**Игры и упражнения, используемые воспитателем**

**по профилактике агрессивного поведения детей**

**Имитационные игры (имитирующие какой-либо человеческий процесс):**

**Коммуникативная игра «Давай мириться»**

Цель: повышение мотивации к мирному  разрешению конфликтов в группе, создание ритуала завершения конфликта.

Содержание: «Поссорившиеся» дети садятся на подушку лицом друг к другу, надевают перчатки, берутся за руки или мизинчики в знак примирения и ритмично  вместе говорят слова мирилки. Мирилка произносится подряд 3-5 раз. Помирившиеся дети улыбаются друг другу и обнимаются. Следует похвалить за состоявшееся примирение и предложить детям, если они станут свидетелями ссоры друзей, помочь им помириться с помощью «мирилки», как сделали это они.

«Подушка примирения» может «помирить» от 2 до 4 детей сразу.

Стихи учат дружить. В строках заключен важный смысл верности и добра. Они воспитывают никогда не предавать своих товарищей.

Равенство – вот цель этих стихов и вообще дружбы. Все равны: если один за всех, то все за одного. Не бывает тех, кто хуже, и тех, кто лучше. В споре вовсе не выделяют проигравшего и победившего. Находиться простейший компромисс без особых условий, который с легкостью всеми принимается на общих основаниях. Совсем не возникает вопроса: а почему так? В нем просто нет смысла.

Стихи-мирилки:

1. Мирись- мирись, больше не дерись.

Если будешь драться-

Я буду кусаться!

А кусаться не причем,

Буду драться кирпичом!

Нам кирпич не нужен,

Давай с тобой подружим!

2. Ручку за ручку

Мы крепко возьмем,

Раньше мы дрались,

А теперь нипочем!

3. Ссориться не будем.

Будем мы дружить,

Клятву не забудем,

Пока будем жить!

4. Хватит нам уже сердиться,

Веселятся все вокруг!

Поскорей давай мириться:

- Ты мой друг!

- И я твой друг!

Мы обиды все забудем

И дружить, как прежде будем!

5. Я мирюсь, мирюсь, мирюсь,

И я больше не дерусь.

Ну а если подерусь,-

В грязной луже окажусь!

6. Давай с тобой мириться

И во всем делиться.

А кто не будет мириться-

С тем не будем водиться!

7. Чтобы солнце улыбалось,

Нас с тобой согреть старалось,

Нужно просто стать добрей,

И мириться нам скорей!

8. Мир, мир навсегда,

Больше ссориться нельзя,

А то бабушка придет,

И по попе надает!

9. Чем ругаться и дразниться

Лучше нам с тобой мириться!

Будем вместе улыбаться,

Песни петь и танцевать,

Летом в озере купаться,

И клубнику собирать,

На коньках зимой кататься,

Баб лепить, в снежки играть,

На двоих делить конфеты,

Все проблемы и секреты.

Очень скучно в ссоре жить,

Потому – давай дружить!

**Ролевая игра «Мировой судья»**

Цель: ознакомление воспитанников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;

Содержание: **«**Поссорившиеся» дети приглашаются к мировому судье (воспитателю) для разбирательства дела о конфликте между Кристиной и Надей (Кристина брала без спросу вещи Нади). Детям по очереди предоставляется слово. Затем Судья предлагает им найти пути решения конфликта. В конце судебного заседания выносится решение.(Не брать вещи без разрешения)

**Инструкция для желающих помириться**

* Успокойтесь после ссоры

Извинитесь за то, в чем виноваты

**Слова извинения и примирения**

* Прости меня, пожалуйста
* Я виноват, не сдержался
* Мне не следовало так делать
* Я больше не хочу с тобой ссориться
* Я постараюсь исправиться
* Говорят, без ссор скучно жить. Может, мы наконец поскучаем?
* Давай помиримся, пока не забыли, почему поссорились.

**Интерактивные игры (игры на взаимодействие):**

**Игра «Обзывалки»**

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Содержание: Когда мы сердиты друг на друга, мы можем говорить разные обидные слова. А кто-нибудь пробовал ругаться необидно? Это могут быть названия овощей, фруктов, животных, птиц, насекомых, предметы посуды «А ты - морковка!».

Дети кидают друг другу мяч, при этом называют друг друга необидными словами. В заключительном круге играющие обязательно говорят друг другу что-нибудь приятное: «Я рад тебя видеть!», «Мне приятно с тобой общаться».

Инструкция: Разбейтесь в пары. Можете ли вы сказать мне, каким голосом вы разговариваете, когда играете друг с другом, обращаетесь с просьбой, спорите? Ведь даже сказать слова приветствия и назвать свое имя можно с разной интонацией. Пусть каждый из вас по очереди произнесет фразу: «Привет! Меня зовут .... Сейчас моя очередь играть в эту игру» - сначала сердито, потом неуверенно, а затем доброжелательно.

Обсуждение:

* Какая интонация воспринималась наиболее оптимально?
* Как часто вы ее используете?

**Психогимнастика (направлена на формирование навыков самоконтроля и снятия напряжения, телесного отреагирования переживаний социально приемлемым способом):**

**«Гора с плеч»**

Инструкция: Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

**«Замри»**

Инструкция: «Если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

**Упражнение «Взял себя в руки»**

Инструкция: Расскажите воспитаннику о том, что Вы знаете, как ведет себя выдержанный человек. Затем объясните: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, нервничаешь или тебе захотелось нагрубить или ударить кого-то: обхвати ладошками локти и сильно прижми руки к груди».

**Упражнение «Заряд бодрости»**

Инструкция: Ребенку говорят: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй уши, приговаривая: «Ушки, ушки, слышат все!» 10 раз в одну сторону, 10 раз – в другую. А теперь опусти ручки, тряхни ладошки. Приготовь указательный пальчик, вытяни руку и поставь его между бровей над носиком. Помассируй точку столько раз, сколько и ушки (т.е. по 10 раз) со словами: «Просыпайся третий глаз!» Потряси ладошками. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую.

**Упражнение «Апельсин»**

Инструкция: Дети лежат на спине, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Дети представляют, что в руке апельсин и они выжимают из него сок. (напряжение 8-10 секунд)

Затем разжимают кулак, расслабляют руку. Повторяется и другой рукой.

**Беседы-обсуждения с элементами практического задания:**

**Упражнение «Копилка обид»**

Цель:развитие навыков самоанализа чувств и поведения, нахождения конструктивных способов избавления от обид.

Содержание: Ребенку дается лист, на котором нарисован мешок - копилка для обид. Воспитатель предлагает записать ситуации, которые его сейчас тревожат. Вспомните все ваши обиды (или одну, самую главную) и поместите ее в копилку для обид. Вы можете записать свои обиды или нарисовать их.

Обсуждение: - Я почувствовал(а) обиду, когда…

В-ль создает обратную связь и демонстрирует ребенку поддержку.

В-ль: уменьшилась ли твоя копилка, когда ты рассказал о своих обидах? До каких размеров? Покажи.(нарисуй)

Чтобы чувство обиды уменьшилось, можно:

- рассказать кому-нибудь (другу) о своей обиде;

- написать, нарисовать, «выплакать» обиду;

- попросить поддержки и оказать поддержку товарищу.

**Упражнение «Список качеств»**

Цель: обучение детей ненасильственному способу решения конфликтной ситуации.

Содержание: Детям раздаются опросные листы, в которых перечислены примеры насильственного и ненасильственного поведения.

Список качеств:

1. Любит навязывать свое мнение, «давить» на окружающих

2. Считает себя лучше других

3. Внимательно слушает других

4. Насмехается над окружающими

5.Открыто и доброжелательно говорит о своих мыслях и чувствах

6. Обманывает окружающих в своих целях

7.Уважает других людей

8.Обвиняет других в собственных ошибках и плохом настроении

9.Жестоко обращается с животными, маленькими детьми, стариками

10. Запрещает своим близким общаться с другими людьми

11. Запугивает окружающих и угрожает им

12. Поддерживает окружающих в трудную минуту, помогает им

Обсуждение.

-Какие качества вам не понравились, и вы не хотели бы с ними сталкиваться?

-Есть эти качества у вас самих?

- Какие качества отражают равное, ненасильственное поведение?