

## **Упражнения,**

### **направленные на снижение у детей агрессивности и страхов.**

материалы для работы с детьми 3-9 лет"

Книга выпущена московским издательством "Генезис" в 2003 году).



#### **1. «Мячик»**

##### Цели

- формировать у детей доверие к окружающим;
- способствовать повышению самоуважения детей.

Поскольку у агрессивных детей чаще всего отсутствует доверие к окружающему миру на фоне сниженного самоуважения, им будет полезно следующее упражнение. Ребенок садится на корточки, голову прижимая к коленям. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребенок легкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх. Если присутствуют двое взрослых, «мячик» можно покидать друг другу.

**С 4 ЛЕТ**

#### **2. «Прогони Бабу-Ягу»**

##### Цели

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

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

#### **3. «Цирк»**

##### Цель

- способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Ведущий изображает дрессировщика, а дети —дрессированных собачек, лошадей, потом —тигров. Животные не всегда слушаются дрессировщика, а тигры даже рычат на него. Они не хотят слушаться дрессировщика, но он заставляет их делать это. Потом дети и взрослый меняются ролями, роль дрессировщика они выполняют по очереди.

**С 5 ЛЕТ**

#### **4. «Конкурс художников»**

##### Цель

- разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Материал подготовила Поскина Татьяна Юрьевна, педагог-психолог МОУ «Прогимназия»

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п. При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

## 5. «Почему подрались мальчики»

Цель

- развивать у детей рефлексия (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены Дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому. На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.



## 6. «Я могу защитить...»

Цель

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

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

## 7. «Три подвига Андрея»

Цель

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

Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим. Ведущий рассказывает историю о мальчике Андрее, который часто дрался.

Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на Андрея и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой Андрей сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных.

Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т. п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.

## 8. «Я не упаду»

Материал подготовила Поскина Татьяна Юрьевна, педагог-психолог МОУ «Прогимназия»

## Цель

- формировать у детей доверие к окружающим.

На полу ведущий раскладывает канат (толстую веревку) примерно двухметровой длины, так, чтобы получилась какая-нибудь замысловатая фигура. Один ребенок снимает обувь и становится на край каната двумя ногами (пяточка одной ноги касается пальцев другой). Ему завязывают глаза. Затем взрослый, страхуя ребенка, дает команды, способствующие его передвижению по канату («шаг вперед», «шаг влево», «шаг вправо» и т. п.). Ребенку необходимо, не сойдя с каната, пройти его весь — с начала о конца. Это упражнение выполняют по очереди все дети. Упражнение можно повторять несколько раз, постепенно усложняя траекторию пути — начинать с простых фигур из каната, затем усложнять их.

## 9. «Мышарик»

### Цели

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

Ведущий рассказывает детям сказку и при этом делает одному из них массаж. Ребенок ложится на матрасик (можно на учительский стол), а взрослый рассказывает сказку, руками изображая действия персонажей на спине ребенка. «Жил-был маленький мышарик, вот как-то раз решил он поселиться на спине у (Кати, Вани...) около шеи (ведущий бегаёт пальцами по спине ребенка, затем "ложится спать" около его шеи). Но хитрый заяц решил съесть мышарика, он прискакал на спину к (Кате, Ване...) (пальцы ведущего скачут по спине ребенка).

Нашел заяц мышарика и давай его зубами хватать (ведущий пощипывает спину ребенка). Но мышарик рассердился и съел зайца (ведущий захватывает зайца своей ладонью)». Далее на спину ребенка приходят олень, волк, медведь, слон.

Ведущий разыгрывает на спине ребенка бои этих животных с мышариком. Всякий раз мышарик одерживает победу. Затем ведущий говорит, что от такого количества съеденного у мышарика заболел живот, он идет в туалет (ведущий на некоторое время сжимает свою руку в кулак и прижимает его к спине ребенка), а затем снова весело гуляет по спине ребенка (ведущий бегаёт пальцами по спине ребенка).

## 10. «Петушинный бой»

### Цель

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

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



## 11. «Конкурс "боюсек"»

### Цель

вила Поскина Татьяна Юрьевна, педагог-психолог МОУ «Прогимназия»

- предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок, получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса — это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

## **12. «Чужие рисунки»**

Цель

- предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

Детям показывают нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков и как им можно было бы помочь.

## **13. «Закончи предложение»**

Цель

- предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мама обычно боятся...» «Учителя (воспитатели) обычно боятся...» При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

## **14. «Очень страшное»**

Цель

- предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Каждому из детей предлагается нарисовать рисунок на тему «Что-то очень страшное», а затем рассказать о нем.

## **15. «Превратись в игрушку»**

Цель

- предоставить детям возможность проявить реальные чувства.

Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек, изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел или мог бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют собственные конфликты и желания.

## 16. «Книга моих подвигов»

### Цель

- содействовать повышению самооценки детей.

Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг — побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.

## 17. «Одень страшилку»

### Цель

- дать детям возможность поработать с предметом своего страха.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь страшного персонажа: Бабы-Яги, привидения и т. п. Каждый ребенок получает экземпляр рисунка. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленькие кусочки и размазывает их внутри контура страшилки. Когда дети «оденут» свои страшилки, они рассказывают о них группе. Ведущий стимулирует рассказы своими вопросами. Например: что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто боится его? И т. п.

## 18. «Дорисуй страшного»

### Цель

- помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха.

Ведущий заранее готовит незавершенные черно-белые рисунки страшного персонажа: скелета, привидения и т. п. На занятии он раздает эти рисунки детям и просит дорисовать их. Затем дети показывают свои рисунки и рассказывают истории про них



С 6 ЛЕТ

## 19. «Школа пуганья»

### Цели

- предоставить детям возможность актуализировать чувство страха и отреагировать свои агрессивные чувства;
- развивать у детей рефлексивное агрессивное поведение и обучать их контролировать свои действия в угрожающих ситуациях.

Взрослый предлагает детям поступить в необычную школу — школу пуганья. На уроках в этой школе учащиеся учатся пугать друг друга различными способами.

### Урок 1. «Испугаем разными способами»

Дети должны придумать разные способы того, как можно испугать человека (взрослый их записывает). Если дети затрудняются словесно выразить предлагаемые варианты, взрослый помогает им. Как правило, дети могут говорить, что человека можно испугать криком, громким стуком, страшными словами, страшным смехом, страшным лицом или картинкой. После этого взрослый выдает одному из детей задание испугать остальных тем или иным способом из составленного ранее списка.

За каждое выполненное задание в специальном дневничке ставятся плюсы. При этом взрослый обращает внимание каждого ребенка на то, чтобы он строго следовал предложенному заданию, например: «Испугать только лицом, но молча», или «...только криком, но не меняя выражение лица». Можно предложить ребенку подойти к зеркалу и убедиться в том, что страшный крик или страшные слова («Я тебя съем» и т. п.) не сопровождаются изменениями мимики. В этом случае ребенок учится осознавать и контролировать свои действия.

В конце урока ведущий договаривается с детьми, что все «изученное» в этой необычной школе должно остаться тайной, чтобы никто из ребят об этом не узнал. Это необходимо для того, чтобы дети не начали применять «полученные знания» на практике в классе или в группе детского сада. Естественно, занятие должно заканчиваться расслаблением детей. Можно предложить им удобно устроиться в креслах, закрыть глаза и послушать звуки в комнате, в коридоре, на улице. При этом ведущий сам закрывает глаза, слушает звуки и некоторые тихонечко называет, чтобы привлечь к ним внимание детей.

## **Урок 2. «Рисунок чего-то очень страшного»**

Детям предлагается нарисовать что-то «...такое страшное, чего можно испугаться». Затем один или несколько рисунков «оживляются» или инсценируются для того, чтобы дать детям возможность открыто проявить чувство страха.

## **Урок 3. «Страшная маска»**

Каждому ребенку предлагается, используя маленькие кусочки пластилина, сделать на бумаге маску какого-нибудь страшного персонажа. При этом взрослый следит за тем, чтобы кусочки тщательно размазывались по бумаге, и с помощью вопросов «Где он живет? Что он любит?» и т. п. побуждает ребенка рассказывать о своем персонаже.

Особое внимание уделяется тому, чтобы ребенок тщательно изобразил глаза, по возможности описал словами взгляд персонажа. Очень важно, чтобы в маске присутствовали средства проявления агрессии (клыки, зубы, ядовитая слюна, рога и т. п.), а также свидетельства ее проявления (например, кровь).

После того как маска будет готова, ребенок вырезает, а затем примеряет ее и рассматривает себя в зеркале. Можно предложить ему побыть в роли этого персонажа, произнести какие-нибудь страшные звуки, поугаать кого-либо. Затем маску надевает ведущий или другой участник и пугает ребенка, который должен показать испуг как можно выразительнее.

## **Урок 4. «Страшная рука»**

Предлагается тем же способом, что и на предыдущем уроке, с помощью пластилина изобразить на бумаге руку страшного персонажа. Для этого каждый ребенок сначала обводит свою руку, затем обмазывает ее пластилином так, чтобы она стала «очень-очень

страшной». Потом можно предложить желающим составить рассказ, в котором главным героем была бы созданная ими страшная рука.

### **Урок 5. «Страшный рисунок на полу»**

Для выполнения этого упражнения необходим кусок обоев или бумаги по росту ребенка. Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий предлагает этому ребенку нарисовать портрет какого-нибудь страшного сказочного персонажа в полный рост. Для этого на пол кладется кусок обоев или бумаги, ребенок на него ложится, а взрослый обводит контуры его тела. Затем сам ребенок, другие участники и взрослый вместе раскрашивают полученный контур так, чтобы он был похож на выбранный ребенком образ. Если на предыдущих занятиях ребенок рисовал страшную маску, можно сразу же положить ее на контур тела. Получается очень страшный портрет очень страшного героя.

### **Урок 6. «Страшный кукольный театр»**

Так же, как и предыдущее, это упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим. На этом занятии ребенок сначала вырезает по контуру фигуру очень страшного сказочного героя. Затем ему предлагается строить кукольный театр. Два составленных вместе стула закрывают куском ткани (лучше черной). Это — ширма, сверху кладут вырезанную фигуру.

Взрослый и остальные дети, исполняющие роль зрителей, хлопают, как перед началом спектакля. Ребенок садится на корточки за ширму и сочиняет рассказ от лица этого сказочного героя — рассказывает о том, где он жил раньше, что он любит сейчас, и т. п. Потом взрослый и ребенок меняются ролями.

Ребенок становится зрителем, а взрослый — страшным персонажем. При этом взрослый видоизменяет рассказ ребенка: его персонаж раньше был нормальным хорошим человеком, но его заколдовала злая ведьма. Теперь же он хоть и совершает злые дела, но ему грустно и одиноко. Он просит зрителей расколдовать его. Ребенок расколдовывает страшного героя, а потом опять идет за ширму и составляет свой рассказ, по возможности похожий на рассказ взрослого.

Взрослый «расколдовывает» его и предлагает ему в будущем защищать детей и взрослых от таких же не расколдованных героев. Фактически вся процедура представляет собой серию упражнений. Они могут выполняться последовательно или же в свободном порядке, в индивидуальной работе или в группе. В последнем случае остальные участники «работают» на одного ребенка, хотя и сами получают при этом положительный опыт.

## **20. «Планеты»**

Цель

- предоставить детям возможность отреагировать агрессивные чувства и способствовать развитию у них навыка самоконтроля.

Детям предлагается путешествие по различным планетам, каким — они должны придумать сами. Взрослый раскладывает на столе вырезанные из бумаги круги разного размера — планеты — просит детей придумать им названия и представить себе людей, которые на этих планетах будут жить.

Далее дети вместе со взрослым путешествуют по планетам, взаимодействуют с существами, которые их населяют. Каждый из детей является хозяином одной планеты. Он определяет характер ее обитателей, основные конфликты на планете и т. п. Когда все дети «прибывают» на его планету, он играет роль местных жителей, которые либо вступают в контакт с гостями, либо конфликтуют с ними, к при-, меру, заставляя все время учиться или работать, и т. п.

## **21. «Маленькие человечки»**

Цель

- способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Для проведения упражнения ведущий заранее готовит вырезанных из плотной бумаги маленьких человечков: мужчину и женщину . Детям предлагается раскрасить их, придумать им имя, а затем разыграть какую-нибудь историю, в которой бы присутствовали злые люди.

## **22. «Рисование кусочками»**

Цель

- предоставить детям возможность проявления реальных чувств.

Это упражнение полезно детям с деструктивной, берущей свое начало в раннем возрасте (от года до трех лет) агрессивностью. Такие дети любят любые процессы разрушения — рвать, ломать, резать и т. п. В то же время они могут испытывать трудности в рисовании из-за страха сделать ошибку. Им будет полезно следующее упражнение. Детям предлагается сначала разрезать листы цветной бумаги на мелкие кусочки, а затем сделать из них любую аппликацию на чистом листе. После этого можно составить рассказ по выполненной аппликации.

## **23. «Дом ужасов»**

Цель

- предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха.

Детям предлагается представить и нарисовать Дом ужасов и его обитателей. Затем дети по очереди показывают группе свои рисунки. Выбирается один самый страшный Дом ужасов, этот рисунок «оживляется». Имеется в виду, что из одного или нескольких участников ребенок — автор рисунка, «строит» Дом ужасов. Остальные играют роли его обитателей и по заданию автора рисунка выполняют те или иные действия.

## **24. «Лабиринт страхов»**

Цель

- предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха.

Материал подготовила Поскина Татьяна Юрьевна, педагог-психолог МОУ «Прогимназия»



Детям дается рисунок, на котором изображен пустой лабиринт. Предлагается «заселить» его страшными персонажами. После выполнения задания дети показывают работы группе, рассказывают о них. Ведущий старается сделать так, чтобы работы вызвали неагрессивный смех детей.

## 25. «Парикмахерская»

Цель

- снизить степень страха через придание объектам страха несвойственных им, непривычных характеристик.

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить себе какое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети. Затем они рисуют то, что представили. После этого взрослый рассказывает, что это существо — девушка, которая собирается выйти замуж. Поэтому ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу. Ребенок выступает в роли парикмахера, а затем визажиста, то есть рисует ей красивую прическу, подкрашивает глаза, надевает серьги и т. п. Если это существо мужского пола, то можно сделать красивую стрижку, нарисовать модный галстук, пиджак и т. п.

## 26. «Страшная сказка по кругу»

Цель

- помочь детям довести страх до гротеска.

Дети при помощи ведущего, по очереди добавляя каждый по 1-2 предложения, сочиняют страшную сказку. Сказка должна «нагромоздить» так много страшного, чтобы обратить страшное содержание в смешную противоположность. Например: «Алеша по дороге в школу увидел собаку. Она оказалась громадной. Она была к тому же очень голодна. Алеша очень испугался. Собака с оскаленной пастью бросилась к Алеше. Алеше некуда было спрятаться. Он снял рюкзак и стал туда залезать, чтобы спрятаться от собаки. Собака начала страшно лаять. Алеше от страха захотелось в туалет. Потом он начал громко кричать: "Помогите!" Собака испугалась его и убежала. Оказывается, она почуяла запах бутерброда из Алешинного рюкзака и ждала, что он угостит ее».



## 27. «Больница»

Цель

- вызвать у детей сопереживание объектам страха.

Детей просят закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети. После этого предлагают нарисовать того, кого они представили. Затем взрослый сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Каждому ребенку нужно нарисовать на его лице страдание (слезы, повязку и т. п.). Затем взрослый рассказывает, что это существо очень боится идти к врачу, оно, так же как и дети, не любит лечить зубы. Ребенку нужно превратиться в доброго и внимательного врача, которого никто не боится, и «вылечить» это страшное существо — нарисовать его заново, но уже веселым и счастливым.

**С 7 ЛЕТ**

Материал подготовила Поскина Татьяна Юрьевна, педагог-психолог МОУ «Прогимназия»

## **28. «Азбука страхов»**

### Цель

- снизить уровень страха через идентификацию с его объектами.

Детям предлагается нарисовать различных страшных персонажей из сказок и фильмов и расположить их в алфавитном порядке, например: Б— Баба-Яга, Г— Гингема, Д— Дракула и т. п. Потом каждый ребенок может составить свою книжечку, назвав ее «Азбука страхов». Работа обычно проводится на нескольких занятиях. На каждом занятии, закончив рисунок, дети по очереди превращаются в своих персонажей и пугают друг друга. Тем самым ребенок идентифицируется с объектами своих страхов.

### **С 8 ЛЕТ**

## **29. «Чего я боялся, когда был маленьким»**

### Цели

- предоставить детям возможности для актуализации своих страхов;
- способствовать осознанию страха как нормального человеческого чувства.

Ведущий рассказывает детям о своих собственных детских страхах, тем самым показывая им, что страх — нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем он просит детей представить себя маленькими и вспомнить, чего они тогда боялись. Делается вывод, что бояться все люди, но чем старше они становятся, тем меньше они испытывают чувство страха.

### **С 9 ЛЕТ**

## **30. «Придумай веселый конец»**

### Цель

- снизить уровень страха через придание объектам страха несвойственных, непривычных характеристик.

Взрослый читает детям страшную сказку и просит придумать к ней веселое окончание: «Жила-была девочка, и были у нее мама и папа. Однажды пошли родители в магазин, купили кучу ананасов и две черные перчатки. Вскоре одна из перчаток потерялась, а оставшуюся мама положила на подоконник. Ночью девочка долго не могла заснуть, ее мучили дурные предчувствия. Вдруг в полночь она услышала душераздирающие крики, доносящиеся из родительской спальни. Девочка немедленно побежала туда. Когда она вошла в комнату, то услышала сдавленный крик мамы. Это черная перчатка душила ее за горло. Мама дернулась и затихла. Тут девочка с ужасом заметила, что черная перчатка приближается к ней...»