ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

**Как корректировать детскую агрессию во время игр с песком**

*Используйте игры с песком в группе и на прогулке, чтобы корректировать агрессию дошкольников. В статье – примеры терапевтических игр и шпаргалка, которая поможет диагностировать агрессию у детей.*

**Упражнение «Тух-туби-дух»**

Ребенок подходит к песочнице и начинает «протопывать» ногами свою злость, произнося слова «Тух-туби-дух». Сначала медленно, затем нужно ускоряться и вкладывать в голос всю злость, гнев, который сейчас на языке.

Затем откройте песочницу и предложите ребенку стучать по песку с той же фразой сначала кулаком, затем пальцами.

Спросите: «Какие чувства ты сейчас испытываешь? Твоя злость стала меньше? Она ушла из ножек, кулачков, пальчиков и ротика?». Если ребенок еще злится, предложите взять фигурку, которая напоминает о злости, обиде. Пусть он попрыгает с ней, пошагает этой фигуркой по песку. Взаимодействие с фигуркой поможет прожить состояние агрессии и стабилизировать эмоции.
**Примечание.** Предложите воспитателям эту игру как метод работы с детской агрессией.

Упражнение «Победитель злости»

Песочная фея: «Сегодня мы поговорим о настроении.

Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердишься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердишься? (Ответы детей). Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того как злость ушла, тебе бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет: каждый большой и маленький человек имеет право злиться.

Есть много игр, которые учат нас “сердиться правильно”, то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит живой песок (мокрый или кинетический песок). Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее». Если напряжение ребенка велико, предложите ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и пр. Пусть ребенок по примеру взрослого сделает из мокрого песка шар, на котором обозначит углублениями или нарисует глаза, нос, рот. Присвойте этому шару злые мысли и действия ребенка.

Пусть Песочная фея скажет: «В этом шаре теперь живет твоя злость». Старший дошкольник может комментировать процесс изготовления «шара-злюки».

Затем ребенок должен любым способом разрушить песочный шар, приговаривая волшебное заклинание: «Прогоняем злость, приглашаем радость». После этого попросите ребенка руками медленно выровнять поверхность песка и оставить на ней отпечатки своих ладоней.

Это поможет ему успокоиться и справиться с негативными чувствами и эмоциями: «Я победил свою злость. Я спокоен». При желании ребенок может украсить отпечатки своих ладоней на песке.
**Примечание.** Предложите воспитателям эту игру как метод работы с детской агрессией.

Упражнение «Злючка-колючка, или Поймай злость»

Упражнение помогает научиться распознавать, понимать, принимать и правильно проживать злость, раздражение, гнев, ярость. Предложите ребенку выбрать фигурку, которая похожа на жительницу страны эмоций «Злючку-колючку»: «Посмотри внимательно на фигурки и выбери ту, которая привлечет твое внимание.

Теперь погрузи, закопай ее в песок, в том месте куда тебе захочется». Здесь важно посмотреть зону погружения в песок, которая может символизировать прошлое, настоящее или будущее: фантазии, эмоции, действия. Предложите собрать песок в одном месте в горку-вулкан, где погрузили фигурку.

Затем пусть ребенок возьмет совок и лопатку и начинает просеивать песок из горки. При этом он должен наблюдать за потоком, выискивать ту самую «Злючку-колючку». Когда фигурка окажется в сите, предложите ребенку поместить ее на ладошку и поговорить о ней. Какая она, почему злится, кричит, грубит, дерется? Почему мешает другим жителям страны эмоций? Что она хочет объяснить? Что поможет ей измениться? Так ли она плоха на самом деле? Что нужно сделать, чтобы «Злючка-колючка» смогла позлиться, не причиняя боль и вред другим жителям?

Вопросы формулируйте сами с помощью ребенка. Направляйте ребенка и помогайте осознать, что гнев, злость – это такие же эмоции, как радость, печаль, грусть.

**Примечание.** Между упражнениями делайте пятиминутки свободной игры-отдыха в песке.

 «Две ладошки»

Предложите детям выбрать из цветного картона по два цвета, которые подходят, чтобы описать, что ребенок злится или спокоен. Каждый ребенок ставит ладошку сначала на один, затем на второй цвет и обводит ее. После этого ладошки нужно вырезать и разместить в песочнице.

Затем выберите вместе с ребенком две фигурки, поселите в стране злости и спокойствия и отправьте в путешествие по этим странам. Представьте, как живут в песочном мире злая и спокойная ладошки. Пусть ладошки повзаимодействуют с фигурками и ландшафтом.

 Пусть ребенок оценит, какой ладошке живется лучше, с какой ладошкой больше захотят дружить, какая ладошка больше нравится ему самому. Предложите детям поселить свои спокойные ладошки в одной песочнице и поиграть с ними всем вместе. Спросите, как можно помочь злой ладошке стать доброй, спокойной, веселой? Что для этого нужно?

Упражнение «Сколько у меня гнева?»

Предложите детям взять поднос с пустым стаканом и походить с ним в руках. Затем налейте в стакан воды на треть. Предложите опять походить и сделать приседание. Снова добавьте в стакан воду, чтобы стакан теперь был наполовину полным.

Дайте предыдущую задачу: походить и присесть. Налейте воду в стакан до краев и предложите сделать то же, что и раньше.

Обсудите с детьми, когда им было легче всего выполнять задание, а когда сложнее всего. Скажите, что так же и с гневом – когда его нет, нам легко и приятно, когда его совсем немного – мы тоже можем легко общаться с окружающими, выполнять какие-то дела. Чем больше становится гнева, тем нам тяжелее с ним жить. А когда он наполняет нас до краев, мы практически ничего не можем делать, у нас почти ничего не получается.

Упражнение «Эмоциональная клякса»

Попросите детей расчистить стол от песка, взять песок в кулак, бросить его на стол и нарисовать пальцами два кружка на получившейся кляксе.

Обратите внимание детей, что получилось похоже на сказочного персонажа с глазками.

Предложите дорисовать песочную кляксу и сделать ее злой, потом доброй.

Спрашивайте: «Как думаете, что могло разозлить нашу кляксу? Что помогло ей стать доброй? Как она себя чувствовала, когда была злой? Как чувствовали себя ее друзья вместе с ней? Что помогло изменить ее настроение?»

Упражнение «О природе и погоде»

Спросите детей, бывают ли явления природы, которые похожи на злость.

Приведите пример: когда сильная гроза, можно подумать, что природа злится. Предложите нарисовать песком, как природа злится. Затем нарисуйте, как еще «злится природа»: землетрясения, вулканы, шторм.

Затем спросите, на что похожа радость. Приведите пример: на теплое солнышко. Предложите нарисовать его песком. Подытожьте: в природе все меняется, и наши эмоции бывают разные, они тоже меняются.

Упражнение «Портрет»

Подойдите к обиженному ребенку и скажите: «Что случилось? Ты рассказывай, и мы нарисуем или построим на песке». Задавайте наводящие вопросы ребенку по поводу конфликтной ситуации. Предупредите, что нельзя рассказывать грубо и оскорбительно о том, что случилось.

Также обидчик и обиженный не должны перебивать друг друга. После можно пригласить к песочнице обидчика, рассказать о том, что случилось, и показать построенное. Вместо песка можно использовать фигурки или рисовать. Вопросы можно также задавать свидетелям конфликта:

«Как ты думаешь, что тут случилось?», «А кто видел, что произошло?», «Кто хочет дополнить наш рассказ?». Вопросы оценочного характера лучше задавать во второй части беседы: «А кто первый начал?», «Кто виноват?»

 Когда конфликт разобран, можно провести «игры-мирилки» в песке: «Найди мою ладошку, мизинчик, пусть твой мизинчик помирится мизинчиком (имя).

 Игра поможет научить детей выражать негативные эмоциональные состояния словом.

Игра «Дождик»

Предложите детям подойти к световому столу и положить ладошки на песок.

Скажите: «Какой он на ощупь? Он теплый или холодный? Потрите песочек в ручках. Возьмите песочек в кулачок, просыпьте немного.

На что это похоже? Конечно, это похоже на дождик.

А теперь послушайте стихотворение и повторяйте за мной движения». Читайте стихотворение с показывайте, что делать.

Что делать после дождика, что делать после дождика?
По лужицам скакать, по лужицам скакать! (по столу скачут пальчики, изображая капли)
Что делать после дождика, что делать после дождика?
Кораблики пускать, кораблики пускать! (волнообразное движение сложенными ладонями по столу, затем на волнах рисуем кораблики)
Что делать после дождика, что делать после дождика?
На радуге качаться, на радуге качаться! (рисуем радугу)
Что делать после дождика, что делать после дождика?
Да просто улыбаться! (рисуем улыбающееся солнышко)

**Педагог-психолог: Мамадалиева Оксана Александровна**