

Исследования Толстых Н.Н. и Прихожан А.М. свидетельствуют о неумении детей-сирот выражать негативные эмоции социально-приемлемым способом, о зачастую их высокой агрессии больших сложностях в проявлении положительных эмоций по отношению друг другу. Мой опыт работы также позволяет мне говорить о следующем: оторванность детей от родителей обедняет их эмоциональный мир, они не испытывают в дальнейшем глубокого чувства любви, привязанности, сострадания. У детей формируется недоверие к окружающему миру, что выражается в «плохом» поведении.

В конфликтных ситуациях они, зачастую, неспособны, объективно оценить ситуацию, не могут владеть своим настроением и поведением. Их агрессия, замкнутость, обидчивость зачастую носит защитный характер. Пережитые за все время стрессы сказываются на развитии эмоционально-волевой сферы. Нарушения в эмоциональной сфере, в самосознании, затрудненный самоконтроль, преобладание защитных форм поведения требуют индивидуального подхода к детям-сиротам.

Учитывая вышеизложенные, мною были адаптированы и в последствии внедрены в профилактическую работу следующие упражнения: «Грамота», «Клякса», «Скажи Нет», которые способствуют профилактике конфликтного поведения, созданию условий для снятия агрессии; регулирования эмоционального состояния ребенка и развитию умения противостоять асоциальному поведению. Систематическое выполнение данных упражнений благоприятно воздействует на ребенка и способствует формированию навыка правильного поведения в реальных проблемных ситуациях, с которыми дети встречаются довольно часто.

Данные упражнения просты в использовании и разработаны с учетом особенностей умственного развития детей, проживающих в учреждении. Систематическое выполнение данных упражнений происходило в течение 2016-2017 учебного года с определенной группой воспитанников. В результате у троих детей уровень тревожности с высокого значения на сегодняшний день имеет среднее значение, а также по средствам рефлексии и наблюдения определялось по итогам выполнения стабильное эмоциональное состояние детей.

### **«Полезные упражнения»**

#### **Упражнение "Грамота".**

Цель: профилактика конфликтного поведения

Форма проведения: подгрупповая

Оборудование: карандаши, фломастеры, бумага

Ход: Перед началом игры можно сделать вступление "У каждого человека есть положительные черты, но говорить о них и выявлять их гораздо трудней, чем критиковать и насмехаться. "Ведущий говорит, о том, что нам сегодня удастся поговорить о положительных «сильных» чертах каждого из вас.

Инструкция: каждому из вас я дам лист, на которых вы в середине увидите одно из не законченных предложений «Я ценю в тебе...», «Мне нравится, как ты...».

1 шаг. Сначала необходимо попытаться придать листам вид грамот (раскрасьте по собственному усмотрению).

2 шаг. Затем необходимо продолжить написанную на листе бумаги фразу, адресуя ее соседу справа (происходит совместный поиск положительных черт воспитанников, фиксируя при этом их на созданной своими руками грамоте).

3 шаг. В конце занятия воспитанники вручают друг другу грамоты и делятся собственными чувствами, которые они испытывали при выполнении упражнения.

Результат: По итогам выполнения упражнения у ребят формируется положительное отношение к друг другу, что, безусловно, снижает риск появления новых конфликтов между детьми.

### **Упражнение «Клякса»**

Цель: создание условий для снятия агрессии; регулирования эмоционального состояния ребенка.

Форма: индивидуальная

Оборудование: карандаши, фломастеры, бумага

Ход:

1 шаг. Необходимо вспомнить про себя событие, которое вызвало у вас отрицательные эмоции (злость, обиду).

2 шаг. Затем предлагается воспроизвести его вслух.

3 шаг. После этого предлагается изобразить его на листе бумаги (это может быть рисунок, схема, любая карикатура)

4 шаг. затем происходит совместный поиск положительных моментов данной ситуации и детальный анализ ситуации в целом.

5 шаг. после предлагается внести на рисунок детали, которые способны его украсить и придать ему ярких красок (с помощью вопросов взрослого воспроизводятся приятные события из прошлого связанные с данным человеком, совместный поиск его «сильных» качеств личности).

Результат: По итогам выполнения упражнения ребенок не столь остро и агрессивно переживает конфликтную ситуацию, тем самым его состояние становится более стабильным, а так же снижается риск агрессивного реагирования.

### **Упражнение «Просто скажи Нет»**

Цель: развитие умения противостоять асоциальному поведению.

Форма: подгрупповая

Оборудование: бумага, карандаши.

Ход:

1 шаг. Каждый участник пишет на листе бумаги большими буквами слово «Нет».

2 шаг. Затем ведущий поочередно каждого из участников склоняет к совершению не хорошего поступка. Например: Давай прогуляем урок?

3 шаг. Воспитанник берет в руки лист с надписью и произносит «Нет», аргументируя свой отказ отрицательными последствиями, которые могут возникнуть по итогам совершения проступка.

4 шаг. По итогам выполнения упражнения происходит обсуждение чувств детей, которые они испытывали в момент отказа. Поощряется с помощью похвалы умение противостоять асоциальному поведению.

Результат: выполнение данного упражнения положительно влияет на развитие умения у ребенка противостоять асоциальному поведению.

Список литературы, используемый при создании упражнений:

1. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. Издательство «Речь», 2007.

2. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Издательство «Речь», 2007.

3. Рамедик Д. М. Тренинг личностного роста. Издательство «ИНФРА-М», 2007.

4. «Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением», под редакцией М.И. Рожкова, центр ВЛАДОС, 2001 г.