

Консультация для педагогов: ИГРЫ-РЕЛАКСАЦИИ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЯВЛЯЮЩИМИ АГРЕССИЮ.

Подготовила: Учитель - логопед

Зернова Татьяна Юрьевна

Агрессивность присуща в той или иной степени каждому человеку и влияет на его развитие. Но форма ее проявления обуславливает успешность этого развития. Если агрессивные реакции человека адекватны ситуации и выражаются в социально приемлемой форме (имеет конструктивную направленность), то можно говорить о нормальном развитии. Если же наоборот, агрессия принимает деструктивные тенденции, это свидетельствует о нарушениях развития человека. Со временем деструктивные тенденции агрессивного поведения могут закрепляться и фиксироваться в качестве черты личности ребенка и приводить к негативным последствиям для его развития. Как правило, такой ребенок вызывает неприязнь у взрослых, занимает положение «непринятого» или «отверженного» в коллективе сверстников, делая его поведение еще более неадекватным.

В таком случае, необходима психолого-педагогическая коррекция не только поведенческой сферы (моделирование социально приемлемого и подавление нежелательного поведения), но и эмоционально-волевой (развитие эмоционального мира и волевого самоконтроля).

Одна из форм психолого-коррекционной работы с агрессивными детьми старшего дошкольного возраста — это проведение релаксационных игр, которые направлены на снижение агрессивных деструктивных проявлений, осознание неадекватности своего поведения и усвоение позитивных форм взаимодействия с окружающими.

Цель таких игр — гармонизация эмоциональной сферы и формирование конструктивных форм взаимодействия со сверстниками. Задачи — снятие психоэмоционального напряжения; смягчение агрессивных проявлений; обучение способам конструктивного взаимодействия в группе сверстников и сдерживание импульсивности; содействие проявлению позитивных эмоций и переживаний.

В своей работе с такой категорией дошкольников использую специализированные методики, а самое главное условие успешности такой работы – это трансформация упражнений в игру, которая отвлекает детей и

позволяет им расслабиться и успокоиться. Представляю некоторые релаксационные игры, используемые в коррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста, проявляющими агрессию. Упражнения направлены на различные группы мышц.

Ноги – представьте себе, что вы идете босиком по песку. Постарайтесь закопаться пальцами ног в песок.

Теперь высвободите ноги из песка. Ноги расслаблены, и это очень приятно.

Живот – вот идет маленький слоненок, и сейчас он наступит вам на животик. Приготовьте животик и напрягите его изо всех сил.

Слоник ушел, можно расслабить животик.

Руки и плечи – превратитесь в ленивого кота, который медленно потягивается. Поднимите руки высоко над головой и вытяните их. Поднимите плечи и подвигайте руками. Теперь расслабьте плечи.

Шея – превратитесь в черепашку. Вдруг черепашка увидела что-то страшное и спряталась в панцирь. Поднимите плечи до ушей и втяните голову в плечи.

Опасность миновала. Можно выйти из панциря и погреться на солнышке.

Лицо – натяните рот и улыбнитесь до ушей. Высоко поднимите брови. По вашему носу гуляет муха и щекочет вас. Попробуйте прогнать муху, напрягая все мышцы лица. Муха улетела, и лицо может отдохнуть.

Следующая группа упражнений направлена на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

«Задуй свечу».

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

Группа упражнений, направленных на расслабление мышц лица.

«Озорные щечки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть

губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке»: поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

«Злюка успокоилась».

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление всего организма:

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Бубенчики»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек».

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.
«Тишина».
Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,
И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться. Научившись расслаблению, агрессивный ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, агрессивные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Использование игр-релаксаций в коррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста, проявляющими агрессию, позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.