предполагает включение детей в ситуации, которые требуют волевого усилия для преодоления негативного воздействия социума, выработку определённых способов этого преодоления, адекватных индивидуальным особенностям человека, выработку социального иммунитета, стрессоустойчивости, рефлексивной позиции.

## УПРАЖНЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ (вербальное и невербальное общение)

### ▪ «Словарик добрых слов»

Инструкция: Заведите с ребенком особый словарь. В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение: все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях.

Так, на букву «Б» у вас могут быть записаны слова, относящиеся к описанию характера: «бережливый», «благородный», «беззащитный» и др.; слова, описывающие деятельность человека в какой-то сфере: «безупречный», «безукоризненный» и пр.

Если в голову вашему ребенку приходят слова типа «бестолковый» или «болтун», то обсудите с ним, что такие слова тоже есть в русском языке, и мы их употребляем, но вопрос в том, являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес. Если нет, то в словарики добрых слов им не место.

***Примечание.** Чтобы все эти слова действительно стали употребляться детьми в обычной речи, необходимо проводить систематическую работу. С этой целью, во-первых, нужно регулярно «освежать» слова в памяти. Для этого можно либо использовать вариант игры «Слово - шаг» (когда игрок может сделать шаг вперед, назвав качество человека на определенную букву), либо время от времени задавать ребенку вопросы, содержащие определения какого-то свойства, но не называющие его (например: «Как можно назвать человека, который не может постоять за себя и не чувствует себя в безопасности?» Ответ: «Беззащитный»; и т. д.)*

### ▪ «Попросись на ночлег»

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

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

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что вы говорите. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

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

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

*Примечание.* Слушая о чувствах, которые вызвало его поведение в душах других людей, ребенок получает «прямую обратную связь», возможность «увидеть» то, что обычно недоступно для наблюдения. Он также учится разбираться в мотивах поведения других людей и законах межличностного общения. С детьми постарше будет интересно обсудить индивидуальные особенности жителей деревни, которые повлияли на то, какой вид просьбы оказался действенным именно для них.

#### ■ «Два подсказчика» или «Кладонскатель»

Инструкция: Водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой – либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет.

Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

*Обсуждение:* какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку? Оказалось ли верным первое впечатление на этот счет или по ходу игры его пришлось менять?

**Психологический смысл упражнения:** развитие умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные.

■ **«Передай другому»**

Инструкция: Дети сидят в кругу и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

*Обсуждение:*

- Легко или трудно было передавать предмет?
- Кому легко?
- А в чем были трудности?
- Легко или трудно было отгадывать предмет?
- Кому было легко?
- А в чем заключались трудности?

■ **«Испорченный телефон»**

**Цель:** знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Инструкция: Дети встают в цепочку. Педагог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (ручка, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий — четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет.

**Условия:** все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

■ **«Слепой и поводырь»**

Инструкция: Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением. Это «движение» вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.

Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую «сторону шоссе» (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие

чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку.

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

#### ■ **«Иностранец»**

Инструкция: Дети разбиваются на пары «иностранец-хозяин» и объясняются только с помощью мимики и жестов. Ситуация: «иностранец» приезжает на вокзал, ему надо узнать у прохожего дорогу к нужному дому. Он приезжает в гости. Хозяева показывают свое гостеприимство: они рады его видеть, приглашают «иностранца в комнату», показывают свои любимые игрушки, заботятся о его удобстве, приглашают пообедать. Следующий этап игры - объяснить с «иностранцем» при помощи мимики, жестов и интонации. После происходит смена ролей.

#### ■ **«Сломанный телевизор»**

Инструкция: Развивает выразительность мимики и жестов. Дети разбиваются на пары. Им предлагается без слов что-нибудь сообщить. Первой группе сообщается, что они должны изобразить, а другая группа детей должна угадать сообщение (текст сообщения может не согласовываться с мимикой и жестами, передающими его).

После пары и задание меняются. Обсуждение упражнения, что вызывало наибольшие сложности при передаче и восприятии информации.

#### ■ **Наблюдательность в общении. «Что помню?»**

Инструкция: Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего — как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

*Обсуждение:*

- Легко или трудно было описывать внешность?
- В чем были трудности?
- Почему?
- Что легче всего вспоминается?
- Что труднее?
- Кому было легко выполнять это упражнение?
- Почему?

### ■ Умение слушать другого. «Спина к спине»

Инструкция: Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача — вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

*Обсуждение. Дети делятся своими ощущениями.*

- Легко ли было вести разговор?
- В чем были трудности?
- Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения. Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

### ■ Точная передача информации. «Пересказ текста»

Инструкция: Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего, и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника».

Затем выполняется упражнение согласно инструкции. Текст подбирается педагогом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».

Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста — около 50 строк. *Обсуждение.*

- За счет чего произошло искажение информации?
- Что «своего» каждый внес в рассказ?
- Бывает ли так в жизни?
- Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

### ■ «Понимание»

**Цель:** совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать. Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п.

Затем мы сядем в большой круг, и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажете ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям,

он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

#### ▪ «Другой акцент»

**Цель:** совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков.

**Инструкция:** Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Например, после того как вы предложили партнеру принять участие в каком-либо деле, он говорит, что ему не совсем ясно, о чем идет речь. Вы можете отреагировать двумя принципиально разными способами.

Первый из них, который обычно используют некомпетентные в общении люди, выглядит примерно так: «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»).

Второй способ реакции на возникшую ситуацию, который используют опытные в общении люди, - это: «Извините, я плохо выразил свою мысль» («Я сегодня, действительно, не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»).

Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнера и тем самым ставим его в неловкое положение. Эти слова как бы подчеркивают, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе, который обсуждается, и т. д. Ваш партнер может сделать и другие мрачные выводы.

Второй вариант ответа снимает с вашего партнера значительную долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то, что с первого раза не все получилось так, как вы хотели.

– Какая тактика более эффективна? Я думаю, что выводы вы сделаете сами.

Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберем несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнера. Желательно, чтобы это были примеры из вашей личной практики, которые вы часто слышите при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми. После этого мы все вместе перенесем акцент в ответе на себя, т. е. переделаем ответы во второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

#### ▪ «Карусель»

**Цель:** сформировать навыки быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

**Задание:** легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

*Примеры ситуаций:*

• *Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...*

- *Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...*
- *Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.*
- *После длительной разлуки вы встречаете своего друга, подругу, вы очень рады встрече...*

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

### **Разминка речевого аппарата:**

«хоботок» – вытянуть губы трубочкой, напрячься, опускаем хоботок, губы стали мягкими;

«рот на замочке» – поджимаем губы так, чтобы их совсем не было видно, сильно сжимаем губы, отпускаем - они стали мягкими, не напряженными;

«лягушка» – губы вытягиваются в стороны, напрягаются и возвращаются на место, расслабляются;

«орешек» – крепко сожмите зубы, челюсти напрячься, стали, как каменные, разожмите челюсти, рот приоткройте, все в нем расслабленно.

«шарик» – надуваемся, как шарик - медленный глубокий вдох, живот надувается, напрягается, щеки надуваются, делаются твердыми, руки разводим в стороны, напрягаем и делаем медленный выдох, руки опускаются, «шарик» сдулся, все тело расслабилось.

«сердитый язык» – язык упирается попеременно в верхнюю и нижнюю челюсть, а потом расслабляется;

«горошина» – кончик языка упирается то в одну щеку, то в другую и возвращается на место, расслабляется;

«горка» - кончик языка удерживается за нижними зубами и выгибается, возвращается на место расслабляется. Сделали глубокий вдох, медленный выдох.

«интонации». Попробовать поздороваться со всеми спокойно, обиженно, зло, безразлично, радостно и т.д. Произнести фразу, как рассерженная бабушка, как баба - яга, добрая фея, потерявшийся щенок и т.д. Прорекламирровать стихотворение или рассказать коротенький рассказ, с различными интонациями.

## **УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНИЖЕНИЮ АГРЕССИИ В ПОВЕДЕНИИ**

### **■ «Портрет агрессивного человека»**

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

Инструкция: Попросите ребенка мысленно представить себе агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Теперь можно попробовать отразить эти представления на бумаге - пусть ребенок нарисует

портрет агрессивного человека. Когда рисунок будет закончен, поговорите о том, что там изображено. Почему ребенок именно так нарисовал агрессивного человека, какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете? Спросите также, что ребенку нравится в нарисованном человеке, а что, напротив, не нравится, что хотелось бы изменить. Почему этот человек агрессивный? Поинтересуйтесь, как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие? Как он сам к ним относится?

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

После того как ребенок уяснил, что агрессия - это не всегда плохо, вы можете ожидать от него признания в себе этого качества. Спросите ребенка, когда он сам ведет себя агрессивно по отношению к окружающим? Есть ли какие-то обстоятельства, в которых он почти всегда себя так ведет? Есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания у ребенка? Отнеситесь внимательно к этим ответам, в них прозвучат «хронические проблемы», которые нужно анализировать и над которыми придется систематически работать. Постарайтесь подробно обсудить типичные ситуации возникновения гнева и агрессивного поведения у ребенка. Что чувствовал ребенок в тот момент? О чем подумал? Что ему захотелось сделать? Как он реально поступил? Что за этим последовало? Можно ли было поступить иначе, чтобы избежать негативных последствий?

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

#### ■ «Колочий ежик»

**Цель:** снятие агрессии, мышечных зажимов.

**Инструкция:** Педагог предлагает детям мысленно представить себя ежиками, которые приготовились встретить опасность. Для этого им необходимо «защищаться иголками» и сильно «сжиматься в клубочек». А, когда опасность минует, «неприятели» разбегутся, ежики соберутся в круг (дети собираются в круг, берутся за руки). Вместе с педагогом по его команде они медленно тянутся к воображаемому солнышку, взявшись за руки, чтобы «согреться». Игру следует сопровождать добрыми детскими песенками о дружбе. Повторяется 3 раза.

### ■ «Такие разные кошки»

**Цель:** снятие агрессии, развитие эмпатии, группового взаимодействия.

Инструкция: Педагог предлагает детям образовать большой круг, в центре которого, на полу лежит физкультурный обруч. Ведущий говорит, что это «волшебный круг», в котором будут совершаться «волшебные превращения». Для этого нужно войти внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превратиться в злую-презлую кошку, которая «шипит» и «царапается», при этом выходить из «волшебного круга» нельзя.

Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», ребенок, изображающий кошку, делает все более и более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. В игре может участвовать и сам ведущий.

В заключение игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу (гладят друг друга по спине, голове, берутся за руки).

*Главное правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами.*

### ■ «Я злюсь, когда...»

**Цель:** обучение детей способам снятия агрессии.

Инструкция: Детям предлагается 3 раза закончить фразу: «Я злюсь, когда...». Затем, стоя в кругу каждому ребенку нужно взять в руки по одному листу цветной бумаги на выбор (красный, желтый, зеленый, синий, оранжевый, голубой, черный) скомкать ее, проговаривая фразу: «Я злюсь, когда...» и бросить в центр круга.

### ■ «Узнай меня»

**Цель:** развитие эмпатии, снятие агрессивности.

Инструкция: Группа детей сидит на стульях. Педагог предлагает одному ребенку (далее можно по очереди, или по желанию детей) повернуться спиной к сидящим. Задача остальных детей заключается в том, чтобы подойти по очереди, погладить ребенка по спине и назвать его ласковым именем. Ребенок, к которому подходят дети, старается угадать, кто его погладил и назвал ласковым именем.

### ■ «Мы хоть и разные, но все — дружные, ласковые!»

**Цель:** снятие агрессивности

Инструкция: Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Педагог предлагает по очереди детям сказать о своей группе хорошие, добрые слова, похвалить каждого ребенка. Затем на счет «три» пожать руки, стоящим справа и слева, поднять сомкнутые руки вверх и высоко дружно подпрыгнуть.

### ■ «Агрессивное поведение»

**Цель:** разобраться в собственном агрессивном поведении и исследовать чужое.

Материалы: Бумага и карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите 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 попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают.)

– А теперь подумайте, какие элементы агрессивного поведения встречаются 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 попросить учеников зачитать свои записи.

#### **Анализ упражнения:**

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном?
- 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 бы ты описал свое собственное поведение?

#### ■ **«Спусти пар»**

**Цель:** работа с гневом и обидами, возникающими в отношениях между детьми.

Инструкция: сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спусти пар". Играют в нее так:

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар". Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

## УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ СОБСТВЕННЫМ ГНЕВОМ, ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ НЕКОТОРЫМ ПРИЕМАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ

### ■ «Работа с гневом»

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

### ■ «Недружеский шарж»

Этот игровой прием поможет вашему ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и «выливает» свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. п.

Инструкция: Постарайтесь увести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его так разозлил. Теперь можно предложить ему нарисовать карикатуру на этого человека. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он видится в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши.

В процессе рисования постарайтесь не одергивать ребенка и не смягчать то, что он рисует и что он при этом говорит. Просто будьте рядом и не осуждайте. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорятся в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: «Я вижу, ты сильно разозлился на Колю» или «Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают» и т. п.

Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим «недружеским шаржем» (пусть ребенок совершит это в действительности).

### ■ «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.

Инструкция: 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».*

#### ■ **«Листок гнева»**

Инструкция: Предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоций: комкать, рвать, кусать, топтать «листок гнева» до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

***Примечание.** «Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!*

#### ■ **«Подушка для пинаний»**

Этот игровой способ справиться с гневом особенно необходим тем детям, которые, разозлившись, склонны реагировать прежде всего физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не обзываются, не пытаются отомстить позже за свое бездействие сейчас).

Инструкция: Заведите такому ребенку дома (а можно сделать и второй вариант для детского сада или школы) подушку для пинаний. Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации.

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

#### ■ **«Рубка дров»**

Это упражнение особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет избавиться от физического и

эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

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

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

#### ■ «Обучение самоконтролю»

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

#### ■ «Сигналы гнева»

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

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

После того как будет проведена эта разъяснительная работа и выявлены сигналы гнева, свойственные именно вашему ребенку, постарайтесь сделать эту игру актуальной. Как только вы заметите, что ребенок начинает сердиться, спросите его, какие сигналы ему подает чувство. Соответственно, какое это чувство? Что оно может заставить тебя сделать? Какие это будет иметь последствия? Пока все это еще не началось и ты уловил сигнал вовремя, что можно сделать, чтобы избежать неприятностей? Обсудите с ребенком конкретные способы выхода из конкретной

ситуации. Например, можно было встать и уйти или промолчать, а не поддаваться на явную провокацию, чтобы не доставлять радости ожидающим этого, и т. п.

***Примечание.** Чтобы это игровое упражнение дало результаты, его нужно проводить систематически, причем оно требует от самих взрослых внимательности и чуткости, а также находчивости в принятии возможных способов решения различных проблем.*

■ **«Гнев на сцене»**

Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства.

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

При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше - войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным. Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль. Позитивным моментом в этой игре является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев. Получая возможность выплеснуть гнев, ребенок имеет и возможность руководить им и, в конце концов, «убрать» его со сцены.

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

■ **«Посчитал до десяти я и решил...»**

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

Помимо всех вышеописанных игр для обучения самоконтролю полезно научить ребенка расслабляться, так как у агрессивных детей отмечается высокий уровень

мышечного напряжения. С этой целью вы можете использовать дыхательные упражнения, а также релаксационные игры.

▪ **«Возьмем себя в руки»**

**Цель:** регулирование внутреннего состояния.

Инструкция: Педагог говорит детям о том, что, когда они испытывают неприятные эмоции (злость, раздражение, желание ударить, толкнуть кого-либо), то этого можно избежать — «взять себя в руки», сдержаться и остановиться.

Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

▪ **«Маленькие привидения»**

**Цель:** обучение методу снятия гнева.

Инструкция: Педагог обращается к детям со словами: «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-у-у-у». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У-у-у-у», если я буду громко хлопать, вы будете громко произносить звук «У-у-у-у». При этом надо не забывать, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить».

Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем девочками и мальчиками».

▪ **«Безмолвный крик»**

**Цель:** помочь детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения.

Инструкция: закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и спокойное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит и причиняет тебе какое-то зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы никто не услышал в классе. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо. А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку злить себя. Продумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

*Анализ упражнения:*

- Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

- Кого ты представил в образе своего злого духа?
- Что ты кричал?
- Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

## УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И МЫШЕЧНОЙ РАЗГРУЗКЕ (снятие напряжения)

### ■ «Разноцветные шарики»

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция: дети сидят в кругу, педагог обращается к ним с просьбой сделать из ладошек «лодочку». Дети закрывают глаза, а затем ведущий вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик (шарики должны быть разноцветными) и говорит, что шарики надо согреть, покатавать, подышать на них, отдавая шарик часть своего тепла, нежности, ласки. После этого дети открывают глаза, ведущий предлагает посмотреть на шарик и рассказать о том, что испытывал каждый из них, держа его в руках, о тех чувствах, которые возникли во время выполнения упражнения.

### ■ «Любопытная Варвара»

**Цель:** снятие мышечного напряжения

Инструкция: дети садятся на стул, педагог показывает и объясняет: «Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше, при этом мышцы шеи будут сильно напряжены, это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. А теперь расслабьтесь... слушайте, повторяйте и делайте, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаб-лен-на...

А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаб-лен-на...

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаб-лен-на...

### ■ «Лодочка»

**Цель:** снятие мышечных зажимов, напряжения.

Инструкция: ребятам предлагается встать сбоку у ковриков – «лодок», руки спрятать за спину. Затем ведущий (педагог, психолог) показывает движения и объясняет: «Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я: Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать! Крепко ножку прижимаем, а другую расслабляем. Сели, руки — на колени, а теперь немного лени. Напряженье улетело и расслабленно все тело. Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.

Дышим легко...ровно...глубоко...»

■ **«Дотянись до звезды»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Инструкция:** Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Представьте себе, что вы находитесь на летней полянке. Над вами – темное ночное небо, усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. А еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Мысленным взглядом найдите на небе самую яркую звезду. О какой вашей мечте она напоминает? Постарайтесь представить себе, чего бы вы хотели...

Теперь откройте глаза, глубоко вдохните, затаите дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь изо всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Здорово! Вы прикоснулись к звезде. Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень важное. Сейчас можно немного отдохнуть. Закройте глаза. Снова мысленно посмотрите на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь к выбранной звездочке. Откройте глаза, вдохните воздух и тянитесь к своей новой цели!».

(Данное упражнение можно проводить индивидуально и с группой).

■ **«Воздушный шарик»**

**Цель:** расслабление мышц, регуляция эмоционального состояния.

**Инструкция:** педагог предлагает ребятам сесть на коврик, и скрестить ноги, затем показывает и объясняет: «Представьте, что каждый из вас надувает воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Шарик дружно надуваем и руками проверяем...

Шарик лопнул, выдыхаем, мышцы наши расслабляем...

Дышитесь легко, свободно, глубоко.

■ **«Серая тучка»**

**Цель:** развитие эмпатии, взаимодействия, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** Педагог обращается к детям: «Представьте себе теплый, чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучики солнца и теплый ласковый ветерок прикасаются к вашим глазам и щекам. Вы видите, как по небу проплывает серая тучка. Давайте отдадим ей все наши обиды, огорчения, переживания, волнения, неприятности. Пусть они улетают от нас далеко-далеко и никогда-никогда больше не возвращаются. А мы станем радостными, добрыми, сильными, смелыми, отзывчивыми друг к другу. Радость, доброта, смелость, сила, поддержка нам всем необходимы.

Ребята, а теперь откройте глаза и улыбнитесь друг другу».

■ **«Танец с мячиком»**

**Цель:** снятие мышечных зажимов, создание положительного эмоционального настроения в группе.

Инструкция: дети стоят в кругу, в это время звучат отрывки разных музыкальных фрагментов, им предлагается представить, что они держат в руках мячик и попытаться это изобразить. Педагог предлагает станцевать под музыку, держа в руках воображаемый мячик.

■ **«Тух-тиби-дух»**

**Цель:** снятие негативных эмоций, сплоченность группы.

Инструкция: Педагог, обращаясь к детям говорит: «Я скажу вам сейчас по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно начало действовать, необходимо сделать следующее. Сейчас вы будете ходить, ни с кем не разговаривать. А если вам захочется поговорить, то остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». И продолжайте дальше ходить. Затем опять остановитесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Для того, чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комичный парадокс. Дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» грозно, сердито, через некоторое время они не могут не смеяться. Детский смех способен сплотить, объединить детей это очень важно для совместной деятельности в детском саду, в школе.

■ **«Стряхни!»**

**Цель:** стряхнуть все негативное, ненужное и мешающее.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас множество сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». А кто-то может сказать себе: «В последнем диктанте я наделал кучу ошибок. В следующем я опять наделаю не меньше». Другой может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать, примерно, то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки. Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как

смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

#### ▪ **«Бусы»**

Ведущий - «шея», дети - «ожерелье».

Инструкция: вы бусинки красивого ожерелья. Но, «Ой!», ожерелье порвалось, и бусинки покатались по полу. Дети «рассыпаются» по комнате. Ожерелье надо собрать. Ведущий собирает детей одного за другим, снова восстанавливая ожерелье. Упражнение повторяется несколько раз.

#### ▪ **«Слушаем дыхание»**

Инструкция: Послушаем, какой ритм у нашего дыхания. Положили руки на грудь, глубоко вдохнули, выдохнули, каждое; действие повторяется 3 раза. Следим за ритмом, с каким поднимаются и опускаются наши руки. Быстро вдыхаем и выдыхаем воздух. Глубоко вдохнули, выдохнули через рот, подули. Вдохнули с шумом, выдохнули через нос. Вдохнули, задержали дыхание на 3 - и счета, медленно выдохнули. Дышим произвольно.

#### ▪ **«Цветок»**

Инструкция: Представьте, что вы на поляне, каждый при этом занимает место в комнате, где ему нравится, вы маленькие расточки. Дети присаживаются на корточки. Пригрело солнышко, и расточки начинают подниматься, медленно поднимаются и встают во весь рост. Потянитесь вверх, повернитесь к солнышку одним боком, другим, посмотрите вверх, глубоко вдохните, и, медленно опуская руки, выдохните.

#### ▪ **«Австралийский дождь»**

Цель: уменьшение психологической нагрузки.

Инструкция: Педагог предлагает встать всем участникам и повторять движения:

- в Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);
- начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);
- начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)
- а вот и град, настоящая буря (топот ногами);
- капли падают на землю (щелчок пальцами);
- тихий шелест ветра (потирание ладоней);
- солнце (руки вверх).

#### ▪ **Упражнение на расслабление кистей рук, выполняется стоя.**

Инструкция: Участники группы берут в руки мягкую игрушку, с силой сжимают ее, удерживают в течение 30-ти секунд и резко бросают на пол, расслабляя руки. Завершается упражнение интенсивным встряхиванием кистями рук.

#### ▪ **Упражнение на расслабление рук и плечевого пояса.**

Инструкция: Выполняется, как и предыдущее релаксационное упражнение, только руки с игрушкой в вытянутых руках над головой. Игрушка сжимается в течение 30-ти секунд, после с силой бросается на пол со звуком «Уф-ф-ф». Упражнение завершается встряхиванием рук и плеч.

#### ▪ **Упражнение на расслабление мышц живота «Шарик»**

Инструкция: Делаем глубокий вдох, надуваем живот, немного задержали дыхание (счет до 3-х). Мышцы живота напрягаются. Потрогали живот руками, чтобы почувствовать напряжение мышц. Плечи остаются на месте. Выдох - мышцы живота расслабились, стали мягкими. Новый вдох теперь сделать легко. Дышим свободно.

▪ **Упражнение «Штанга» на расслабление мышц рук, ног и корпуса.**

Инструкция: Представьте, что перед вами тяжелая штанга. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Дышится легко, вдох- выдох! Теперь наши мышцы крепкие, послушные. Мы готовы прогонять злость.

▪ **«Необычный бой»**

Инструкция: Игрокам раздаются небольшие комки бумаги - «снаряды». По команде руководителя: «Бой», - игроки бросают друг в друга «снаряды». По команде «Замри» - все замирают, бой останавливается. Кому не удалось «замереть вовремя», садится на скамейку штрафников до следующей команды

«Бой». Штрафная скамейка расположена вне поля игры. По знаку «Белый флаг» сражение прерывается, игроки подбирают «снаряды». Игра останавливается полностью по команде:

«Мир». После упражнения дети пожимают друг другу руки, говорят: «Спасибо» и собирают «снаряды».

▪ **Упражнение «Пружинка» на расслабление большой группы мышц.**

Инструкция: Участники группы садятся на корточки, попрыгали - они маленькие «пружинки». Пружинку потянули вверх – и выпрямите корпус, поднимите руки и потянитесь вверх, вставая на носочки. По команде:

Пружинку отпустили - расслабьте руки, наклонитесь вперед. Потрясите руками, плечами, выпрямитесь. Почувствуйте тепло в руках. Теперь встряхните одну ногу, другую. Тепло разливается по ногам. Присядьте на корточки, обхватите колени руками и прижмите корпус к коленям. Ваше тело - сжавшаяся пружина, внутри вас копится энергия. С силой вы толкните себя вверх, подпрыгните. Из ног побежала теплая волна к спине, животу, рукам.

Тело расслабилось. Вы чувствуете себя отдохнувшими, полными энергии.

▪ **Упражнение «Спящий кролик» на восстановление психоэмоционального равновесия.**

Инструкция: Дети берутся за руки и образуют цепочку, закручивающуюся в спираль. Ведущий: «Представьте, что мы - большой, пушистый кролик. Послушайте, как он дышит (все делают глубокий вдох и прислушиваются к дыханию друг друга), как бьется его сердце (слушают стук своего сердца). Посмотрите, как он улыбается (все улыбаются). Кролик просыпается — спираль разворачивается. Теперь, посмотрите, друг на друга и улыбнитесь».

▪ **Упражнение «Стойкий солдатик» на снижение возбуждения.**

Инструкция: Дети произвольно занимают место в комнате и по команде педагога «замри» становятся ровно, подгибая одну ногу в колене, руки опускают по швам, плотно прижимая их к туловищу. Посмотрите внимательно по сторонам, кому удастся стоять не шевелясь. Теперь поменяйте ногу, снова оглянитесь по сторонам.

Молодцы вы настоящие солдатики. Опустили ногу, вытянулись, напрягли ноги, крепко уперлись ими в пол. Почувствуйте, какие они стали твердые. Вытянули вверх и напрягли тело, спина стала ровная, как струна, руки плотно прижали к туловищу, кулаки сжали, макушка тянется вверх. Вдохнули, задержали дыхание, на счет три - выдохнули, расслабились. Слегка наклонились вперед, потрясли руками, выпрямились, потрясли ногами. Тело расслабилось, стало гибким и послушным.

■ **«Мимическая гимнастика»**

Упражнение позволяет участникам группы изучить мимику лица и связанные с ней эмоциональные состояния человека.

Инструкция: Ведущий предлагает выполнить детям ряд упражнений, изображая различные эмоции. Сморщить лоб, поднять брови (удивление) - расслабиться (после каждого упражнения); сдвинуть брови нахмуриться (сердитость); полностью расслабить брови, закатить глаза (скука, равнодушие), расширить

глаза, открыть рот, напрячь тело (страх, ужас); сморщить нос (брезгливость); сжать губы, прищурить глаза (презрение); улыбнуться, подмигнуть (веселье).

■ **«Лебедь»**

Инструкция: Представьте, что вы прекрасные лебеди. Вытяните шею, она напряжена, отведите назад плечи, руки выпрямили. Медленно поднимаемся на носочки, прямые руки - вверх, плавно приседаем, руки - вниз. Поднимаемся вверх, замерли - парим, плавно опускаем руки, расслабляем ноги. Тело легкое, гибкое, ноги и руки стали послушными. Дышим спокойно и ровно, вдох - выдох.

■ **Упражнение «Качели» на закрепление позы покоя и расслабления.**

Инструкция: Дети ложатся на пол и приподнимают ноги и плечи, руки вытянуты за головой. В такой позе они пробуют немного покачаться. Тело напряжено, немного неудобно. Расслабление. Тело невесомое, мягкое. Дети находятся в позе покоя - игра «Волшебный сон». Ведущий медленно с паузами читает текст:

«Реснички опускаются, глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем (2 раза). Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают. Отдыхают, засыпают (2 раза). Шея не напряжена и расслаблена... Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется (2 раза). Дышится легко, ровно, глубоко... (Длительная пауза). Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже встать! Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать». Можно использовать тихую, спокойную музыку.

■ **Упражнение «Насос» на расслабление всей группы мышц (выполняется в парах)**

Инструкция: Один из партнеров имитирует движения насоса, а другой - спущенный мяч, он стоит в расслабленной позе, руки и голова опущены. С каждым движением «насоса» вы все больше распрямляетесь, разведите руки в стороны, поднимитесь на носки, сделайте глубокий вдох, напрягая все тело.

Вы стали твердые и упругие, как мячики. Выдох (можно при этом произносить звук «Щ-ш-ш») - из мячика выпустили воздух. Ваши мышцы снова мягкие, а тело гибкое, послушное. Пары меняются ролями.

### ■ Упражнение «Деревце» на расслабление всей группы мышц.

Инструкция: Деревце растет - поднялись на носочки, руки подняли вверх, потянулись, посмотрели вверх. Налетел ветер - покачались, ноги, руки, тело - все напряжено. Пошел дождик - повисли кисти рук, согнулись руки в локтях, голова упала на грудь, опустились руки, туловище наклонилось вперед, расслабились. Выглянуло солнышко, деревце стало выпрямляться, снова потянулись вверх.

Глубокий вдох, надули щеки, стало твердым все тело, выдох - все расслабилось, по телу пробежала теплая волна, все мышцы мягкие, не напряженные.

## УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ (ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ)

### ■ «Ворвись в круг»

**Цель:** проанализировать чувство отверженности.

Инструкция: Кто из вас бывал когда-нибудь в ситуации, когда другие дети не принимали его в свою игру? Что вы делали в таких случаях? Что происходит, если одного и того же ребенка постоянно не принимают в игру? Встаньте в один большой круг и крепко сцепитесь руками. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли. Дайте возможность как можно большему количеству детей собственными силами проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы, он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны пустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

### ■ «Достижение цели»

**Цель:** настроиться на успех.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте, чего бы вы хотели достичь в этом году. Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов показать группе, чему вы хотите научиться. (2-3 минуты). После этого дать каждому ребенку 2 минуты, чтобы он показал собственную пантомиму. Остальные дети угадывают, что им хотели показать. В больших классах можно проводить эту игру, объединяя детей в подгруппы по 6-7 человек.

*Анализ упражнения:*

- Трудно ли тебе было выбрать важную цель?
- Как ты себя чувствовал, когда изображал ее?
- Верить ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели? Что тебе нужно сделать для этого?
- Чему ты научился, узнав о том, к чему стремятся другие дети?
- Откуда ты берешь свои цели?
- Не слишком ли они глобальные? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

### ■ «Растянитесь!»

**Цель:** научить раздвигать границы собственного образа «Я».

**Инструкция:** Сейчас вы можете научиться растягивать свое тело и дух. Встаньте где-нибудь на свободном месте и закройте глаза. Представьте, что у вас в руках кусок глины. Начните разминать его, чтобы он стал как можно более мягким. Возможно, вам понадобится для этого вся сила кистей рук и предплечий. (30 секунд.) Теперь откройте глаза. Покажите мне различные способы того, как вы можете растягивать этот комок размягнутой глины. Вы можете крутить его между ладоней, чтобы он от этого вытягивался, можете его растянуть, можете зашипывать края и сделать из них тонкие жгутики. Когда вы хотите растянуть свой комок глины другим способом, сначала снова скатайте его в мягкий шар (2-3 минуты). Это у вас хорошо получилось. Теперь положите комок перед собой на пол, встаньте ровно и прямо и снова закройте глаза. Представьте, что ваши ноги прочно прикреплены к полу. Теперь высоко-высоко задержите свои руки в небо, как будто вы хотите достать ими до звезд. Встаньте на цыпочки. Наклонитесь и прикоснитесь к полу. Как далеко от тела вы можете потянуться руками по полу в одну сторону, не сгибая колен? А теперь покажите мне, как далеко вы можете вытянуть руки позади спины?

Представьте, что вы находитесь в большом стеклянном шаре, который окружает вас со всех сторон. Оставайтесь в середине этого шара и попытайтесь прикоснуться к нему изнутри кончиками пальцев и носками ног. Постарайтесь достать до всех точек этого шара. Если хотите, вы можете для этого вертеться на месте, но следите за тем чтобы вы всегда стояли точно в середине этого шара... (1-2 минуты.) Теперь остановитесь, пусть ваши глаза будут закрыты. Представьте, что ваше тело во все стороны немного расширилось и удлинилось.

Представьте себе какую-нибудь новую интересную цель, которую вы хотели бы достичь. Может быть, вы хотели бы научиться играть в новую игру или играть на музыкальном инструменте. Представьте себе, как вы тянетесь к этой цели. Посмотрите, что вы делаете, чтобы дотянуться до нее. А теперь постарайтесь увидеть, как вы достигли этой цели и делаете при этом все, что хотите. Насладитесь тем, что смогли достичь эту цель. Порадуйтесь этой новой возможности (1-2 минуты.). А теперь немножко потрясите головой, откройте глаза и вернитесь на свои места.

### ■ «Взгляд в будущее»

**Цель:** поверить в «мечту жизни».

**Материалы:** Бумага, карандаш – каждому ребенку.

**Инструкция:** Вы когда-нибудь задумывались о том, что вы будете делать в этом году... через пять лет... через десять лет? С кем вы говорите о том, чего бы вы хотели достичь и что пережить в своей жизни? Я хотела бы, чтобы вы сейчас задействовали свою фантазию и представили, какой прекрасной станет ваша жизнь. Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представь себе, что ты ночью лежишь в своей постели и видишь прекрасный сон. Ты видишь самого себя через

пять лет... (15 секунд.) Обрати внимание, как ты выглядишь через пять лет; где ты живешь; что ты делаешь. (15 секунд.) Представь себе, что ты очень доволен своей жизнью. Ты еще продолжаешь ходить в школу или ты уже работаешь? За что именно ты отвечаешь? Что ты умеешь делать из того, чего не умеешь еще сейчас, когда ты еще ребенок и ходишь в школу? (30 секунд.) В течение некоторого времени подумай и постарайся понять, что тебе потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата. Какие шаги ты для этого предпринял? (1 минута.) Теперь вернись обратно, в настоящее, и хорошо запомни все, что ты увидел и что узнал о самом себе. Потянись немного, напряги и расслабь все свои мускулы и открой глаза. Теперь возьми лист бумаги и опиши, что ты будешь делать через пять лет. Запиши, где ты будешь жить, во что будешь играть. Напиши, кто будет важен для тебя в твоей жизни. Опиши, как ты достиг всего этого. (15 минут.)

#### ▪ «Копилка хороших поступков»

**Цель:** завершить школьную неделю приятными переживаниями.

**Материал:** Каждому ребенку выдаются бумага и карандаш.

**Инструкция:** Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как и ваши родители, а, может быть, даже еще больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заменить и запомнить свои достижения. Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили на этой учебной недели. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Например, выполнили сложное и неприятное задание, подготовились к трудному уроку, выучили длинное-длинное стихотворение. Выберите три таких поступка, которыми вы гордитесь больше всего, но только три. После того, как вы запишите их, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Инна, ты на самом деле сделала» это здорово. Затем запишите на свой лист эту фразу. На все это у вас есть пять минут. Такое признание своих достижений мы будем отныне проводить каждую неделю. Конечно, вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши достижения. Но они могут и не замечать всех ваших успехов. Поэтому важно уметь самостоятельно замечать все хорошее, что вы сделали и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом ваших новых побед.

#### ▪ «Звучащая сила»

**Цель:** придать детям свежие силы, бодрое настроение и оптимизм.

**Инструкция:** 1. Энергия из звука «Ааааа» Я хочу помочь вам наполнить себя свежей. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и снова выдохните. Но в этот раз выдохните со звуком. Пропойте во всемя

выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущение усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута)

2. Энергия из звука «Иииии» На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд) В некоторых случаях можно использовать звуки «Аааа», «Оооо», «Ииии», «Уууу».

#### ▪ «Взгляд в будущее»

**Цель:** поверить в «мечту жизни».

**Материалы:** Бумага, карандаш – каждому ребенку.

**Инструкция:** Вы когда-нибудь задумывались о том, что вы будете делать в этом году... через пять лет... через десять лет? С кем вы говорите о том, чего бы вы хотели достичь и что пережить в своей жизни? Я хотела бы, чтобы вы сейчас задействовали свою фантазию и представили, какой прекрасной станет ваша жизнь. Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представь себе, что ты ночью лежишь в своей постели и видишь прекрасный сон. Ты видишь самого себя через пять лет... (15 секунд.) Обрати внимание, как ты выглядишь через пять лет; где ты живешь; что ты делаешь. (15 секунд.) Представь себе, что ты очень доволен своей жизнью. Ты еще продолжаешь ходить в школу или ты уже работаешь? За что именно ты отвечаешь? Что ты умеешь делать из того, чего не умеешь еще сейчас, когда ты еще ребенок и ходишь в школу? (30 секунд.) В течение некоторого времени подумай и постарайся понять, что тебе потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата. Какие шаги ты для этого предпринял? (1 минута.) Теперь вернись обратно, в настоящее, и хорошо запомни все, что ты увидел и что узнал о самом себе. Потянись немного, напряги и расслабь все свои мускулы и открой глаза. Теперь возьми лист бумаги и опиши, что ты будешь делать через пять лет. Запиши, где ты будешь жить, во что будешь играть. Напиши, кто будет важен для тебя в твоей жизни. Опиши, как ты достиг всего этого. (15 минут.)

#### ▪ «Лучик солнца»

**Цель:** осознание своих положительных черт характера. Детям предлагается на листе бумаги нарисовать солнышко и написать на лучиках 5 положительных черт.

**Обсуждение:** Трудно было определить черты характера? **Инструкция:** Каждому из Вас предлагается на листе бумаги со снеговиком написать свои отрицательные качества, и зачитать вслух.

### ▪ «Самокритика»

**Цель:** обучение объективно оценивать свои качества; осознание собственных слабых сторон формирование адекватной самооценки.

**Инструкция:** Каждый участник получает модель-рисунок снеговика, на котором записывает свои «минусы» - отрицательные качества и зачитывает написанное вслух. **Обсуждение:** Какие трудности возникали у вас в течение выполнения упражнения? Что труднее и почему? Ведущий говорит: «Хвалите себя. Критика разрушает внутренний дух, а похвала укрепляет его». Принимайте свои недостатки. Признайте, что они-ваш ответ на какую-то потребность, и сейчас вы ищете новый, позитивный способ удовлетворить эту потребность. Поэтому с любовью попрощайтесь со старым негативным поведением. Сумейте преодолеть свои недостатки с помощью горячих, ласковых лучей вашего сердца, способных растопить все негативное. (Дети накрывают рисунок снеговика листом с солнышком, на лучиках которого написаны положительные черты.)

### ▪ «Что я даю людям и чего от них жду?»

**Цель:** развитие навыков самоанализа.

**Инструкция:** Ведущий дает детям лист бумаги А4 и предлагает условно разделить его на две части. На одной нарисовать то, что участник дает людям, а на другой-что получает от них. **Обсуждение рисунков:** Что я чувствовал, когда работал над рисунком? **Инструкция:** У меня в руках игрушка, бросая ее надо говорить комплимент тому человеку, которому предназначена игрушка. Итак, вспомните лучшие черты и обращаясь к каждому по имени, скажите комплимент.

### ▪ «Комплимент»

**Цель:** повышение самооценки другого человека, осознания своих положительных черт. Ведущий бросает ребенку игрушку, при этом говорит комплимент. Комплимент-это любезное выражение с похвалой.

**Обсуждение:** *Кому было трудно сказать товарищу комплимент? Кому было приятно слышать хорошие слова в свой адрес?*

### ▪ «Объявление об объявлении»

**Цель:** Развитие умения заявлять о себе.

**Инструкция:** Ведущий предлагает участникам дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются и обсуждаются, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное он о себе заявляет.

*Заметки для ведущего: нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации аморального или жестокого характера. Застенчивым ребятам нужно помочь.*

### ▪ «Ладшки»

**Цель:** Повышение самооценки, обучение младших подростков умению находить в других людях положительные качества.

Инструкция: На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листки необходимо подписать. Когда ладошки» вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга.

*Заметки для ведущего: обязательно необходимо зафиксировать внимание участников на том, что пишутся только положительные качества. Если в группе уже выявлены изгои, то их «ладшки» могут оказаться пустыми или с оскорблениями. Чтобы предотвратить это, нужно объявить всем, что если они не могут найти положительное в других, значит, они ненаблюдательны, ведь не бывает такого, чтобы в человеке не было ничего хорошего.*

## УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОНКРЕТНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

### ▪ «Начало беседы»

**Цель:** обучение навыку «как начать беседу».

Инструкция: «Каждому из вас приходится использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Правильное начало разговора поможет вам в его конце добиться того, чего вы хотите, и расстаться с собеседником так, что вы оба останетесь довольны». Шаги упражнения:

Поздоровайся с собеседником (часто для этого следует выбрать правильное место и время).

Поговори о чем-нибудь нейтральном или интересном для собеседника, чтобы втянуть его в разговор.

Реши, слушает ли он тебя (смотрит он на тебя или в сторону, кивает ли головой, говорит ли «м-м, да-да»).

Перейди к главной теме.

Самым трудным для детей является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая сказать одну или несколько вводных фраз, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их.

Примеры ситуаций: познакомиться с новым человеком; договориться с учителем и пропустить урок.

### ▪ «Волшебный щит»

**Цель:** обучение навыку принятия критики.

Инструкция: «Давайте надуемся, как автомобильные шины... надуваемся, надуваемся... до конца, чтоб появилось желание сдуться, пока мы не лопнули. Так

чувствует себя человек, когда его критикуют: или надувается и лопается — атакует в ответ, или чувствует, как проваливается сквозь землю. А теперь представьте, что канонир наводит на вас пушку и стреляет. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашей ответной реакции. Ядро пролетит мимо, если вы в ответ на критику выставите перед собой волшебный щит — зададите простой вопрос: что вы имеете в виду?»

#### ▪ «Принятие критики»

**Цель:** обучение навыку принятия критики.

Инструкция: Человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить. Шаги упражнения:

1. Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.
2. Попроси разъяснения — «Что вы имеете в виду?» При этом желательно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.
3. Отметь реакцию партнера.
4. Скажи, с чем ты согласен, а с чем — нет и почему. При этом чувствовать себя надо свободно.

«Услышав критику в свой адрес, нелегко остаться спокойным и попросить разъяснений. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. Важно признать факт своего несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и, если я принимаю это, мне удастся правильно понять критику. С чем-то из сказанного я соглашаюсь, а с чем-то — нет».

**Примеры ситуаций:** учитель ругает тебя за грязь в тетради; друг называет тебя жадным.

#### ▪ «Просьба о помощи»

**Цель:** обучение навыку обращения за помощью.

Инструкция:

1. Реши, в чем заключается проблема.
2. Подумай, можешь ли ты решить проблему самостоятельно.
3. Реши, хочешь ли ты помощи.
4. Подумай, кто может помочь тебе.
5. Оцени всех возможных помощников и выбери лучшего.
6. Расскажи ему о своей проблеме и попроси его помочь тебе.

**Примеры ситуаций:** участник просит учителя помочь в решении трудной домашней задачи; просит друга одолжить ручку на урок.

#### ▪ «Отстаивание своего мнения»

**Цель:** обучение навыку отстаивания своего мнения, убеждения, преодоления давления.

Инструкция:

1. Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным. Ты чувствуешь моральное давление, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются, дразнят?

2. Подумай о способах, которыми ты можешь отстоять свои права, и выбери лучший.

3. Выбери правильное время и место. Выскажи свое мнение, избегая давать оценки.

4. Выслушай ответное мнение.

5. Последовательно отстаивай свое мнение разумным способом.

*Примеры ситуаций: обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание; убедить родителей, что новый кружок тебе не подходит и ты хотел бы другим заниматься.*

#### ▪ «Преодоление обвинения»

**Цель:** обучение навыку преодоления обвинения.

**Инструкция:**

1. Разберись, в чем тебя обвиняет собеседник. Является это обвинение справедливым или нет? Ты действительно нарушил его права, испортил имущество и т. п. или он говорит на основании сплетен или ошибки?

2. Было ли обвинение высказано конструктивным способом или неконструктивным?

3. Подумай, как можно ответить на обвинение. Выбери наилучший способ:

- отрицать свою вину и привести аргументы, доказывающие ошибку собеседника;
- исправить его понимание проблемы;
- объяснить свое поведение;
- признать свою ошибку, извиниться, предложить возместить ущерб.

*Примеры ситуаций: сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло; друг обвиняет тебя во лжи; родители ругают тебя за плохую отметку.*

#### ▪ «Выражение благодарности»

**Цель:** обучение навыку выражения благодарности.

**Инструкция:**

1. За что ты хочешь поблагодарить другого человека (за комплимент, помощь, подарок)?

2. Подумай, как именно ты хочешь выразить свою признательность (словами, подарком, ответным подарком).

3. Выбери правильное время и место, чтобы выразить свою благодарность (ответить на комплимент лучше сразу, а ответный подарок часто приходится откладывать до ближайшего праздника или дня рождения).

4. Вырази свою благодарность. Скажи собеседнику, почему ты благодаришь его (особенно в том случае, если выражение благодарности не сразу следует за поступком другого человека).

*Примеры ситуаций: одноклассница сказала, что у тебя очень красивое платье; отец дал тебе добрый совет.*

## УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА

### ▪ «Рисунок на спине»

**Цель:** развитие эмпатии, группового взаимодействия.

Инструкция: педагог прикрепляет детям к спине лист бумаги и говорит о том, что сейчас они будут рисовать на спине друг друга, что захотят. Для этого нужно взять в руки любой понравившийся фломастер и начать передвигаться по (группе), подходить друг к другу и рисовать на спинах то, что им нравится. Нужно проявлять активность и не проходить мимо друга.

В завершении за активную работу дети вместе с педагогом аплодируют друг другу.

### ▪ «Я не злой, я – добрый»

**Цель:** развитие взаимодействия, сплоченности, эмпатии

Инструкция: дети сидят за столами, перед ними лежат листы бумаги формата А-4 и цветные карандаши. Педагог предлагает детям нарисовать на листе бумаги злого человека, как они себе его представляют, а может быть даже это будет и собственный портрет. На другом листе бумаги нарисовать портрет доброго человека. Сначала предложить детям рассмотреть рисунки, на которых нарисован злой человек и выяснить:

- почему он злится?
- хорошо бывает, когда человек злой?
- ему самому это нравится?
- что нужно сделать для того, чтобы не быть злым?
- красивый этот человек, или нет?

Затем рассмотреть рисунки, где нарисован добрый человек и выяснить:

- когда мы говорим: «Этот человек добрый, хороший?»
- добрый человек красивый, или нет?
- что нужно делать, чтобы стать хорошим, воспитанным ребенком?

Затем положить рядышком два рисунка и поднять вверх рисунок с изображением человека, который больше всего нравится. (Предположительно это будет изображение доброго человека). Затем дружно поаплодировать и громко вслух произнести: «Я – добрый человек!»

### ▪ «Согреем птенца»

**Цель:** развитие эмпатии, группового взаимодействия.

Инструкция: педагог обращается к детям со словами: «Представьте, что у вас в руках беспомощный, маленький птенец, он нечаянно выпал из гнезда. Давайте, вытянем руки ладонями вверх. И, как будем «согревать птенца», пряча его в

ладонями; нежно, ласково подышим на него, согревая своим ровным дыханием, приложим ладони к своей груди, отдадим птенцу доброту своего сердца и дыхания.

А теперь раскройте ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, не грустите — он еще прилетит к вам! Посмотрите друг на друга, улыбнитесь.

#### ▪ «Лабиринт»

**Цель:** найти выход путь из трудных ситуации, научиться прислушиваться к мнению окружающих.

**Материалы:** бумажный скотч или полоски из бумаги для строительства поля. Размер одного квадрата на поле примерно 20 на 30 см.

**Вид поля:** На полу ведущими раскладывается поле, состоящее из небольших квадратиков. Часть этих квадратиков «заминировано» (пустые квадратики). Крестиками отмечена не заминированная дорога, которую должны найти участники.

**Задача группы:** всем участникам перебраться на противоположную сторону поля.

**Условия:** участникам дается 5 мин. на обсуждение стратегии действий. После этого они не должны разговаривать, нельзя показывать на поле, помечать нужные квадратики на поле; 2 раза подряд один участник идти по полю не может; через один квадратик шагать нельзя. Если кто-то наступает на «заминированный квадрат», ведущий подает звуковой сигнал: (хлопает, топает, угукает и пр.).

***Примечание:** если всей группе удастся перейти на другую сторону за 10-15 мин, то можно делать вывод о том, что группа хорошо сплочена, может находить правильные стратегии выхода из сложных ситуаций.*

#### ▪ «Молекулы» или «Броуновское движение»

**Инструкция:** Участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего, закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны, жужжа. Через некоторое время ведущий подает один сигнал, что означает - «тишина и замри», два сигнала - «выстроиться в круг с закрытыми глазами», и три сигнала - «открыть глаза и посмотреть на получившуюся фигуру».

Существует и другой вариант игры, который удобно использовать в качестве разбивки на подгруппы. Под музыку все участники свободно передвигаются (с открытыми глазами). В любой момент ведущий может дать сигнал: «Соберитесь в группы по 5 человек (по 3, по 7)!» Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекуле).

#### ▪ «Поварята»

**Инструкция:** Все встают в круг - это кастрюля. Какое блюдо варить предлагается детям на выбор: суп, компот, винегрет, салат и т.д. Каждый придумывает, каким компонентом он будет: мясом, картошкой, морковкой, луком, яблоком и т.д. Ведущий по очереди называет, что он хочет положить в кастрюлю. Ребенок, узнавший себя, впрыгивает в круг. Следующий, оказавшись в кругу, берет за руку предыдущего и так, пока все «компоненты» не окажутся в круге. Получается вкусное, красивое «блюдо».

### ▪ **«Передай настроение»**

Инструкция: Все становятся по кругу и по часовой стрелке здороваются друг с другом без слов, стараясь при этом только мимикой и пантомимикой передать свои самые добрые чувства. При обсуждении упражнения дети озвучивают то, что они показывали и как это воспринималось остальными.

### ▪ **«Где мы были не расскажем, а что делали - покажем».**

Инструкция: Сначала каждый из детей изображает свое любимое занятие, вид спорта, что он видел интересного и т. д., а остальные стараются отгадать. Потом группа делится на команды, которым ведущий дает задания изобразить маленькую сценку. Одна из команд показывает свою пантомиму, а остальные стараются ее озвучить. При обсуждении игры каждый высказывается, то ему было понять проще, что - сложнее, что чувствовали игроки, когда их не понимали.

### ▪ **«Печатная машинка»**

Цель: Выработка навыков сплоченных действий.

Инструкция: Участники упражнения должны отгадать фразу. Буквы – ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее, причем каждый произносит свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

*Обсуждение: Что помогало справиться? Что поддерживало? Трудно ли было?*

### ▪ **«Ассоциации»**

Инструкция: Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «дружный класс». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть ответы на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.

2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

Если класс — это постройка, то она...

Если класс — это цвет, то о н .

Если класс— это музыка, то о н а .

Если класс — это геометрическая фигура, то о н а .

Если класс — это название фильма, то э т о .

Если класс — это настроение, то о н о .

*Обсуждение: опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали.*

- *Что вам понравилось в этом упражнении?*

- *Какие ответы были для вас самыми интересными?*

- *Какие ответы удивили вас?*

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бородулина С.Ю. Коррекционная педагогика: психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников. Ростов н/Д.: Феникс, 2004. 92 с.
2. Гуреева И.В. Отклоняющееся (девиантное) поведение детей школьного возраста, его причины. Коррекционная работа // Начальная школа. 2003. Т. 1. № 5. С. 24-28.
3. Грищенко Л.А., Алмазов Б.И. Психология отклоняющегося поведения и задачи педагогической реабилитации трудновоспитуемых учащихся. Свердловск: Уральский университет, 2007. 233с.
4. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 288 с.
5. Калинина К.А. Профилактика девиантного поведения младшего школьника // Международный журнал социальных и гуманитарных наук. 2016. Т. 1. №1. С. 120-123.
6. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения: Учебное пособие для вузов. М.: ТЦ Сфера, 2003. 160 с.
7. Ковальчук М. А. Профилактика девиантного поведения детей и подростков. Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2002. 242 с.
8. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с младшими подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2003. 256 с.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. М.: Академия, 2001. 190с.
10. Овчаренко Р.В. Справочная книга социального педагога. М.: ТЦ Сфера, 2002. 480 с.
11. Рожков М. И. Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением. М.: Книга по Требованию, 2014. 240 с.
12. Фомина А.Б. Ранняя профилактика девиантного поведения детей и подростков. М.: Педагогическое общество России, 2003. 270 с.

Наш адрес:  
664022, г. Иркутск,  
ул. Пискунова-42  
т/факс 8(3952)70-09-40  
E-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)  
Сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)