**Мастер-класс. Тема: «Профилактика детской агрессивности в условиях образовательного учреждения. Игры и упражнения по снижению агрессии у детей дошкольного возраста. Дыхательная гимнастика, в коррекционной работе с дошкольниками, в период проявления агрессии по отношению к сверстникам и взрослым»**

Подготовила: Максутова Марьям Кямильевна

Организация: МБДОУ ДС № 5 «Журавлик»

Населенный пункт: Ростовская область, г. Аксай

Практикум

Тема: «Профилактика детской агрессивности в условиях образовательного учреждения. Игры и упражнения по снижению агрессии у детей дошкольного возраста. Дыхательная гимнастика, в коррекционной работе с дошкольниками, в период проявления агрессии по отношению к сверстникам и взрослым»

Агрессия – это симптом того, что человеку плохо,

что-то не так, что-то с ним происходит не то.

Из этого "не то" он начинает агрессивно себя вести.

Карл Густав Юнг

Повышенная *агрессивность* детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Она волнует не только педагогов, но и родителей. Те или иные формы агрессии характерны для большинства дошкольников. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и т. д. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уступают место другим, более миролюбивым формам поведения. Однако у определенной категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается, трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребенка, сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребенок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе.

Агрессивные дети практически не отличаются от своих миролюбивых сверстников по уровню развития интеллекта, произвольности или игровой деятельности. Главной отличительной чертой агрессивных детей является их отношение к сверстнику. Другой ребенок выступает для них как противник, как конкурент, как препятствие, которое нужно устранить.

Главные проблемы агрессивных детей лежат в сфере отношений со сверстниками. Однако агрессивные дети существенно различаются как по формам проявления агрессии, так и по мотивации агрессивного поведения. У одних детей агрессия носит мимолетный, импульсивный характер, не отличается особой жестокостью и наиболее часто используется для привлечения внимания сверстников. У других агрессивные действия используются для достижения конкретной цели *(чаще всего - получить желанный предмет)* и имеют более жесткие и устойчивые формы. У третьих преобладающей мотивацией агрессии является *«бескорыстное»* причинение вреда сверстникам *(агрессия как самоцель)* и проявляется в наиболее жестоких формах насилия

Всех агрессивных детей объединяет одно общее свойство - невнимание к другим детям, неспособность видеть и понимать другого.

Одной из причин появления агрессивных реакций может быть внутренняя неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству. Иногда агрессивность является способом привлечения внимания окружающих, причина использования которого — неудовлетворенная потребность в общении и любви.

**Портрет агрессивного ребенка**. Почти в каждой группе детского сада есть дети с признаками агрессивного поведения. Они нападают на детей, обзывают и бьют, отбирают и ломают игрушки, становятся источником обеспокоенности родителей и воспитателей.

Дети не умеют ждать, уступать, делиться. Им трудно ужиться в детском коллективе.

Однако агрессивный ребенок, как и - другой, нуждается в ласке и помощи, поэтому его агрессия, это прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на события, происходящие вокруг него.

Агрессивный ребенок часто чувствует себя отверженным, ненужным. Жестокость и равнодушие родителей приводит к нарушениям родительско - детских отношений и вселяет в душу ребенка уверенность в том, что ее не любят. Поэтому он и ищет способы привлечь внимание взрослых и сверстников к своей проблеме.

Агрессивные дети очень часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за содеянное на других. Такие дети часто не понимают собственной агрессивности. Они не замечают, что вызывают у окружающих страх и обеспокоенность. Им, наоборот, кажется, что весь мир - против них.

**Причины агрессивности**

- семейные проблемы (неуравновешенность, агрессивность родителей)

- стремление привлечь к себе внимание;

- стремление получить желаемый результат;

- стремление быть главным;

- заниженная самооценка.

Задачи работы с агрессивными детьми:

- лишить детей негативных проявлений агрессивного поведения;

- предоставить возможность для выхода негативной энергии, при этом перевести ее разрушительное действие в безобидную форму (рвать бумагу, лепить пластилин, выполнять физические упражнения);

- развивать умение слушать и понимать других;

- формировать положительное отношение к сверстникам;

- быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки;

- научить распознавать собственное эмоциональное состояние и состояние людей;

- учить брать ответственность за свои поступки.

**Перечень диагностических методов определения агрессивности**

**Дети:**

- Наблюдение за поведением ребенка.

- Тест для определения особенностей межличностных отношений Рене Жиля;

- Тест Розенцвейга для определения особенностей поведения ребенка в конфликтных ситуациях;

- Рисунок семьи;

- Проективная методика «Несуществующее животное», «Кактус».

**Педагоги:**

- Анкета «Признаки агрессивности»;

- Анкета для воспитателей детского учреждения.

Как говорится лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать и сейчас мы попробуем с вами увидеть то, о чем только- что говорили…

Предлагаю вам игру ***«Воздушный шарик»***

Ведущий дает инструкцию: «Сейчас мы с вами будем надувать шарики. Только это не простые шарики. Представьте, что шарики - это дети, а наши вдохи негативные воздействия на ребенка со стороны сверстников, родителей, педагога. Первый вдох - мама утром накричала на ребенка, потому что опаздывает на работу, второй-сверстник в детском саду не дал поиграть новой игрушкой, три- нечаянно толкнул девочку, не удержал равновесие, потому что его толкнули самого, а воспитатель поругал его, четыре- и так далее. Что в итоге станет с шариком? Правильно-лопнет! Это вариант ребенка, который знает, что нужно вести себя хорошо всегда и со всеми. Другой вариант-мы отпустим наши пальцы (отпускайте, шарик начал метаться из стороны в сторону, выплескивая воздух *(негативное воздействие)* на окружающих. Это вариант ребенка, который не может справиться с внешними раздражителями. В итоге, шарик-ребенок как в первом, так и во втором случае не может приобрести свою правильную и красивую форму.

Чего же не хватает?

-Ленточки, веревочки. Правильно, шарику *(ребенку)* нужно помочь. Завяжите свои шарики ленточками и посмотрите, какие красивые они у вас!

Наша с вами основная задача, как педагогов-психологов заключается в том, чтобы научить дошкольника правильным образом направлять и проявлять собственные чувства, то есть обучить ребенка разряжаться – избавляться от негативных чувств и эмоций, но только социально приемлемыми способами. Научить ребенка управлять своими эмоциями, в частности гневом. Именно управлять, а не подавлять гнев. Подавленный гнев может накапливаться и вызвать внезапный приступ агрессии.

3. Игра является универсальным средством коррекции и профилактики отклонений и трудностей в развитии ребенка дошкольного возраста. Именно через игру можно пытаться решить некоторые проблемы агрессивного поведения.

Коррекцинно- развивающие игры для агрессивных детей делятся на несколько типов:

Игры, направленные на обучение способам выражения гнева в приемлемой форме;

Игры, направленные на обучение приемам саморегуляции, самообладания;

Игры, направленные на отработку навыков общения;

Игры, направленные на формирование эмпатии, доверия к людям.

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА В ПРИЕМЛЕМОЙ ФОРМЕ**

**«Листок гнева»**

**Цель:** формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

**Оборудование:** лист бумаги, карандаш, мусорное ведро

**Содержание.**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 предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоции: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось, и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросить их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

**«Бумажные мячики»**

**Цель:** предоставление детям возможности вернуть бодрость и активность после того, так они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение войти в новый жизненный ритм.

**Содержание.**Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился ложный мячик.

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

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на стороне 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 еще неоднократно.

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ, САМООБЛАДАНИЯ**

**«Тучка»**(игровое упражнение)

**Цель:** формирование умения расслаблять мышцы лица в «неприятной ситуации».

**Содержание.**Представьте себе теплый, чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучи солнца и теплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щечки. По небу летит серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды и горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

**«Разговор с руками»**

**Цель:** формирование умения контролировать свои действия.

**Содержание.**Если ребенок подрался, что - то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?» «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОТРАБОТКУ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ**

**«Попроси игрушку» (вербальный вариант)**(игра с правилами)

**Цель:**освоение эффективных способов общения.

**Оборудование:** игрушка.

**Содержание.** 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.

**«Попроси игрушку» (невербальный вариант)**(игра с правилами)

**Цель:** освоение эффективных способов общения.

**Оборудование:** игрушка.

**Содержание.**Упражнение выполняется аналогично вербальному, 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.

**«Скалолаз»**(игра с правилами)

**Цель:** развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий.

**Содержание.** Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу» на которой торчат выступы, образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников.

Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки – участники с одного конца «скалы» поочередно пробиваются к другому, где вновь «встраиваются в нее».

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ**

**ЭМПАТИИ, ДОВЕРИЯ К ЛЮДЯМ**

**«Прогулка с компасом**

**Цель**: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

**Содержание.**Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасом.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнёра.

**Дыхательная гимнастика и игры.**

4.Одной из методик, которую рекомендуют в коррекционной работе с агрессивными детьми является дыхательная гимнастика.

**Дыхательная гимнастика** – это не только отличная профилактика ОРЗ и ОРВИ. Упражнения на развитие правильного дыханияоказывают положительное воздействие на организм ребенка: помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма; формируют умение управлять собой (медленный выдох поможет ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, поможет избежать стресса); улучшают работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма.

Сегодня мы с вами познакомимся с некоторыми из них:

(по желанию, каждый участник может попробовать выполнить все предложенные упражнения и игры)

**Игра «Воздушный футбол».**

Играют два участника

Каждому ребенку предлагается, направляя струю воздуха через трубочку, «забить гол», прокатить мяч в ворота соперника. Выигрывает, тот участник, который за определенное время забьет больше голов в ворота соперника.

**Игра «Накорми Смешариков»**

Оборудование: стаканчики, с изображением Смешариков (в виде ворот), трубочки, мячики (теннисные, или из бумаги, скомканные в шарик).

Ребенку предлагается «накормить» Смешариков шариками, прокатывая мячик струёй воздуха в «рот Смешарика».

**Игра «Бега гусениц»**

Оборудование: коктейльные трубочки, гусеницы, сделанные из бумаги.

Ребенок, направляя струю воздуха на спину гусеницы, передвигает гусеницу к финишу. Играть могут сразу два или более участников.

**Игра «Задуй свечу»**

Оборудование: 5 свечек-неваляшек, сделанных из бумаги.

Ребенку даётся инструкция:

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Кроме таких игр в занятие можно добавлять **дыхательные упражнения.**

Все упражнения прописаны на **карточках.** Ребенок по желанию может выбрать любую карточку, и все ребята выполняют это упражнение. (показ карточек).

А сейчас я предлагаю вам попробовать выполнить все эти упражнения.

На этом наш практикум подошёл к завершению. Надеюсь, что информация для вас была полезной.

Спасибо за внимание!

До свидания!

Список литературы:

1. Асеев В. Г. Возрастная психология Иркутск : Наука, 2014. 320 с.

2. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль М. : Владос, 2011. 512 с.

3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте М. : Педагогика, 2014. 278 c.

4. Лютова К. К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: изд. «Речь», 2005.-190с.

5. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. –М.: Генезис, 2005. -176 с.

6. Романов А.А. направленная игротерапия агрессивности у детей.: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: «Романов», 2001. – 48 с.

7. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.:ТЦ Сфера, 2005. – 128с. (Библиотека практического психолога).

8. Синягина сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения [Текст] / - М.: ВЛАДОС, 2009. - 115с.

9. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. –Ростов н/Д: «Феникс», 2004. - 160 с.

10. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2008 – 367 с.

**Интернет ресурсы:**

https://infourok.ru/o-proekte

http://mirmarina.ru/