**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Росинка»**

**Консультация для воспитателей: «Игры и упражнения для работы с агрессивными, тревожными и гиперактивными детьми».**

 Подготовил: педагог-психолог (воспитатель)

 МДОУ детского сада «Росинка»

 Желтикова О.В.

**Мышкин**

**декабрь 2017 год**

**Цель:** повышение уровня коммуникативной компетентности педагогов ДОУ по проблеме агрессивности, гиперактивности и тревожности у детей.

**Задачи:**

-познакомить педагогов с понятием «агрессивность», «гиперактивность», «тревожность»

-представить педагогам содержание игр, направленных на преодоление агрессивности, гиперактивности, тревожности у воспитанников.

 Все дети разные. Но все они нуждаются в нашей любви, ласке, заботе. И все они достойны этой награды: и тихони, и забияки, и задиры, и шалуны. Для того чтобы найти наиболее удачные приемы воспитания и обучения, необходимо иметь представление о некоторых категориях детей, с которыми часто бывает трудно ладить. Это – агрессивные, гиперактивные и тревожные дети.

**Что же такое агрессивность?**

Слово «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». **В психологическом словаре приведено следующее определение данного термина: «Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.)».**

**Портрет агрессивного ребенка:**

- в каждой группе встречается хотя бы один такой ребенок;

- он нападает на остальных детей, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки;

- намеренно употребляет грубые выражения;

- “гроза” всего детского коллектива, источник огорчений воспитателей и родителей;

- этого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять;

- его поведение – это отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события;

- он ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников, но, к сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше он не знает;

- ему кажется, что весь мир хочет обидеть именно его;

- эмоциональный мир недостаточно богат, в палитре его чувств преобладают мрачные тона;

- очень часто бывает подозрительным и настороженным, перекладывает вину, за затеянную им ссору, на других;

- часто перенимает формы поведения у родителей.

**Основными причинами проявлений детской агрессивности являются:**

- стремление привлечь к себе внимание сверстников;

- стремление получить желанный результат;

- стремление быть главным;

- защита и месть;

- желание ущемить достоинство другого, с целью подчеркнуть свое превосходство.

**Работа воспитателей с агрессивными детьми должна проводиться в трех направлениях:**

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

**Работа с гневом:**

Чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы. Поэтому в момент наивысшего «накала страстей» необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, обычно и не приветствуется нами.

 Например, помочь детям доступным способом выразить гнев, а педагогу – беспрепятственно провести занятие может так называемый «Мешочек для криков» (в других случаях - «Стаканчик для криков», «Волшебная труба “Крик”» и др.). Перед началом занятия каждый желающий ребенок может подойти к «Мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом, он «избавляется» от своего крика на время занятия**.**

Кроме этого, воспитатель может мгновенно отреагировать на агрессию ребенка и организовать спортивные соревнования по бегу, прыжкам, метанию мячей. Причем такие дети – обидчики могут быть включены в одну команду или находиться в командах – соперницах. Конечно, все это зависит от ситуации и глубины конфликта. Поэтому проведение соревнований и эстафет не всегда целесообразно. В таком случае, используются подручные средства: легкие мячики, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно изо всей силы бить по стене; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что – либо разбить и разрушить, - все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

**Для тренировки навыка распознавания эмоционального состояния ребенка** можно использовать таблицы и плакаты с изображением различных эмоциональных состояний. Еще один способ – это рисование. Детей можно попросить сделать рисунки на темы: «Когда я сержусь», «Когда я радуюсь», «Когда я счастлив»; так же можно предложить ребенку посмотреть на себя в зеркало и сказать: какое настроение у него в данный момент и что он чувствует.

**Формирование эмпатии:** (эмпатия – способность чувствовать состояние другого человека, вставать на его позицию).

Одной из форм такой работы может стать ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны. Например, если в группе произошла ссора или драка, можно в кругу разобрать эту ситуацию, пригласив в гости, Котенка или Тигренка, или любых, известных детям, литературных героев. На глазах у ребят гости разыгрывают ссору, похожую на ту, которая произошла в группе, а затем просят детей помирить их. Дети предлагают различные способы выхода из конфликта.

**Игры с агрессивными детьми:**

**1.Игра «Тух-тиби-дух!».**

Цель: «Тух-тиби-дух!" — снятие негативных эмоций. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**Инструкция**: Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить по группе, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. Это волшебное слово — "тух-тиби-дух". В это время другой ребенок должен стоять тихо и слушать, как вы произносите это слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же — трижды сердито-сердито произнести: "Тух-тиби-дух!". После этого продолжайте прогуливаться по группе. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.  **2. Игра “Обзывалки**”.

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

Скажите детям следующее: «Ребята, сейчас мы будем передавать мяч по кругу и называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими «обзывалками» можно пользоваться. Это могут быть: названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты – «морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, «солнышко!» Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**Гиперактивность – состояние, при котором активность и возбудимость человека превышает норму. В случае, если подобное поведение является проблемой для других, гиперактивность трактуется, как поведенческое расстройство.**

**Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность.** Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Но нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка «отрицательных» черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

**Портрет гиперактивного ребенка:**

 - такой ребенок встречается в каждой группе детского сада;

- ему трудно долго сидеть на одном месте, он суетлив, много двигается, вертится на месте;

- ему сложно молчать, иногда он чрезмерно говорлив, не подчиняется инструкциям;

- он создаёт дополнительные трудности в работе воспитателю, потому что очень подвижен, вспыльчив, раздражителен и безответственен;

- он неуклюж, часто задевает и роняет различные предметы, ломает вещи; у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль;

- ему трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко выслушивает ответы до конца.

- толкает сверстников, создаёт конфликтные ситуации;

- он часто обижается, но о своих обидах быстро забывает;

- может раздражать манерой своего поведения.

**Игры с гиперактивными детьми:**

**1«Клубочек».**

 Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только ребенок начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

**2«Разговор с руками».**

 Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэты ладоней. Затем предложить оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять игру с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Что не любите?», «Какие вы?» Если ребенок не подключается к разговору, продолжите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2–3 дней (сегодняшнего вечера или более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные ручки и их хозяина.

**3.«Пальчиковые игры»**

Гиперактивные дети непоседливы, а их руки часто находятся в постоянном, иногда бесцельном движении, поэтому полезно обучить этих детей специальным играм, которые бы направили избыточную активность в нужное русло. С этой целью можно использовать, например, пальчиковые игры М. Рузиной. Заинтересованные взрослые могут познакомиться с ними в книге «Страна пальчиковых игр». Здесь они найдут и ряд других интересных и полезных игр. При совместных занятиях родителей и детей такие игры будут способствовать улучшению взаимопонимания в семье. (привести примеры пальчиковых игр)

**4.Игра «Черепаха».**

Цель: Научить контролировать свои движения. Психолог или воспитатель встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее педагог говорит: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы — маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов.

По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: Вы — черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов».

Педагог следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—З минуты он дает новый сигнал, по которому все замирают. Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи - именинницы.

Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

**Что такое тревожность?**

**В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.**

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом).

2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными).

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

**Портрет тревожного ребенка**:

- он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг;

- робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на край стула;

- старается держать свои проблемы при себе;

- чрезмерно беспокоен, причем иногда боится не самого события, а его предчувствия;

- кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей;

- испытывает чувство беспомощности;

- опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности;

- у него высокие требования к себе, он очень самокритичен;

- самооценка низкая;

- он ищет поощрения, одобрения взрослых во всех делах;

- для него характерны соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др.;

- во время проявления тревоги он часто ощущает сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

**Игры с тревожными детьми:**

Работу с тревожными детьми желательно проводить в трех направлениях:

- повышение самооценки;

- обучение умению снимать мышечное напряжение;

- Отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Состояние тревоги, как правило, сопровождается повышенным мышечным напряжением в области лица, шеи, рук, живота и т. д. Поэтому при работе с тревожным ребенком особенно **эффективными являются упражнения на релаксацию мышц (одно из направлений работы с тревожными детьми).**

**1. Игра "Солнышко"**

Это отличная игра, которая позволяет получить от других "психологические поглаживания", столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально подходящий случай для этого — день рождения ребенка.

 «Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать "спасибо", можно добавить "очень приятно", если ему что-то особенно радостно будет слышать. Дальше все гости по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к тому человеку, который говорит комплимент.

Примечание. У присутствующих на празднике маленьких гостей тоже может возникнуть желание побыть "отогреваемым", оказаться в центре внимания. Вы можете предоставить им эту возможность, повторив игру, а можете оставить ее для таких особых случаев, пообещав ребятам, что их ждет еще много интересных игр (не забудьте, что обещания, данные детям, нужно тут же начать выполнять).

2.Игра «Щепки на реке» (К. Фопель, часть, 1998)

Цель: Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Содержание: Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры — «берега — помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает путь. Она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Обсуждение: Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогло им обрести спокойствие во время выполнения задания.

 Наша встреча подошла к концу, а насколько она эффективна, мне поможет следующее упражнение. Каждый участник, по кругу, может ответить на вопросы: чем полезна для вас эта встреча? Какие конкретные приемы вы будете использовать? Заканчивается наша консультация упражнением “Пожелания”. Участники стоят по кругу и, передавая друг другу зажженную свечу, заканчивают предложения: “Я желаю себе...”, “Я желаю тебе...”.