УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №16

(МАДОУ детский сад №16)

|  |
| --- |
| 620023 г.Екатеринбург, ул. Рощинская, 25 тел.(343) 289 – 25 – 20ИНН 6674368867 КПП 667901001 |

**Воспитатель**

**МАДОУ детского сада №16**

**Чкаловский район, г.Екатеринбург**

**Курсова Кристина Андреевна**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Многим маленьким детям свойственна агрессивность. Переживания, разочарования, которые взрослым кажутся мелкими и незначительными, для ребенка оказываются острыми и трудно переносимыми, в силу незрелости его нервной системы. Выделяют две наиболее частые причины агрессии у детей. Во-первых, боязнь у ребенка быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению, получить повреждения. Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх. Во-вторых, пережитая обида или душевная травма или само нападение. Очень часто страх порождается нарушениями в социальных отношениях ребенка и окружающих его взрослых. Вспышки ярости с элементами агрессивного поведения впервые наблюдаются тогда, когда желание ребенка по какой-то причине не выполняется. Препятствием к выполнению желания обычно служит запрет или ограничения со стороны взрослого. Ребенок хочет получить куклу или конфету, спрыгнуть с лестницы, бросить мяч в вазу - разнообразие таких желаний не имеет границ.

Поводом для составления коррекционных занятий послужило увеличение обращений педагогов и родителей воспитанников по проблеме конфликтности и агрессивности детей, склонность к «взрывному» и импульсивному поведению.

Цель данного цикла: способствовать снижению проявлений агрессивности в поведении детей, обучению воспитанников способам контроля за своим поведением и управления им с учетом моральных норм и правил.

Для достижения данной цели посталенны следующие задачи:

* оптимизация общения ребенка со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, умения считаться с другими, умения выходить из конфликтных ситуаций;
* снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между детьми;
* обучение способам регуляции эмоциональных состояний.

Коррекционные занятия рассчитаны на 9 встреч. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В группе 8-10 человек, комплектация по результатам диагностики по обращаемости родителей и/или педагогов. Продолжительность каждого занятия 20 – 25 мин.

Структура занятий:

* Ритуал приветствия.
* Основная часть (на этом этапе используются игры и упражнения, направленные на коррекцию и формирование конструктивных форм поведения).
* Ритуал прощания.

Ожидаемый результат**:** снижение проявлений агрессивности в поведении детей.

**ЗАНЯТИЕ 1**.

**Цель**: сформировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

**Знакомство**

(сплочение участников, создание атмосферы группового доверия и принятия)

Дети знакомятся и приветствуют друг друга по кругу.

**Ритуал приветствие «Мешочек гнева»**

(Создание атмосферы безусловного доверия, снятие страха высказать негативную информацию, снятие страха «быть плохим», настраивание группы на готовность к работе)

Психолог достает заготовленный трепичный мешочек и предлагает каждому ребёнку опустить в него свои «обиды» (то, что сегодня растраивает ребёнка, злит или беспокоит: «утром упал пока шел в садик», «мне грустно», «я злюсь, потому что меня заставили есть кашу» и т.п.). В процессе психолог помогает каждому ребёнку сформировать словестно беспокоющий его факт.

**Упражнение «Три подвига Андрея»**

(сформировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях)

В данном упражнении 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

**Игра «Бумажные мячики»**

(дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм).

Перед началом игры каждый ребёнок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячики на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали! »

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на её стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать ещё неоднократно.

**Упражнение релаксация «Снежная баба»**

(Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения

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

**Ритуал прощания «Мешочек радости»**

(Рефлексия, формирование способности анализировать прожитые моменты, переход из терапевтической ситуации к повседневной)

Психолог достает ещё один мешочек – «мешочек радости» и предлагает каждому забрать из него что-то хорошее для себя на весь оставшийся день (здесь дети могу выбрать эмоцию, или рассказать, что больше всего понравилось в занятии и забрать «воспоминание»).

Для детей старших групп данное упражнение можно проводить с «мешочком гнева», в котором негативные переживания превращаются в позитивные. В таком вареанте дети самостоятельно учатся преобразовывать своё эмоциональное состояние состояние.

**ЗАНЯТИЕ 2**.

**Цель:** Разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов; развитие эмоциональной сферы ребенка.

**Ритуал приветствия «Мешочек гнева»**

(Создание атмосферы безусловного доверия, снятие страха высказать негативную информацию, снятие страха «быть плохим», настраивание группы на готовность к работе)

**Игра «Конкурс художников»**

(разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов)

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 приготов-ленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. П

**Игра «Эмоциональный словарь»**

(развитие эмоциональной сферы ребенка)

Ход игры: Перед детьми раскладываются карточки с изображением лиц людей, находящихся в разных эмоциональных состояниях. После ребенку задаются вопросы: «Какие эмоции у людей на картинках? », «Вспомни себя в таком состоянии», «Из-за чего ты так себя чувствовал? », «Почему тебе нравилось или не нравилось это состояние? », «Хотел бы ты снова вернуться в это состояние? », «А может ли данное выражение лица отражать состояние другого человека? ».

Через несколько дней или недель игру можно продолжить, предложив вопрос: «Какое состояние за прошедшее время ты испытал больше? ».

**Упражнение релаксация «Лимон»**

(снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное)

Перед началом упражнения займите удобное положение. Желательно откинуться на спинку кресла или стула, ноги опустить на пол. Руки либо положите на колени, либо оставьте свободно свисать в воздухе. Глаза обязательно нужно закрыть и не открывать их до конца упражнения (данная рекомендация  относится и к этому, и ко всем последующим пунктам). Это поможет вам лучше сконцентрироваться, почувствовать свое тело.

Теперь максимально расслабьтесь и представьте, что в вашей правой руке вы держите целый лимон. Сожмите его изо всей силы! Сжимайте так, будто бы хотите выжать из него как можно больше сока. Почувствовав достаточное напряжение в руке и ладони, выброси лимон. Затем мысленно представьте другой, еще более свежий целый лимон. Повторите с ним то же самое, сжимая еще сильнее, чем первый раз, затем энергично выроните его. Процесс выдавливания лимонного сока до капельки повторите для левой руки. Только после окончания этого упражнения для релаксации можно открывать глаза.

**Ритуал прощание «Мешочек радости»**

(Рефлексия, формирование способности анализировать прожитые моменты, переход из терапевтической ситуации к повседневной)

**ЗАНЯТИЕ 3**

**Цель:** научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев; научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

**Ритуал приветствия «Мешочек гнева»**

(Создание атмосферы безусловного доверия, снятие страха высказать негативную информацию, снятие страха «быть плохим», настраивание группы на готовность к работе)

**Игра «Маленькое привидение»**

(научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев)

«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». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем ребятами! ».

**Игра «Сороконожка»**

(научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива)

Несколько детей (5-8 человек) встают друг за другом, держась за талию впередистоящего. По команде ведущего «Сороконожка» начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) . Главная задача – не разорвать единую «цепь», сохранить «Сороконожку» в целости.

**Упражнение релаксация «Полет высоко в небе»**

(снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное)

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день

**Ритуал прощание «Мешочек радости»**

(Рефлексия, формирование способности анализировать прожитые моменты, переход из терапевтической ситуации к повседневной)

**ЗАНЯТИЕ 4**

**Цель**: Снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

**Ритуал приветствия «Мешочек гнева»**

(Создание атмосферы безусловного доверия, снятие страха высказать негативную информацию, снятие страха «быть плохим», настраивание группы на готовность к работе)

**Игра «Обзывалки»**

(снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме)

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте 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.

**Игра «Два барана»**

(снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло)

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту”. Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки “Бе-е-е”. Необходимо соблюдать “технику безопасности”, внимательно следить, чтобы “бараны” не расшибли себе лбы.

**Упражнение релаксация «Воздушный шарик»**

(снижение нервно-психического и эмоционального напряжения)

Дети сидят на стульчиках. Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сходились.

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и чувствуйте как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

**Ритуал прощания «Мешочек радости»**

(Рефлексия, формирование способности анализировать прожитые моменты, переход из терапевтической ситуации к повседневной)

**ЗАНЯТИЕ 5**

**Цель:** Развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения, формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

**Ритуал приветствия «Мешочек гнева»**

(Создание атмосферы безусловного доверия, снятие страха высказать негативную информацию, снятие страха «быть плохим», настраивание группы на готовность к работе)

**Упражнение «Почему подрались мальчики»**

(развивать у детей рефлексию (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 окончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и кок можно было бы поступить по-другому.

На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.

**Упражнение «Я могу защитить»**

(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. ».

**Упражнение релаксация «Отдых на море»**

(снижение нервно-психического и эмоционального напряжения)

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской волны.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легких сильным и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

**Ритуал прощания «Мешочек радости»**

(Рефлексия, формирование способности анализировать прожитые моменты, переход из терапевтической ситуации к повседневной)

**ЗАНЯТИЕ 6**

**Цель**: Снятие негативных настроений и восстановление сил; снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.

**Ритуал приветствия «Мешочек гнева»**

(Создание атмосферы безусловного доверия, снятие страха высказать негативную информацию, снятие страха «быть плохим», настраивание группы на готовность к работе)

**Игра «Тух-тиби-дух»**

(снятие негативных настроений и восстановление сил)

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами». В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**Игра «Эмоциональный словарь»**

(развитие эмоциональной сферы ребенка)

Возвращение к игре. Перед детьми раскладываются карточки с изображением лиц людей, находящихся в разных эмоциональных состояниях. «Давайте вспомним какие эмоции у людей на картинках? », «Вспомни себя в таком состоянии», «Какое состояние за прошедшее время ты испытал больше? », «Из-за чего ты так себя чувствовал? », «Почему тебе нравилось или не нравилось это состояние? », «Хотел бы ты снова вернуться в это состояние? », «А может ли данное выражение лица отражать состояние другого человека? ». и т.п.

**Упражнение релаксация «Плывем в облаках»**

(снижение нервно-психического и эмоционального напряжения)

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в приятном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо.

Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе.

Дышите свободно.

Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь на встречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши ноги и руки свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его весь день».

**Ритуал прощания «Мешочек радости»**

(Рефлексия, формирование способности анализировать прожитые моменты, переход из терапевтической ситуации к повседневной)

**ЗАНЯТИЕ 7**

**Цель:** Обучить детей эффективным способам общения.

**Ритуал приветствия «Мешочек гнева»**

(Создание атмосферы безусловного доверия, снятие страха высказать негативную информацию, снятие страха «быть плохим», настраивание группы на готовность к работе)

**Упражнение «Попроси игрушку» — вербальный вариант**

(обучить детей эффективным способам общения)

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш, которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

**Упражнение «Попроси игрушку» — невербальный вариант**

(обучение детей эффективным способам общения)

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т. д.) . После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет?), «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?» Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни, она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

**Упражнение релаксация «Муравей»**

(снижение нервно-психического и эмоционального напряжения)

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

**Ритуал прощания «Мешочек радости»**

(Рефлексия, формирование способности анализировать прожитые моменты, переход из терапевтической ситуации к повседневной)

**ЗАНЯТИЕ 8**

**Цель:** Способствовать развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

**Ритуал приветствия «Мешочек гнева»**

(Создание атмосферы безусловного доверия, снятие страха высказать негативную информацию, снятие страха «быть плохим», настраивание группы на готовность к работе)

**Игра «Цветик – семицветик»**

(помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение)

Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции. Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии.

В течении учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце года обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя.

Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2-3 месяца заявил, что чаще всего он бывает, счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.

**Игра «Мой хороший попугай»**

(способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе)

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как ты думаешь, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова?» Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть» и т. д. Взрослый бережно передает ему плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) попугая взрослому. Игру лучше проводить в медленном темпе.

**Упражнение релаксация «Палуба»**

(снижение нервно-психического и эмоционального напряжения)

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

**Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!**

**Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.**

**Ритуал прощания «Мешочек радости»**

(Рефлексия, формирование способности анализировать прожитые моменты, переход из терапевтической ситуации к повседневной)

**ЗАНЯТИЕ 9**

**Цель:** Научить детей контролировать свои движения; способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

**Ритуал приветствия «Мешочек гнева»**

(Создание атмосферы безусловного доверия, снятие страха высказать негативную информацию, снятие страха «быть плохим», настраивание группы на готовность к работе)

Психолог напоминает, что сегодня последнее занятие, а знаитв мешочек нужно положить самое-самое страшное, что нас волнует или самое-самое сильно, что заставляет злиться.

**Игра «Толкалки»**

(научить детей контролировать свои движения)

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

**Игра «Доброе животное»**

(поспособствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать)

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперёд. Выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т. д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе».

**Упражнение релаксация «Замедленное движение»**

(снижение нервно-психического и эмоционального напряжения)

Дети двигаются под стихотворение которое читает психолог,постепенно замедляя свои движения.

**Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.**

**Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.**

**Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.**

**Замедляется движенье, исчезает напряженье.**

**И становится понятно – расслабление приятно!**

**Ритуал прощания «Мешочек радости»**

(Рефлексия, формирование способности анализировать прожитые моменты, переход из терапевтической ситуации к повседневной)

Психолог напоминает, что сегодня последнее занятие, а значик «Мешочик радости» (или преобразованные в «мешочке гнева негативные переживания» предлагают нам забрать только самое-самое хорошее, веселое, приятное, радостное. Также психолог предлагает каждому ребёнку придумать, что у них в повседневной жизни сможет заменить мешочек «гнева» и «радости» - интеграция умения преобразовывать свое настроение и эмоциональное состояние в повседневную жизнь.