**Семинар: «Профилактика агрессивного поведения»**

 Детская агрессивность - явление нормальное с психологическими особенностями каждого возраста. И взрослым, для того, чтобы агрессивность не стала устойчивой личностной чертой, следует разбираться в этих особенностях.

Как понять, что происходит с ребенком, если он вдруг стал агрессивным? Как взрослому вести себя при этом? И что можно предпринять в конкретной ситуации?

 Причиной агрессии чаще всего являются физические и психологические препятствия, мешающие удовлетворению потребностей или достижению целей человека. Агрессию могут вызывать оскорбления личностного достоинства, повседневные страдания, прерывание «цикла» получение удовольствия, принуждения и наказания.

Так, что, если взрослый заметил, что у ребенка агрессивное поведение, то надо принимать срочные меры по предотвращению вспышек агрессии.

**Агрессия -** это активная форма выражения гнева, которая проявляется через причинения ущерба человеку или предмету.

Дело в том, что в дошкольном возрасте с большой силой заявляют о себе новые потребности.

* В первую очередь - это **потребность в движениях.** Быстрый физически рост и расширение репертуара движений приводит к тому, что ребенок становится очень активным, любит подвижные игры, танцы под ритмическую музыку. Про того ребенка (проживающего период повышенной двигательной активности) приходится слышать: «Он стал неуправляемым! Его не остановит! Кажется, что он готов «стоять на ушах» двадцать четыре часа в сутки!». Родителям и воспитателю приходится насильно ограничивать двигательную активность ребенка. А его реакция на любое ограничение- гнев, который находит выход через агрессивное поведение. Агрессивность часто выражается в конфликтности ребенка с взрослыми: вспышки раздражения, протест, неподчинение.
* Следующая потребность, которая с новой силой заявляет о себе в этом возрасте - это **потребность в самостоятельности**, желание быть взрослым, независимым, все делать самому. Здесь вспышки агрессии - это чаще всего протест против помощи в каком- либо деле, неприятие опеки вообще. Иногда вспышки раздражения, гнев, швыряние вещей, истерики бывают у детей в тех семьях, где родители заставляют ребенка что-то делать, считая эти действия необходимыми. Причем этих принуждений бывает так много, что ребенок начинает открыто протестовать против них.
* Еще одна яркая потребность, заявляющая о себе в дошкольном возрасте, - **потребность в общении со сверстниками**. Сама способность общаться включает в себя:

желание вступить в контакт;

умение организовать общение (умение слушать, сопереживать, разрешить конфликтные ситуации);

знание норм и правил общения.

 Если эта способность не сформулирована, если ребенок не обучен адекватным средством общения, а желание занимать в группе сверстников лидерские позиции в этом возрасте велико, то он часто кулаками приобретает популярность в своей группе. Для взрослого важно определить причину агрессивности ребенка (а здесь причина - желание быть принятым, быть лидером в группе) и обучить его другим способом завоевание авторитета в глазах сверстников, научить его позитивно общаться.

 В любом случаи, если агрессия проявляется так или иначе в поведение ребенка, то какова бы ни была его причина (явная или скрытая), взрослым необходимо на личном примере показать ребенку эффективное поведение: умение управлять своей агрессией, выражать ее в допустимой форме. Необходимо, что бы ребенок чувствовал, что его любят, ценят, принимают его таким, каков он есть. Тогда вместе будет легче справиться с любым нежелательным поведением.

Негативные чувства - такое же естественное явление, как и положительные, и так же требуют своего выражения. Если этого не происходит, то эти чувства направляются на себя (болезни, членовредительство и т.д.).

Таким образом, агрессия может возникать в двух случаях:

1. **как крайняя мера**, когда ребенок исчерпал все другие возможности для удовлетворения своих потребностей.

2**. как «выученное» поведение**, когда ребенок поступает агрессивно, следуя образцу поведения родителей, других значимых для него лиц, литературных или киноперсонажей. Уже в отчаянном плаче младенца нетрудно распознать злость и возмущение. Причина проста: ребенку чего-то не позволяют или в чем-то отказывают, что и раздражает его. В первую очередь это касается физиологических потребностей, которые у ребенка проявляются с такой же силой, как и у взрослого. Однако должно пройти немного времени, прежде чем ребенок научится самостоятельно удовлетворять свои потребности или откладывать и задерживать их удовлетворение, как это делают более взрослые люди.

 Если гнев и возмущение ребенка постоянно подавляются, они могут накапливаться и проявляться нередко лишь в зрелом возрасте, когда невозможно докопаться до их истинных причин, поскольку агрессивность уже выливается в иные формы поведения, психосоматические симптомы или становиться причиной различных заболеваний, таких как: ревматический артрит, крапивница, прыщи, псориаз, язва желудка, эпилепсия, мигрень и гипертония.

Неспособность управлять своими побуждениями и желаниями и контролировать их усложняет жизнь ребенка. Возникшие у ребенка одновременно чувства голода и усталости, например, неизменно становиться для него причиной гнева и раздражения.

Самые распространенные виды агрессии, физическая, вербальная (словесная), косвенная агрессия(сплетни, злобные шутки, топанье ногами)

**Система мер по снятию агрессивности у дошкольников**

 Детская агрессия возникает в результате разнообразных причин и в зависимости от них проявляется по-разному. Разобраться в источниках и видах агрессии - непростая задача, и, безусловно, никто не требует от воспитателя точной диагностики и обязательств вылечить ребенка. Это должны делать специалисты. Тем не менее, воспитателю необходимо вовремя обратить внимание на агрессивное поведение ребенка, квалифицировав его, как проявление нервности, исходя из тех фактов ,которые доступны в данный момент, а не как дурные привычки своеволие и капризность.

 Трудные условия для работы воспитателя нередко создаются, когда в группах шумно от наличия, по крайней мере, нескольких повышенно возбудимых, гиперактивных и расторможенных детей. Они часто «не слышат» с первого раза, легко отвлекаются, не могут сосредоточиться на задании. Толкнуть, обидеть, обозвать - это своего рода «норма» поведения у таких детей. Они никогда не испытывают чувства вины. Они легко дают всякого рода обещания, тут же забывая о них, часто веселы, беспечны и неугомонны. Если есть необходимость вмешательства психиатра или невропатолога, но родители отказываются, то необходимо ставить вопрос о правомочности пребывания этих детей в детском учреждении.

* В отношение агрессивности важно соблюдать приделы дозволенного и недозволенного.

**Обращение с детьми до вспышки агрессивности.**

* Детей иногда надо оставить, чтобы они разобрались сами. Они способны к самостоятельному разбору некоторых споров, и, если взрослые контролируют события, это служит для детей полезным опытом. Дети поймут, что могут обойтись и без взрослых в качестве арбитров.
* Если взрослые считают, что лучше дело «не доводить до греха», можно сориентировать ребенка на другой тип поведения. Целесообразно предложить ребенку его любимую игрушку или такую игрушку, которую он мог бы безбоязненно пинать и кусать.
* Полезно отвлечь ребенка каким- то интересным для него занятием.
* Если ребенка невозможно отвлечь и нападение вот- вот состоится - лучше всего отвести его руку или держать его за плечи, особенно если действия взрослого подкреплены резким: «Нельзя!». Если взрослый находиться поодаль, оклик тоже может остановить ребенка, знающего из прежнего опыта, что такие выходки не позволены.
* Есть несколько различных средств адекватного выражения агрессии ребенка - дошкольного фантазирования, рассказывания сказок, рисование. Овладев ими, взрослые смогут научить своего ребенка выражать свой гнев и при этом не причинять никому ущерба.

**Обращение с детьми после агрессивного нападения.**

Есть немало случаев, когда агрессивность невозможно унять. Тогда придется действовать после события, дабы преподать ребенку урок, что такого рода поведение неприемлемо.

* Резкое слово драчуну и забияке и благосклонное внимание к жертве могут очень ясно показать ребенку, что он проигрывает от таких неприятностей. В обычное время виновник должен пользоваться благосклонным вниманием. Принуждать ребенка к извинению - мера само по себе мало полезная. Некоторые дети быстро заучивают формулу: «Прости, прости», чтобы избежать недоброго внимания взрослых.
* Иногда взрослые предпочитают отослать агрессивного ребенка поостыть в тихий угол. Это хорошо подчеркивает факт инцидента и выражает большое неодобрение агрессивного поведения. Этот прием полезен и родителям. Иногда, удаляя ребенка ненадолго из комнаты, взрослый сам успокаивается. Однако подобная мера теряет эффект, если длится более, чем минуту - две. Маленькие дети вряд ли поймут связь между своим поступком и удалением. Лучше крепко взять ребенка за руку и, строго глядя на него, твердо сказать: «Драться нельзя» или «Не кусаться!». Внимание, уделяемое агрессивному ребенку, должно быть ограниченным и негативным, а жертву достаточно утешают. В идеале при каждом инцидента взрослые должны высказать свое отношение к нему и постараться побыстрее прекратить его. Длинные объяснения или обвинения малоэффективны.
* Когда за агрессивные действия виновника лишают любимых игрушек или привилегий, лучше не растягивать наказание на целый день, а осуществить его как можно скорее. Ребенок быстро забудет причину наказания- все его мысли будут сфокусированы на том, что ему не дают заниматься любимым делом, или срамят перед другими. Его гнев и возмущение, таким образом, снижает шанс, что он научится вести себя иначе.
* Наименьший эффект приносят действия, когда взрослые отвечают агрессивностью на агрессивность. Во - первых, они могут побуждать на это детей. Реплики: «Иди и дай сдачи» вполне достаточно, что бы ребенок воспринял как разрешение с удовольствием давать сдачи при любом поводе. Во - вторых, серьезные недостатки есть и в угрозе взрослого: «Вот я укушу тебя, будешь знать!». Подобное высказывание, адресованное ребенку, содержит угрозу того же агрессивного действия, за которое упрекают ребенка.
* Если наказание применяется в дисциплинарных целях, оно будет эффективно лишь в отдельных случаях. Например, если ребенку не исполнилось 3 - 5 лет, он вообще не в состоянии понять цель наказания. Когда же взрослый наказывает ребенка, лишая его какой-либо привилегии, которая у него была, - он непременно добьется гораздо лучших результатов. Телесные наказания никогда не бывают хорошей дисциплинарной мерой.

**Профилактика агрессивного поведения ребенка**

 В дошкольном возрасте важно предпринять своевременные меры для профилактики агрессивных проявлений у детей. Методы социальной профилактики детской агрессивности должны быть направлены на преодоление внутренней изоляции, на формирование доброжелательного отношения к сверстнику, эмпатии и способности видеть и понимать других, умении выражать гнев приемлемыми способами.

**Аутогенная тренировка (**AT) - метод психотерапии, основанный на самовнушении. Aутогенную тренировку желательно проводить под медленную приятную музыку. Дети сидят на стульях в произвольной удобной позе или лежат на кроватях. Глаза должны быть закрыты. Многие фразы повторяются два раза. Эффективней проводить AT перед сном. АТ имеет четыре фазы:

) расслабление мышц и расширение сосудов;

) сюжетное воображение;

) самопрограммирование;

) закрепление.

Представляемые образы (лес, поляну, море…) можно менять, а после сеанса желательно обмениваться впечатлениями, хорошо, если дети опишут картины, которые им представлялись. После аутогенной тренировки целесообразно показать слайды: бабочек, цветы, лес, водопад и т.п.

Установка на расслабление может даваться детям в **стихотворной образной форме:**

Глаза закрыли, гладкий лоб и губы без движения, разжаты зубы, спит язык, лицо без напряжения.

И шея вялая совсем и мягкая как вата, всё напряжение из неё умчалось прочь куда-то…

И руки брошены лежат, тряпичны без движения, и пальцы ватные, сквозь них уходит напряжение.

Всё тело, грудь, живот, спина - беспомощны, воздушны, мы дышим ровно и легко, мы ветерку послушны.

Спокойна каждая нога, лежит и отдыхает, не шевельнуться через них усталость вытекает.

Мы словно таем и парим, о добром лишь мечтаем, и мышца каждая у нас блаженно отдыхает.

Мы отдохнули, силы к нам, энергия - вернулись. Мы потянулись от души, друг другу улыбнулись.

 Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть с разрешения взрослого негативные эмоции, а вслед за этим услышавших о себе что-то приятное - уменьшается желание действовать агрессивно. Помочь детям доступным способом выразить гнев поможет упражнение «Мешочек для криков» или игра «Обзывалки», «Листок гнева».

 **Сказкотерапия** как способ преодоления агрессивности используется в работе с детьми дошкольного возраста. Сказка - это образ, принадлежащий и взрослому миру и миру ребёнка. В каждой сказке заложен философский, духовный смысл. На занятиях могут использоваться народные или авторские художественные сказки, затем идёт обсуждение по сказке, задаются вопросы.

 **Песочная терапия** помогает ребёнку с помощью построения песочных картин отразить все свои переживания, негативные чувства на песке. Ребёнок выступает организатором среды, где чувствует себя комфортно и защищенно, где у него есть собственное пространство, где он - Творец. Для снятия физического напряжения ребёнка нужно использовать игры с песком, водой и глиной.

 При **игровой коррекции** поведения применяется групповая игра, которая поможет ребенку укрепить уверенность в себе, создать гибкость и не принужденность в контактах и выработать приемлемые навыки общения через моделируемое игрой взаимодействия со сверстниками. Если *рисование* - это, прежде всего, индивидуальный процесс самопознания и саморегуляции, то их проигрывание представляет уже групповой процесс общения и познания себя среди других сверстников.

 **Рисование,** следовательно, позволяет быть собой, а групповая игра - быть другим. Развиваемая игрой способность быть собой среди других - это способность принятия себя в группе, умение взаимодействовать, быть на равных, что создает адекватное возрасту чувство собственного достоинства и удовлетворенности общением. В сочетании с умением воспитателя наладить контакт с ребенком, поддерживать и воодушевить его в нужную минуту достигается приемлемый уровень адаптации детей в детском саду.

Воспитатель предлагает детям придумать историю и желательно дополнить ее рисунками, масками, отражающими те или иные перипетии сюжета. Тогда игра станет для всех более интересной. После того, как в группе будет подготовлено несколько историй, спрашивается, кто из детей хотел бы, чтобы его история была зачитана и проиграна в первую очередь. Автору предлагается выбрать роль для главного героя и остальных действующих лиц. Необязательно, чтобы автор был главным действующим лицом, поскольку в ряде историй, он представлен отрицательным персонажем, к тому же в группе всегда найдутся и те, кто захочет сыграть эту роль. Поскольку правила игры накладывают определенные ограничения, то даже дети с психоподобным поведением, нередко претендующие на ведущую роль, вынуждены как-то соразмерить свои действия, подстраиваться под общую тональность игры и соблюдать условность там, где раньше они действовали напрямик - «хочу и все».

 В **игровой деятельности** наиболее интенсивно формируются психические качества и личностные особенности ребенка. В игре складываются другие виды деятельности, которые потом приобретают самостоятельное значение. Игровая деятельность влияет на формирование произвольности психических процессов. Так, в игре у детей начинает развиваться произвольное внимание и произвольная память. В условиях игры дети сосредотачиваются лучше и запоминают больше, а так же у них уменьшается агрессивность. Влияние игры на развитие личности ребенка заключается в том, что через нее он знакомится с поведением и взаимоотношениями взрослых людей, которые становятся образцом для его собственного общения, качества, необходимые для установления контакта со сверстниками. Захватывая ребенка и заставляя его подчиняться правилам, содержащимся во взятой на себя роли, игра способствует развитию чувств и волевой регуляции поведения.

 Одним из приемов работы с агрессивными детьми может стать **ролевая игра.** Например, с детьми в кругу можно разыграть такую ситуацию: в детский сад пришли два игрушечных медвежонка. На глазах у детей они поссорились, так как один из них хотел поиграть с новой большой машиной, с которой уже играл его товарищ. Пока медвежата ссорились, воспитатель позвал всех на прогулку. Так никто из драчунов и не успел поиграть с машинкой. Из-за этого они поссорились еще больше. Педагог-психолог просит ребят помирить медвежат. Каждый желающий ребенок (или по кругу) предлагает свое решение. Затем несколько из предложенных вариантов разыгрываются парами детей, которые выступают в роли упрямых медвежат. По окончании игры дети обсуждают, насколько удачным был тот или иной способ примирения и разрешения конфликта.

Еще одним средством снятия агрессивности в адекватной форме может стать **детский рисунок.**

 В рисунках ребенок естественным и спонтанным образом выражает свои чувства. Он убивает и воскрешает, созидает и разрушает образы, соответствующие его уровню сознания и воображения, его манера чувствовать и объяснять окружающий мир. Таким образом, для взрослого детский рисунок может стать неистощимым источником наблюдений и инструментом для снятия детской агрессивности. При рисовании ребенок должен иметь максимальную свободу для проявления инициативы и необходимое для этого физическое и психологическое пространство. У него не должно быть недостатка в цветных карандашах, красках, фломастерах и бумаге. Независимо от того, что нарисует ребенок, сюжет рисунка не должен подергаться критике со стороны взрослого. Это может быть оформленный сюжет, либо фигура обидчика, либо каракули насыщенных темных тонов. В любом случае - это рисунок, наполненный глубокими внутренними переживаниями ребенка, и взрослым следует отнестись к нему достаточно бережно. После окончания рисования можно спросить у ребенка, что он нарисовал, уточнить непонятные детали, поговорить о его чувствах: «Расскажи мне о своем рисунке. Что ты сейчас чувствуешь? Хочешь еще что-нибудь нарисовать? Что бы ты хотел сделать со своим рисунком?».

 Следующий метод снятия агрессии, **релаксация или мысленное расслабление.**

Чаще всего агрессивному поведению способствует накопившееся внутреннее напряжение. Когда напрягаются мышцы, дети испытывают напряженность, страдают от головных болей, болей в животе, ощущают себя усталыми и раздраженными. Ели детям помочь расслабиться, их напряженность снижается, и это помогает зачастую выявить источник напряжения.

Воображение - хороший помощник для расслабления. Ребята с удовольствием выполняют некоторые упражнения.

* «Представь, что ты снежная баба. Ты огромная, красивая, тебя вылепили из снега. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекшуюся по земле».
* «Давай представим, что мы маленькие птички. Мы летаем по душистому летнему лесу, вдыхаем его ароматы и любуемся его красотой. Вот мы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и мы вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, мы почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке».

Таким образом, основными способами снижения агрессивности детей дошкольного возраста, с нашей точки зрения, являются: игры, хоровое пение, участие в самодеятельности; творческая деятельность (лепка, рисование, пересказ, придумывание сказок, сочинение стихов); песочная терапия; сказкотерапия, аутогенная тренировка; упражнения на устойчивость к стрессу.

 Представляется необходимым на ранних стадиях развития личности обучать цивилизованным способам выхода гнева и саморегуляции поведения, чтобы уже к 5-6 годам у ребенка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

 Подводя общий итог можно сказать следующее, что для повышения эффективности социально-профилактической работы с агрессивными детьми необходимо работать в следующих направлениях: выявление неблагоприятных факторов со стороны семьи и своевременная нейтрализация этих неблагоприятных воздействий; а также задача специалистов формирование у агрессивных детей доброжелательного отношения к сверстнику. Профилактика и предупреждение агрессивного поведения дошкольников становится не только психологически необходимым, но и социально значимым явлением.

Игры для снятия агрессии у детей

**«ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ»**

(для детей с 4 лет)
Каждому участнику даётся «пыльная подушка». Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её «почистить».

**«ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ»**

(для детей с 4 лет)
Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.
Примечание: взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

**«ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС “МОЖНО”**

(для детей с 4 лет)
Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час „можно“, когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.
Примечание: „часы“ можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**»ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"**

(для детей с 5 лет)
Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:
«А-а-а», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.
Примечание:
· Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.
· После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

**«ШТУРМ КРЕПОСТИ»**

(для детей с 5 лет)
Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т.д. – всё собирается в одну большую кучу). У играющих есть «пушечное ядро» (мяч). По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» – не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

**«РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ»**

(для детей с 5 лет)
Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а … овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А та – тыква» и т.д.
Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

**«ПО КОЧКАМ»**

(для детей с 5 лет)
Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – «лягушки», живущие на болоте. Вместе на одной «кочке» капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум «лягушкам» тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую «кочку».
Примечание: взрослый тоже прыгает по «кочкам». Если между «лягушками» дело доходит до серьёзного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

**«ЖУЖА»**

(для детей с 6 лет)
«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.
Примечание: взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

***Задачами психокоррекционной работы***с агрессивными детьми группы следующие:

* развитие умения понимать состояние другого человека;
* развитие умения выражать свои эмоции в социально приемлемой форме;
* обучение ауторелаксации и способам снятия напряжения;
* развитие навыков общения;
* формирование позитивного самовосприятия на основе личностных достижений.

**Детям важно научиться «выпускать» свою агрессивность**.

 Им можно предложить:

* драться с подушкой;
* использовать физические силовые упражнения;
* рвать бумагу;
* нарисовать того, кого хочется побить, и что-нибудь сделать с этим рисунком;
* использовать «мешочек для криков»;
* постучать по столу надувным молотком и т.п.

Р.В. Овчарова предлагает использовать в целях коррекции агрессивного поведения детей:

* занятия по психогимнастике;
* этюды и игры на релаксацию (упражнения «Светлые мысли», «Выгони из себя злость», «Представь, что ты – маленькая птичка …»);
* игры и упражнения на развитие осознания детьми негативных черт характера (упражнения «Назовите добрых и злых героев сказок», «Когда мне было стыдно»);
* игры и упражнения на развитие позитивной модели поведения («Ты пришел на праздник, хочешь познакомиться», «Ты подрался с другом, хочешь с ним помириться», «Ты и твой друг хотите играть одной машинкой – договорись с другом»).