**КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ**

**ІГРИ ТА ВПРАВИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ**

Звичайно основним методом впливу в роботі з молодшими школярами є гра. Подані нижче ігри, вправи та етюди вчитель може застосовувати, як на уроці, так і в позаурочний час. Деякі з них містять не лише корекційну, а й діагностичну можливість.

**Гра «Що каже тобі лялька?»**

Учитель приносить на заняття ляльку. Він каже: "До нас завітала дуже мудра дама. (Звертаючись до учня, який сидить зліва). Візьми її так, щоб вона дивилась на тебе. Що вона каже тобі? "Учасник, до якого звернувся учитель, повинен відповісти на запитання прямою мовою. (Наприклад, хлопчик якого звати Іван вклав в уста "дами" такий вислів: "Іванко поводься пристойно"). Після того, всі дадуть відповідь на питання вчителя, проводиться обговорення. Дана установка на мудрість і проникливість "дами" сприяє тому, що кожний учасник гри вкладає в уста "дами" вислів, зв'язаний зазвичай з актуальною для нього проблемою.

Бачачи направлений на тебе мудрий, всезнаючий погляд, важко запобігти тому, щоб не згадати щось дуже важливе для себе. Зазвичай діти вкладають в уста "дами" те, що турбує їх більш за все. Однак може виникнути запитання: чи всяка лялька підходить для використання у грі? Адже не так легко знайти ляльку, яка асоціювалась би з образом мудрої дами. Досвід показує, що будь-яка лялька підходить для гри. Тут на допомогу учителю приходить готовність дітей прийняти ігрову ситуацію, їхнє вміння домалювати деталі, яких не вистачає, за допомогою уяви. Ось що "сказала дама" моїм учням: "Ти надто довірлива, Марійко!" ; "Ти, Руслане, будеш лікарем" ; "Тоді пора виправити трійки з математики, Діма" і т. д.

Гра проводиться для того, щоб виявити з підсвідомості учасника  
актуальну для нього проблему, пов'язану зазвичай з усвідомленням  
якого-небудь недоліку.

**Вправа «Конверт дружніх спілкувань»**

**або «Конверт життєвих ситуацій» (за Н. Щурковою)**

**Мета:** дружнє запрошення до обговорення життєвих проблем, поведінкових або тих, що пов'язані з міжособистісними відносинами.

Вправа розрахована на молодших школярів.

Учитель (психолог, соціальний педагог) заздалегідь готує конверт із картками, які вміщують недописані фрази або запитання, що відображають яку-небудь ситуацію: "Якщо в мене поганий настрій, я..."; "Якщо в мене поганий настрій, а до мене завітав товариш..."; "Коли мені буває дуже сумно, я, як правило..."; "Коли ти буваєш злий на когось, то..."; "Коли ти відчував себе найщасливішою людиною?" (або "Я щасливий, коли...", і навпаки, "Я нещасливий, якщо...").

З метою узагальнення знань учнями словничка ввічливих слів, формування вміння користуватись ними у спілкуванні з оточуючими під час розігрування ігор-драматизацій чи запропонувати дітям заповнити опитувальний тест (анкету):

1. Назви, перерахуй усі слова вітання, які ти знаєш.
2. Назви всі слова прощання, які ти знаєш.
3. Назви всі слова вибачення, які ти знаєш.
4. Назви всі слова прохання, які ти знаєш.
5. Які слова побажання ти знаєш? Перерахуй їх.
6. Якими словами можна висловити співчуття людині, яку спіткало горе? Які ти знаєш слова співчуття, утіхи? Назви їх.

Учні розподіляються на групи за симпатією. Їм пропонується розіграти одну-дві ситуації з життя, використовуючи будь-яку групу слів увічливості.

**Гра «Дражнилка»**

Трапляється, що діти навмисно чи випад­ково називають одне одного образливими сло­вами, дратуються. Один починає, а інший у відповідь говорить грубощі просто від обра­зи, обурення і незнання, як реагувати на це.

Я хочу навчити вас ще одного чудового способу, який дозволяє і дітям, і дорослим завжди залишатися на вершині мудрості. На­приклад, часто буває так: один хлопчик гово­рить іншому: « Ти дурень!». А інший відпові­дає: «Сам дурень!». Ви знаєте такі випадки?

А зараз послухайте, як вчинила мудра людина у відповідь на образливі слова «Ти дурень!». Вона спочатку подумки порахувала до десяти, а потім весело відповіла: «У всіх казках Іван-Дурник виявляється наймудрішим, стає найбагатшим і щасливим. Тому спасибі за комплімент і добрі побажання». Отже, спочатку порахуємо до 10, потім від­повідаємо спокійно або весело.

Давайте потренуємося. Я вам зараз го­воритиму образливі фрази, а ви будете мені відповідати. Пам’ятайте про те, що перш ніж відповісти, треба зробити паузу, тобто пора­хувати до 10.

Ведучий називає: «Ти — чайник!», «Ти — сіра миша!», «Ти —тюхтій», «Ти — корова!» тощо. Діти намагаються відповідати, дотри­муючись правила (за необхідності ведучий допомагає знаходити у дражнилці щось по­зитивне. Наприклад: чайник — це символ затишку, взимку про гарячий чай усі мріють; миша — маленька і вертка, завжди мріяла бути такою; якби не було корів, ти б не їв смачного морозива). Потім дітям пропонуєть­ся пригадати образливі дражнилки і колек­тивно придумати позитивну відповідь. Звер­нути увагу дітей на найвдаліші відповіді.

**Вправа «Сходинки»**

Дивлячись на зразок, підготовлений керівником на дошці, діти малюють в щоденнику сходинки. Керівник пояснює зміст завдання: уявіть собі, що всіх учнів вашого класу розсадили на сходинки, дотримуючись однієї умови. На першу сходинку посадили самих старанних, розумних дітей, які добре вчаться, старанно виконують всі завдання в школі і дома, на другій сходинці розташувалися учні, які теж добре вчаться, але інколи бувають неуважними, допускають помилки. Як ви думаєте які діти потраплять на останню, найнижчу сходинку? А тепер подумайте на якій сходинці посадили б вас ? А на других сходах намалюйте себе на тій сходинці, на якій би ви хотіли сидіти, тобто як би ви хотіли вчитися. Дані, отримані при виконанні цієї вправи, дають інформацію про характер самооцінки кожного учня та рівень його домагань в сфері навчальної діяльності.

**Вправа «Уважність до інших»**

Мета: розвивати здатність бути уважним один до одного, адекватно виражати свій настрій, емоційний стан.

Один із учасників групи сідає спиною до інших. Він повинен детально описати зовнішність когось із членів групи. Бажано при цьому, щоб тренер допомагав тому, хто описує іншу дитину, звертав увагу на те, який настрій у дитини, яку описують зазвичай переважає.

**Вправа «Уміти прощати»**

*Вступне слово психолога (соціального педагога, вчителя).* Уміти прощати... Що означають ці слова, кожен переконався на власному досвіді. Як буває сумно, коли хтось тебе образив. Чи замислювався ти коли-небудь над питанням: що відчуває скривджена людина? Давайте разом подумаємо над цим достатньо непростим питанням.

*Групове обговорення питань:*

1. Що ти відчуваєш, коли тебе хтось образив?
2. А якщо ти винен у сварці з іншими, чи вмієш ти визнати свою провину? Коли і як ти це робиш?
3. Чи вмієш ти вибачатися перед іншими? Як ти зазвичай це робиш?
4. Як змінюється настрій іншої людини, коли хтось вибачився перед нею?
5. Як треба сприймати чиєсь вибачення? Що можна відповісти?

*Робота з піктограмами або показ учнями стану людини за допомогою міміки.*

Робота з піктограмами або розігрування сценки, в якій дійові особи мімікою показують зміну в настроях людини. (Можна запропонувати дітям показати вирази обличчя людини, яка сама не вибачає іншим або яку не вибачила інша людина.) Це завдання діти можуть виконати у вигляді двох контрастних малюнків.

*Групове обговорення "Як краще заспокоїти скривджену людину"*  
Діти пропонують і показують свої варіанти. Ведучий запитує: вибачитися перед кимсь або одержувати вибачення? Чому? Що з цього ти вже вмієш робити, а чого тобі ще треба навчитись?

*Робота над прислів'ями*: Чому, коли і про що, кому так говорять:

1. Сказане не повернеться.
2. Рис розсипав – ще збереш, сказав слово – не вернеш.
3. Одне погане слово скажеш – почуєш десять.
4. Образи – це докази тих, хто неправий.
5. Лагідне слово – ключ до серця.
6. Від ласкавих слів утихає гнів.
7. Що ж треба робити для того, щоб навчитися вибачати інших? Для чого це потрібно будь-якій людині? Від чого це допоможе кожному застерегти себе в житті?

*Розучування дитячих мирилок*

**Гра «Чарівне заклинання сердитої лю­дини»**

Зараз я повідомлю вам особливі слова, їх використовують проти образ, засмучень, розчарувань — взагалі проти всього, що псує настрій. Багато дітей і навіть дорослі порів­нюють їх із чарівними заклинаннями. Проте, щоб ці слова подіяли по-справжньому, вам треба тричі вимовляти їх сердито-пресердито. І ще одна важлива умова: говорити їх тре­ба конкретній людині, яка стоїть перед вами.

Тому зараз ми зробимо так. Ви безладно хо­дитимете під музику по всьому залу (ніби муха літає), але тільки-но я скажу «Стоп!» — одразу зупиняєтесь і говорите ці слова тому, хто ближче до вас стоїть. Та людина, до кого ви звертаєтеся, може промовчати, а може відповісти тим самим.

**Вправа «Здраствуйте»**

Не порушуючи кола, керівник дає дітям завдання привітатися з різними людьми: с товаришем,з учителем,з другом, якого давно не бачив,як учень, який спізнився на урок,з своїм ворогом,з інопланетянином (потертися носами).

Виконання останнього завдання може викликати інтерес і одночасно продемонструвати комунікативні «зажими» дітей. Більшість імітують привітання «інопланетян», не торкаючись до іншого учасника.

**Вправа «Прогноз настрою»**

Ведучий читає вірш і супроводжує текст виразними рухами, діти повторюють рухи:

Йшов король Боровик через ліс навпро­стець,

Він грозив кулаком і все стукав каблу­ком.

Був король не в гуморі — покусали ко­марі.

— Який настрій був у короля Борови­ка? Чому? Як ви дізналися, що він був злий чи розсерджений?

Продовження історії:

Прийшов король Боровик додому серди­тий і злий. Захотілося йому хоч на годину тиші та спокою, щоб ніхто його не чіпав. Думав-думав як це зробити, і придумав. На­малював він свій поганий настрій у вигляді поганої погоди. Ось так (ведучий показує малюнок, на якому зображені грозові хма­ри та яскраві блискавки). Повісив Боровик малюнок на дверях і сказав: «Подивимося, чи здогадається хтось, що малюнок — це про­гноз мого настрою?»

Потім він включив тиху, спокійну му­зику, ліг на ліжко і почав пригадувати, що гарного було в його житті. (У цей мо­мент включається музика релаксації, далі розповідь триває на її фоні.) І тоді йому захотілося в думках змінити свій «поганий малюнок»: зникли блискавки; темні, гро­зові хмари ставали все світлішими і світлі­шими; через хмари почало все більше і біль­ше проглядати сонечко. Аж ось нарешті залишилося тільки яскраве сонечко, яке, радуючи всіх своїм сяйвом, немов говорить: «Намалюй сонечко у своєму серці — і тобі стане добреї».

Пробіг зайчик на прізвисько Добряк, по­чув надзвичайно красиву мелодію і вирішив зайти до короля в гості. Але коли він побачив на дверях малюнок із зображенням поганої погоди, одразу зрозумів, що короля зараз не слід турбувати. Через годину він побачив на дверях у короля малюнок із яскравим со­нечком і зрозумів, що тепер він буде у нього бажаним гостем.

(Мелодія звучить ще протягом трьох хвилин; дітям пропонується думати про приємне.)

1. Яким способом король Боровик пока­зав, що у нього поганий настрій?
2. Чому зайчик вирішив не йти до ко­роля?
3. Як зайчик дізнався про гарний на­стрій?
4. Як можна показати іншим людям, який у вас настрій?
5. Чи потрібно чекати, коли мине поганий настрій?
6. Що робити, аби поганий настрій став гарним?
7. Перелічіть думки, що створюють гар­ний настрій.

**Рольове програвання ситуації «Прибульці з космосу»**

Продовжуючи задану тему, тренер пропонує учням розподілитися на дві групи: «землян» і «інопланетян». Розігрується зустріч землянина і інопланетянина. Від кожної команди виділяється той, хто буде вести переговори. Землянин повинен привітати гостя і вияснити, з якою метою він відвідав нашу планету, що його цікавить на Землі. Подальший хід переговорів залежить від творчості дітей. Як тільки тема переговорів вичерпана, керівник завершує їх коротким резюме про конструктивність поведінки «представників» і пропонує розподілити ролі іншим учасникам. Відпрацьовуються бажані моделі поведінки при зустрічі з незнайомою людиною.

**Малювання на тему «Я – інопланетянин»**

Вчитель пропонує дітям намалювати себе в ролі інопланетянина. При цьому бажано показати в малюнку або дописати словами, з якою метою він прибув на планету Земля. Коли малювання завершено, діти по черзі розповідають про зміст свого малюнка, про думки прибульця, його подальших планах дій на Землі. Робота завершується коротким висновком про бажану поведінку людей в гостях, про конструктивні форми спілкування з незнайомими людьми.

**Вправа «Гарний настрій»**

Зараз ми будемо вивчати прийоми, що допомагають подолати поганий настрій.

Все буде добре, якщо:слухати спокійну музику;думати про добре і приємне;в думках замінити «погану погоду» на малюнку «яскравою та сонячною»;«запалити» сонечко у своєму серці;танцювати.

(Вивісити плакат, де перелічені пози­тивні думки, які створюють гарний на­стрій. Разом із дітьми придумати умовні позначення прийомів. Наприклад: танцю­вати — танцюючі чоловічки: «запалити» сонечко у своєму серці — серце із сонцем усе­редині тощо.)

Якщо вам хочеться, аби через поганий настрій до вас ніхто не підходив, ви можете дати нам це зрозуміти. Зробити це можна так: показати однокласникам малюнок із «поганою погодою». Тоді всім буде зрозуміло, що на якийсь час вам потрібно дати спокій, а коли передумаєте, скажіть про це або пока­жіть малюнок із «гарною погодою».

А зараз хай кожен намалює свій настрій, щоб ми змогли скласти прогноз — у кого со­нечко в душі, а в кого — хмари.

**Етюд «Врятуй пташечку»**

Мета: розвиток співчуття, співпереживання, емпатії у дітей.

Уяви, що в тебе в руках маленька беззахисна пташка. Витягни руки долонями догори. А тепер зігрій її своїм рівним, спокійним подихом, повільно, по одному пальчику склади долоні, заховай у них пташку, приклади їх до своїх грудей, віддай пташці доброту свого серця. Розкрий долоні, і ти побачиш, що пташка радісно злетіла, посміхнись і не сумуй, вона ще прилетить до тебе.

**Гра «Скинь невдачі»**

Зараз ми ознайомимося ще з одним прийо­мом, за допомогою якого можна легко і просто позбутися неприємних відчуттів і поліпшити свій настрій. Деколи нас мучать різні пробле­ми, які забирають багато енергії і сил, тому що ми їх носимо в душі, як тягар. Наприклад, чи спадали комусь думки: «Знову в мене нічого не виходить», «Краща подружка мене образи­ла», « Мене не запросили на День народження », «Ніхто не хоче зі мною дружити» тощо.

Напевно, кожен із вас бачив, як обтру­шується змоклий собака. Він трясе спиною і головою так сильно, що вся вода бризками розлітається врізнобіч. Ви можете зроби­ти майже так само. Встаньте так, щоб було достатньо місця біля кожного. Почніть об­трушувати долоні, лікті, плечі. При цьому уявляйте, як усе неприємне (погані відчуття, важкі турботи і нехороші думки про самих себе) злітає з вас, як вода з собаки. Потім об­трусіть свої ноги. Потрясіть головою. Буде ще корисно, якщо ви станете видавати при цьому якісь звуки, наприклад: «Р-р-р». Тепер обтрусіть обличчя. Відчуйте, як вам стало легко, тому що ви скинули з себе весь неприємний вантаж. До вас повернувся бадьо­рий, веселий настрій!.

**Рухлива гра «Злюка»**

Один з членів групи сідає на стілець. В руках у нього рушник або легка хустка. Всі інші учасники бігають навкруги нього і прагнуть розізлити: дразнять, кривляються, лоскочуть. Тренер слідкує за тим, щоб діти не вдавались до образ та не завдавали болю. «Злюка» терпить якомога довше, але коли їй набридає починає ганятися за дітьми, намагаючись відшмагати їх рушником по спинах. Гра дає можливість виходу агресії та розвиває витримку. Досвід показує, що найбільш агресивні учні як правило, найдовше терплять, коли їх дразнять.

**Вправа «Дракон, який кусає свій хвіст»**

Гравці стають у лінію, тримаючи один одного за плечі. Перший учасник – «голова», останній – «хвіст» дракона. «Голова» має дотягнутися до «хвоста» і доторкнутися до нього. «Тіло» дракона не повинно розриватися. Як тільки «голова» спіймає «хвіст», вона стає «хвостом». Бажано, щоб усі гравці побували у двох ролях.

**Гра «Камінчик у черевику»**

У моїй руці маленький камінчик. Уявіть собі, що такий камінчик потрапив у ваш черевик. Що ви відчуватимете? Можливо, спочатку цей камінчик не буде вам сильно заважати, і ви навіть забудете його витягну­ти, коли прийдете додому і роззуєтеся. Але якщо камінчик так і залишиться в черевику, то через деякий час нозі стане боляче, і цей маленький камінчик уже здаватиметься ве­ликим. Тоді ви роззуєтеся і витрусите його звідти. Проте на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стане великою — тепер уже доведеться лікувати ранку.

Коли ми скривджені, сердимося або схви­льовані, то спочатку це може здаватися ма­леньким камінчиком у туфлі. Якщо ми вчас­но витягнемо його звідти, нога залишиться цілою і неушкодженою.

Якщо ж ні — можуть виникнути про­блеми, і чималі. Тому завжди корисно го­ворити про свої проблеми одразу, як тільки ви це відчули. Якщо ви скажете нам: «У ме­не камінчик у черевику», то ми знатимемо, що вам щось заважає, і будемо готові вас вислухати.

Я хочу, щоб ви зараз подумали, чи є у вас зараз щось таке, що вам заважає. Якщо ні, то скажіть: «У мене немає камінчика в че­ревику». А якщо є, то ви можете сказати так: «У мене є камінчик у черевику»; «Мені не подобається, що Олена сміється наді мною зате, що я ношу окуляри» або: «Саша, мені прикро, коли ти говориш, що всі дівчатка — торохтійки».

Отже, зараз кожен по черзі зможе роз­казати про те, що його засмучує, кривдить,, пригнічує. У кожного з вас буде можливість сказати про свій «камінчик», якщо він у вас є, тому нікому не треба вступати в супе­речку або виправдовуватися, коли на вас скаржитимуться. Просто уважно слухайте і спробуйте зрозуміти образу свого одно­класника.

Коли ж коло розповідей про «камінчики» завершиться, діти, на яких скаржилися, при бажанні можуть висловитися з цього при­воду.

— Висновок. Вивчаємо правило 1: «Щоб маленька образа не перетворилася на велику, про свої неприємні відчуття треба говорити одразу».

**Рухлива гра «Будь ласка»**

Існує декілька варіантів гри. Її суть полягає в тому, що ведучий подає команди, виконувати які діти повинні, коли вони супроводжуються певним звертанням. Для даного заняття можна обрати слово «будь ласка». Якщо це слово не пролунало, а деякі діти виконали команду, то вони вибувають з гри. Команди можуть бути самими різноманітними, наприклад: «ліворуч», «праворуч», «кругом» тощо. Гра розвиває увагу дітей та допомагає їм зняти емоційну напругу на початку заняття.

**Практична гра «Розбита склянка»**

Уявіть, що у вас розбилася склянка. Уя­вили? А зараз скажіть мені:

Чи можна перетворити її на цілу?

А якщо довго чекати?

А якщо заплакати?

А якщо закричати?

Висновок: нас багато що може засмучува­ти, але ми не в змозі цього змінити. Ми може­мо лише змінити наше ставлення до цього. Наведіть приклади таких ситуацій, що вас засмучують, але змінити які не можете. Як можна змінити ставлення до такої ситуа­ції? (Ми можемо вибирати, про що думати, як думати.)

**Гра «Політ»**

Виконується як релаксаційна. Учитель: уявіть, що промінь сонця проходить через вас, поєднує вас з центром землі. Ви повністю розслаблені, ваше тіло відпочиває. Тепер зробіть спробу подивитися на себе зі сторони.

Ось ви бачите себе: зверніть увагу на те, у якій позі знаходиться ваше тіло. Ви підіймаєтесь вище, і спостерігаєте за кожним присутнім. Ще вище і ви бачите наше коло. Ще вище і ви піднімаєтесь до стелі кімнати. Ще вище, і ви злітаєте над дахом будинку. Ви підіймаєтесь високо над вулицею, містом, і злітаєте високо. Тепер поверніться в наше приміщення.

**Вправа « ТУХ – ТІБІ – ДУХ»**

Мета: формування навичок зниження негативних емоцій; навчання дітей альтернативних варіантів поведінки в ситуації агресивності.  
Вчитель: «Я по секрету скажу вам чарівне слово – це заклинання проти поганого настрою, образ і розчарувань. Щоб заклинання подіяло, треба ходити по кімнаті й ні з ким не розмовляти. Коли ж ви захочете з кимось поговорити, зупиніться, подивіться іншій дитині прямо в очі й сердито промовте чарівні слова : « ТУХ – ТІБІ – ДУХ»

У грі закладений комічний парадокс: вимовляти « ТУХ – ТІБІ – ДУХ» і не засміятися дуже складно.

**Гра «Данський бокс»**

Об’єднайтеся в пари і станьте одне нав­проти одного на відстані витягнутої руки. Стисніть руку в кулак і притисніть його до кулака свого партнера так, щоб ваш мі­зинець був притиснутий до його мізинця, ваш безіменний палець — до його безіменно­го, ваш середній — до його середнього, ваш вказівний — до його вказівного. Вертикаль­но вгору стоять тільки великі пальці — вони і вступають у боротьбу. Один із вас рахує до 3, і на рахунок «три» починається бокс. Пере­магає той, чий великий палець виявиться зверху, притиснувши великий палець парт­нера до руки хоча б на секунду. Після цього ви можете починати наступний раунд. Після трьох раундів — зміна партнера і руки. Про­щаючись зі своїм умовним супротивником, уклоніться йому на знак подяки за чесну бо­ротьбу. .Будьте уважні, ніхто нікому не має заподіяти болю.

Що можна назвати доброю і чесною бо­ротьбою? (Коли дотримуються правил.)

Чи схожа ця гра на гарні змагання?

Хто перемагає в суперечці, у змаганнях, у грі? (Той, хто краще підготовлений.)

Чи може той, хто програв, сердитися або ображатися на переможця? Чому?

Таким чином, у змаганні перемагає той, хто краще підготовлений. Хочеш перемага­ти — тренуйся!

**Вправа «Дерево» (на саморегуляцію)**

Діти стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожен учень сильно надавлює п’ятками на підлогу, руки стискує в кулачки, міцно стискує зуби. Ведучий говорить, звертаючись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли хочеться плакати або битися, - стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все здійсниться, і все буде добре. Ти – впевнена людина.» Потім діти беруться за руки, підіймають їх догори, продовжуючи надавлювати п’ятками на підлогу. «Ми разом велика сила. Самотньому дереву важко, разом ми цілий ліс. Разом нам не страшні ніякі негоди.» Після цього керівник пропонує дітям розслабитися , перестати надавлювати п’ятками на підлогу, помахати руками, розслабити м’язи обличчя, виконуючи ритуал прощання.

**Рухлива гра «Полювання Баби-Яги»**

Один із учасників групи – Баба-Яга. Він стоїть спиною до інших. По сигналу керівника «день» Баба-Яна виходить на полювання. Інші діти втікають від неї. Полюючи, Баба-Яга всіляко виражає свою злість: мімікою, рухами тощо. Як тільки їй вдалося впіймати одного з учасників гри, тренер дає команду: «ніч», яка означає, що ніхто нікуди не тікає, а Баба-Яга нікого не ловить, а «чинить розправу» над пійманою жертвою. Тому, хто потрапив їй в руки вона злобно повідомляє, що вона з ним зробить, супроводжуючи свої слова мімікою та жестами. Після цього полонений стає Бабою-Ягою та виплескує свою злобу на іншу жертву, яку їй вдається піймати. Керівник слідкує за тим, щоб гра була безпечною для дітей.

**Релаксація «Чарівне заклинання силь­ної людини»**

Ведучий під музику говорить текст: «Сядь зручніше... Зроби глибокий вдих... видих... Відчуй, як із кожним вдихом і з кожним видихом хвиля спокою огортає твоє тіло... Уяви ситуацію, коли ти вирішив складну проблему. Ти відчув гордість, тобі було при­ємно, і ти говорив собі: «Я зробив це!». Тобі було приємно тому, що ти відчував себе силь­ним. Тобі було добре, бо зрозумів, що вмієш володіти собою. Ти з гордістю кажеш собі: «Явмію володіти собою». Росте твоя впев­неність у собі, у своїх здібностях і можли­востях. Від цього сили наповнюють тебе все більше і більше. Ти немов ростеш усе вищеі вище. Візьми цю впевненість із собою і по­вертайся сюди.

А зараз я пропоную вам повторити за мною фразу, яка має силу чарівного закли­нання: «Сьогодні я володію своїм настроєм краще, ніж це робив учора... А завтра я буду це робити краще, ніж сьогодні». Якщо комусь ця фраза здається дуже довгою, ви можете три рази коротко сказати: «Я вмію володіти собою». Цей прийом назвемо «заклинанням сильної людини».

(Дітям дають рекомендацію повторю­вати цю фразу по кілька разів на день; щоб вони не забували робити це, просимо малюва­ти в щоденнику стільки зірочок (\*), скільки разів вони її повторили.)

**Етюд «Сонячний зайчик»**

Сонячний зайчик заглянув до вас у вічі. Заплющте їх. Він побіг далі по обличчю. Ніжно погладьте його долонями: на чолі, на носику, на ротику, на щічках, на підборідді; пестіть його акуратно щоб не сполохати… Він заліз у пазуху? Погладьте його і там. Він не бешкетник – він любить вас. А тепер помічникові треба йти далі. Візьміть його у долоньки, витягніть їх якомога далі вперед і вгору. Випустіть зайчика. Помахайте йому ручкою.

**Вправа «Я – чарівник»**

Дітям пропонується закрити очі і подумки побувати в казковій країні. В ній збуваються всі мрії і бажання, особливо якщо ти могутній чарівник. Уяви себе в ролі чарівника, який може зробити все, що побажає. Діти повинні подумати, що зробив би кожен з них, якби був наділений такою могутньою силою. Свої відповіді діти спочатку коротко записують в щоденниках, не проговорюючи ніяких варіантів відповідей (щоб уникнути повторення чужих думок), а потім по черзі озвучують. Діагностичним є вибір «сфери чаклування» - дім, школа, знайомі, друзі, власні особистісні якості.

**Вправа «Суперечка»**

Мета: формування навичок діалогового спілкування.

Вступне слово тренера.

Чи доводилось тобі брати участь у суперечках з кимсь? (Так, ні.)

З ким саме?

Як ти поводився під час суперечки?

А інша людина?

Хто виграв цей спір? Чому?

За ким, на твою думку, завжди виграш у суперечці? Чому?

Варіанти для вибору: за ввічливою, доброю, спокійною, витриманою людиною чи злою, неввічливою, грубою до людей.

Учням пропонується обіграти сценку "Суперечка" між двома особами: одна - увічлива, інша - ні.

Підсумок вправи.

Чи доводилось тобі перемагати в суперечці? (Так, ні.)

Як, за рахунок чого тобі вдалося це зробити?

Що саме допомогло тобі?

**Вправа «Добра тварина»**

Мета: зняття напруження і формування почуття згуртованості групи.   
Діти стають у коло і беруться за руки. Вчитель тихим, загадковим голосом говорить: «станьте, будь ласка, в коло й візьміться за руки. Ми – одна велика добра тварина. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад… так не лише дихає тварина, так б’ється її серденько: чітко, рівно. Стук – крок уперед, стук – крок назад… наша тварина має добре серденько, нам усім стало тепло і затишно біля неї».

**Гра-тест «Майбутнє»**

Зараз я запрошую кожного з вас в одну уявну подорож. Сядь зручніше... Зроби гли­бокий вдих... і видих... Відчуй, як з кожним вдихом і з кожним видихом хвиля спокою огортає твоє тіло...

Уяви, що ти стоїш у порожньому при­міщенні з білими стінами. Перед тобою — двері, на них написано: «Майбутнє». Оглянь ці двері трохи краще, відчини їх. Відчуй потік повітря, яке йде з відкритих дверей. Який він — теплий чи холодний? Як він пах­не? Там темно чи ясно? Якщо темно, знайди маленький ліхтарик, який тобі може стати у пригоді. А зараз сміливо входь у цю кім­нату і подивися, які важливі події можуть відбутися у твоєму житті. Запам’ятай їх, щоб потім про них розказати. Подякуй своєму майбутньому за те, що воно відкрило тобі свої таємниці, і повертайся у клас.

Які радісні події ти побачив у своєму майбутньому? Які сумні? Намалюй ці події за принципом «промовистих» малюнків.

**Вправа «Гора з плечей» (на ауторелаксацію та саморегуляцію)**

Керівник пояснює дітям, що вони втомилися, їм важко, хочеться лягти, а треба ще щось зробити, тому слід виконати вправу «Гора з плечей». Для цього треба опустити плечі, «скинувши гору з плечей». Повторивши цю вправу з дітьми 2 – 3 рази тренер повідомляє, що в разі, коли втома велика , вправу слід повторити 5 – 6 разів, і тоді зразу стане легше.

**Гра «Сімейний портрет»**

Дітям пропонується наступна ігрова ситуація. В сім’ю приходить фотограф, щоб зробити сімейний портрет. Фотограф обирається з числа учасників групи, бажано «проблемний» (наприклад, з категорії відторгнутих). Він повинен задати сімейні ролі всім членам групи та розсадити їх, розказуючи проте, хто з ким в цій сім’ї дружить, які відносини між членами родини, чим займається кожний. Гра є соціометрією дитячої групи, а також віддзеркалює стосунки у власній сім’ї.

**Рухлива гра «Море хвилюється…»**

В даному варіанті гри дітям пропонується зображати фігуру з вираженим відтінком злоби, ненависті, агресії. Це може бути казковий персонаж або реальна людина (можливо, сама дитина, що гнівається на когось), що само по собі є елементом діагностики. Проте, в даному конкретному випадку, головна мета – дати можливість відреагувати негативні емоції. Керівник групи слідкує за тим, нікому на причинили ушкодження або морального дискомфорту.

**Етюд «Посмішка по колу»**

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки. Така форма прощання може стати традиційним ритуалом за час роботи тренінгової групи. Керівник цікавиться враженнями дітей від заняття, дякує групу за роботу та запрошує на наступну зустріч.

**Дещо з казкотерапії:**

**Їжачок і море**(За казкою С.Козлова)

**Вправа 1. Колюча людина**

*Діти за допомогою міміки і виразних рухів тіла показують колючу людину. Ведучий намагається до когось з дітей доторкнутися, до когось звернутися, а діти повинні відреагувати на це, як колюча людина, тобто відкидаючи будь-які дотики і словесні контакти.*

*Діти розслабляються стоячи, опускають всю колючесть, похмурість, стають м'якими, добрими, привітними, як той їжачок, в гості до якого ми сьогодні відправимося.*

Казка

Жив-був в лісі Їжачок. Він тільки з вигляду був колючий, а в душі м'який і добрий. І було у нього одне бажання: море побачити.

- Неспокійно мені, - говорив він Волошці. – Ось тут, в грудях, мутить. До моря хочеться.

**Вправа 2 Печаль їжачка**

*Діти круговими рухами відкритої долоні м'яко гладять себе по грудях, заспокоюють. Обличчя сумні, очі сумні, куточки губ опущені.*   
Волошка ніколи не бачила моря і тому відповідала:- Дарма ти засмучуєшся, Їжачок. Подивися, який я красивий і як чудово у нас в лісі!   
**Вправа 3 Волошка**

*Діти підставляють до підборіддя розкриті віялом пальці обох рук, зображають квітку; усміхаються, милуються собою і іншими.*  
Але Їжачок з кожним днем засмучувався все більше і більше. І одного разу ранимо вранці, коли в небі ще плавали молочні зірки, Їжачок вийшов з свого будиночка і пішов до моря. У лапі у нього була палиця, а за плечем – торбинка з їжею. Спочатку він йшов лісом, і стежка петляла химерно згинаючись і повертаючи те в одну сторону, то в іншу. Насторій у Їжачка був радісний і бадьорий.

Але ліс кінчився і шлях Їжачку перегородила річка.

- Їй! – крикнув Їжачок.

- Крря, крря, ти що кричиш! – запитала, підлетівши, Качка.

- Переправитися треба, - відповів Їжачок.

Переправили качки Їжачка на інший берег і попрямував він далі. Довго йшов Їжачок по звивистій стежині, прийшов він на великий луг і заслуховував. Навколо тріщали коники, дзвеніли крильцями бабки, шаруділи на вітру травички, а з квітки на квітку перелітали красиві метелики.

Чи довго йшов Їжачок, коротко, але вийшов він на кінець до моря.  
- Здрастуй, море! – сказав Їжачок.

- Здрастуй Їжачок, - сказало море.

І накотила хвиля. Пфффф! .. – ударила вона в берег. Шшшшш … зашаруділа по камінчиках, відступаючи.

- Я на тебе схожий, так? – запитав Їжачок.

- Дуже! – сказало море. І знову ударило хвилею об берег.

Цілий день Їжачок грав з морем: то підбігав до самої води, то відбігав геть.  
Засинаючи на піску під скелею, він щулився, і йому здавалося що він теж – маленьке море на чотирьох лапках.

Пфффф! – бурмотав він собі під ніс. – Шшшшш …

І підіймав і опускав голки.

**Вправа «Чарівний стілець»  
(варіант «Чарівний промінь»)**

Мета: розвивати у школярів інтерес до іншої людини; сприяти формуванню гідності як риси особистості.

Форма: групова діяльність, яка поєднує ціннісно-орієнтаційну та ігрову складові.

На "чарівний стілець" запрошується один із учасників гри, як тільки він сідає, "висвітлюються" і стають явними всі його достоїнства. Дається установка: називати виключно позитивні сторони дитини, не вказуючи негативних. Учні наче вперше дивляться один за одного. Треба проводити гру доти, доки кожна дитина не пройде момент піднесення.

Від вчителя, його поведінки, тону, який він задасть розмові, залежить успіх цієї групової справи, бажання кожного сказати іншому щось приємне. Не слід боятись тиші, пауз, коли діти намагаються знайти якісь достоїнства того, хто сидить на стільці. Учитель може розпочати розмову, задати її зміст. Він обов'язково фіксує (у пам'яті чи письмово) тих дітей, які ще не встигли побути під "чарівним променем", щоб не обминути жодного.

Завдяки цій методиці діти вчаться пильніше вдивлятись один в одного, бачити та відчувати поруч із собою іншу людину.

**Гра «Липучка»**

Мета: сприяти розвитку уміння взаємодіяти з однолітками, зняттю м'язовогонапруження, згуртованості дитячої групи.

Усі діти рухаються, бігають по кімнаті, бажано під швидку музику. Двоє дітей, тримаючись за руки, намагаються піймати однолітків. При цьому вони примовляють: «Я - липучка-приставучка, я хочу тебе піймати». Кожну пійману дитину «липучки» беруть за руку, приєднуючи її до своєї компанії. Потім вони усі разом ловлять у свої «тенета» інших.

Коли всі діти стануть «липучками», вони під спокійну музику танцюють у колі, тримаючись за руки.

Якщо музичний супровід неможливо здійснити, дорослий задає темп грі, ляскаючи в долоні. У цьому випадку темп, швидкий на початку гри, сповільнюється в міру її проведення.

«Робоча анкета: мій підхід до гніву»

Корисно було б усвідомити, як ви звичайно поводитесь у ситуаціях, які викликають гнів; як ви реагуєте на розчарування, що вас спіткало. Нижче розміщений список можливих запитань, на які ви повинні відповісти цілком спонтанно. За бажання ви можете продовжитицей список, якщо виникнуть інші запитання.

Робоча анкета: мій підхід до гніву

«Частіше за-все я гніваюсь через те, що...».

«Особливо мене роздратовує те, що...».

«Гнів викликає в мене такі почуття і реакції... Я дію при цьому таким чином...».

«Гнів вже викликав у мене такі ускладнення...». .

«Сам я хотів би в майбутньому..».

«Останній раз, коли я гнівався...».

«Коли хтось у розлюченому стані, він повинен...».

«Коли мій батько гнівався, то...».

«Коли моя мати гнівалась, то...».

«Коли я був дитиною, я почував...».

«У даний момент я почуваю...».

«Що стосується гніву, я з радістю навчився б...».

Знайдіть час ще раз дуже добре подумати над тим, що ви тут написали і що можна з цього використати. Тому що те, чому ви вчитеся через пізнання, вам не потрібно пізнавати шляхом засвоєння негативного досвіду. І якщо коли-небудь вас щось знову розгніває, уявно абстрагуйтесь від того, що відбулося і уявіть собі, що ви і той, хто вас розгнівав, є акторами які стоять на сцені і виконують ті ж ролі ще раз, але спостерігайте за всім цим немов би збоку, ніби глядач, який сидить у залі і спокійно дивиться спектакль. В цю мить ви більше, не учасник, все дійсно є спектаклем. Так, будучи зовсім безстороннім, я можу робити належні висновки. А також зумію усвідомити, чому режисер (життя) вирішив поставити свій спектакль, зумію зрозуміти значення загального і цілого. А ще уявіть собі, що обидві душі дійшли згоди: душа людини, через яку ви розгнівались, і ваша душа. Ви інсценували дану ситуацію для того, щоб обоє змогли зробити крок одне до одного і назавжди забути про гнів.

**Вправа «Три кроки до того, щоб назавжди позбавитися гніву»**

Я назавжди позбавляюся гніву, в той час коли:

Приймаю кожного таким, яким він є, і дозволяю вирішувати йому самому, чи змінюватися йому і коли. Крім того, з власної ініціативи я не даю іншому порад, оскільки в іншому випадку він сприймає це так, ніби я хочу нав'язати свою думку, і його реакція буде відповідною. Я знаю, що не кожен може бути моїм другом, але кожен відтепер є моїм вчителем.

Я звільнююсь від всіляких сподівань і приймаю життя таким, яким воно є зараз, оскільки мені відомо, що доти, поки я чекаю, я неминуче буду відчувати розчарування. Адже, насамперед, я позбавляю себе багатьох дарів, які бажає піднести мені життя. Тому що, коли раптом життя виправдає мої сподівання, я не дуже зрадію, бо цього чекав. Разом із тим у житті є тисячі можливостей уладнати все інакше, ніж я чекаю, і тоді я відчуваю розчару­вання і, можливо, навіть обурююсь. Коли у мене нема сподівань, то (з мож­ливістю у 50 відсотків) відбуваються події, що не дуже мене влаштовують, але я це приймаю. Врешті-решт неможливо мати все, чого хочеш. Друга половина подій, коли трапляється щось приємне для мене,— це дарунки життя, які дістались мені несподівано. Зрештою, у мене є шанс усвідомити, що події, які мене, не влаштовують, нерідко являють собою більш вагомий дар, ніж ті, що мені до душі.

Я усвідомлюю, що ніхто і ніщо в світі не має такої влади, щоб довести мене до обурення. Це я сам обурююсь з приводу і без приводу, коли захочу, і тільки я сам можу з цим упоратись — остаточно.

Нижче розглянемо деякі корисні твердження, які сприяють позбавленню гніву.

**Вправа «Твердження, які сприяють позбавленню гніву»**

Я усвідомлюю, що ніхто не може мене розгнівати, що обурююсь завжди сам, і сам використовую привід для гніву.

Я усвідомлюю, що не повинен обурюватись, тому що ніхто не може при­мусити мене бути сердитим — тільки я сам — і тільки я сам можу відчути себе від цього.

Я усвідомлюю, що проблема, через яку обурююсь,— лише одна із багатьох, які я вже вирішував чи ще буду вирішувати. Через декілька днів,тижнів, або місяців це буде забуте, це стане неважливим, вирішеним, отже, для чого хви­люватися з цього приводу.

Я знаю, що постійно зіштовхувати мене з труднощами - мета життя і що оптимальний спосіб справлятися з труднощами, і дякуючи цьому, рости і само­вдосконалюватися — сенс життя.

Я цілком спокійно і впевнено шукаю і знаходжу краще рішення, втілюю його в життя і готовий вирішувати наступне завдання.

Я позбавляюсь гніву раз і назавжди в той час, як більше нічого не чекаю від інших. Я визнаю право кожного бути таким, яким він є, і змінюватись тоді, коли він до цього буде готовий.

Я пробачаю іншому все, що б він не зробив, хоч раніше міг би через це обурюватись. Я не даю волю гніву. Починаючи з сьогоднішнього дня, я не впадаю у гнів, а також ні в чому не розчаровуюсь, не почуваю себе ображеним, скрив­дженим і не веду себе агресивно: я, нарешті, вільний!