**Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направления развития воспитанников № 16 «Малышок»**

***Сообщение на тему:***

**«Игры для снятия агрессивных состояний детей дошкольного возраста»**

**Подготовила:**

**воспитатель 1 квалификационной категории**

**Звягинцева Наталия Сергеевна**

***г.о. Серпухов, 2017.***

Многим педагогам приходится сталкиваться с ситуациями, когда ребёнок капризничает, начинает злиться, драться, кусаться или кричать. Оказавшись в конфликтной ситуации, не справившись с переживаниями, дошкольники начинают проявлять агрессию. Важно понимать, что маленькие дети не в состоянии контролировать и сдерживать свои эмоции. Поэтому задача педагогов – научить малыша понимать сначала своё эмоциональное состояние, затем окружающих взрослых и детей, а в дальнейшем научить контролировать свои эмоции.

В решении проблем при агрессивном поведении, главное — не забывать, что мы любим своих детей. Ребёнок должен чувствовать нашу безусловную любовь, которая не зависит от его поведения и поступков. Для ребёнка очень важно эмоциональное признание со стороны взрослых. Также необходимо непосредственное участие взрослого в его делах, совместная со взрослым деятельность – игра, различные дела, прогулки, разговоры, чтение книжек. Без удовлетворения этих двух основных социальных потребностей ребёнок не сможет вырасти полноценным и психически успешным взрослым.

Для того чтобы научить детей справляться со своими чувствами и переживаниями, снять тревожность на помощь нам приходят сказки и игры.

Если ребёнок капризничает, начните тихонько рассказывать сказку. Поначалу чуть громче, чтобы малыш услышал, а как только это привлекло его внимание, то существенно тише. Сказка поглощает ребёнка, помогает успокоить.

С помощью игр мы можем помочь ребёнку выплеснуть гнев, прожить негативную ситуацию, снять стресс и эмоциональное напряжение, тревожность и агрессию, преодолеть страхи и найти выход из затруднительного положения. Негативные эмоции не будут подавляться и накапливаться внутри.

Обнаружив у ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Постарайтесь раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

**«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.

**«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)**

Предложите ребенку поругаться, но не плохими словами, а овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска» и т.д. А потом похвалить друг друга цветами: «Ты – роза»…

**«Мешочек крика» (для детей с 4 лет)**

Предложите ребенку «спрятать» свой крик (гнев) в мешочек. Цель – дать возможность «выпустить пар».

**ЗЛЫЕ – ДОБРЫЕ КОШКИ**

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч – это «волшебный круг», в котором будут совершаться превращения.

Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (например, хлопок в ладоши, звон колокольчика, звук свистка) превращается в злющую – презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее…»- и ребенок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения.

По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчивается, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется.

Когда все дети побывают в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. Категорическое правило: не дотрагиваться друг друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами.

На заключительном этапе ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкают друг друга. Прикасаться друг к другу тоже нельзя.

**КАРАТИСТ**

Игра направлена на снятие физической агрессии.

Как и в предыдущей игре, дети стоят в кругу, в центре – обруч. Только на этот раз в ''волшебном круге'' происходит превращение в каратиста.

Как и прежде дети кричат: ''Сильнее….''-помогая этим игроку выплескивать агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

**БОКСЕР**

Это вариант игры ''Каратист'', и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются движения быстрые, сильные

**КАПРИЗНЫЙ РЕБЕНОК**

Игра направлена на преодоление упрямства и негативизма.

Дети, стоящие в кругу, по очереди показывают капризного ребенка (можно в обруче). Все помогают словами ''сильнее, сильнее….'', затем дети разбиваются на пары ''родитель'' и ''ребенок'': ребенок капризничает, родитель его уговаривает и успокаивает. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и в роли уговаривающего родителя.

Практика показывает, что если организовать для детей регулярный курс игровых занятий, то каждый ребенок постепенно улучшает качество выполнения упражнений. При этом его эмоциональное состояние в реальной жизни становится более стабильным и позитивным.

**МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ**

Цель: научить в приемлемой форме «выплескивать» накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

''Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук ''У'', если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить ''У'', если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим слегка пошутить''. Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили достаточно. Давайте снова станем детьми».

**МАСКИ**

Цель: научить в приемлемой форме, выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время. Можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

**ОБЗЫВАЛКИ**

Эта игра вносит оживление в группу, помогает выплеснуть гнев в приемлемой форме, полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Кроме того, игра может помочь воспитателю провести занятие по классификации.

Игра проходит в два этапа. На первом этапе участники игры, передавая мяч по кругу, называют друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться, это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели), но говорят эти слова друг другу сердито, с недовольством – ругаются. Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, …морковка!». На втором этапе дети, передавая мяч, говорят своему соседу то же слово только в уменьшительно-ласкательной форме: «Ах ты, морковочка!».

Игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе, а пред началом следует предупредить детей, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

Не следует начинать коррекционную работу с этой игры, если в группе играющих присутствуют дети со склонностью к кривлянию, «дурашливому» поведению.

**СНЕЖКИ**

Игра способствует снятию мышечного напряжения, дает возможность в приемлемой форме выплеснуть свой гнев.

Для проведения игры необходимо сделать «снежки» из ваты и бумаги (по 4-5 на каждого участника). В просторном помещении (лучше в спортивном зале) все «снежки» рассыпаются по полу. В «снежной битве» участники игры пытаются нападать и защищаться. Необходимо объяснить, что попадание «снежком» – это может быть немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

**ТУХ – ТИБИ – ДУХ (К. Фобель)**

Эта игра – еще один рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Начните ходить по комнате, ни с кем не разговаривая.

Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей и произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух!». После этого продолжайте прогуливаться по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово действительно подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

**ИГРА "КЛЯКСЫ"**

**Цель:** снять у ребёнка страх и состояние агрессии.

**Оборудование:** чистые листы бумаги, жидкая краска (можно гуашь).

Ход игры

Вы предлагаете ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть "кляксу" на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя "клякса".

Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих "кляксах" агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение "страшного рисунка" агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательный энергии.

Родители должны брать для своей "кляксы" обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки, сказочные цветы, деревья и т. д.)

**ИГРА "ПОВТОРИ ЗА МНОЙ"**

**Цель:** снять у детей усталость, агрессию.

**Оборудование:** карандаши.

Ход игры

Вы выстукиваете карандашом по столу ритм какой-то песни. Затем просите ребёнка повторить этот ритм. Если ритм повторён правильно, вы с ребёнком его простучите вместе. Затем ребёнок задаёт свой ритм, и вы его повторяет. Можно задание усложнить, попросив определить, какая это песня.

**ИГРА "ОПРЕДЕЛИ ИГРУШКУ"**

**Цель:** переключить внимания детей с агрессии на игру, развивать мышление и речь.

**Оборудование:** игрушки.

Ход игры

Предложите ребёнку принести 5- 6 разных игрушек, разложить их перед вами и придумать загадку про какую-нибудь из них. Вы разгадываете, какая это игрушка. Если отгадаете правильно, ребёнок её убирает. И так далее. Придумывать загадки можно по очереди, меняясь местами. Это очень интересно. Дети 6 - 7 лет любят придумывать загадки.

**ИГРА "РУБКА ДРОВ"**

**Цель:** дать возможность детям почувствовать свою агрессивную энергию и выбросить её через движение.

Ход игры

Предложите взять ребёнку в руки воображаемый топор. Покажите, как топором рубят дрова. Попросите ребёнка показать, какой толщины кусок бревна ему бы хотелось разрубить. Скажите, что нужно поставить бревно на пень, поднять топор высоко над головой и опустить его на бревно, громко вскрикнув "Ха!". Затем поставьте чурку перед ребёнком и предложите рубить её 2 - 3 минуты. В конце он должен сказать, сколько чурок перерубил.

Можете рубить дрова вдвоём, втроём, то есть всей семьёй. Тогда каждый должен сказать, сколько дров он нарубил.

**ИГРА "РАЗРЫВАНИЕ БУМАГИ"**

**Цель:** снизить напряжение, уровень тревоги у детей (дошкольники, младшие школьники), выбросить негативные эмоции.

**Оборудование:** старые газеты.

Ход игры

Предложите ребёнку рвать бумагу на кусочки разного размера и бросать их в центр комнаты. Вы может тоже рвать бумагу вместе с ним. Когда куча в центре комнаты станет большой, пусть ребёнок поиграет с ней, подбрасывая кусочки вверх, разбрасывая их или прыгая на них.

**«Ссора с другом»**

Эта игра поможет ребёнку расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снять эмоциональное напряжение и частично выразить агрессию, которую тревожные дети стараются никогда не выплёскивать. Для агрессивных детей здесь есть важный коррекционный момент: радость расслабления (физическая и эмоциональная) связывается с решением не драться, а решать конфликты мирным путём.

Помогите ребёнку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трёпку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребёнок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение, зубы сжаты. От волнения перед началом драки ребёнок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребёнок и расслабился (пусть ребёнок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

**«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 рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

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

**«Рот на замок»**

​Это упражнение поможет ребёнку научиться расслаблять губы и нижнюю челюсть, изображая, как выглядит в действительности образное выражение «Рот на замок!». Пусть ребёнок сильно сожмёт губы. Теперь, не отпуская, подожмёт их так, чтобы они совсем не были видны. Нужно продержаться несколько секунд, радуя окружающих тишиной, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для ребёнка, что теперь его губы стали снова мягкими и расслабленными.

Примечание.

Игру желательно повторить несколько раз для большего эффекта. Чтобы ребёнку не стало скучно, можно чередовать её с аналогичной игрой «Слон», когда вытягивают губы вперёд трубочкой, изображая хобот слона, а затем расслабляют их.

По сути, это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой, уносясь мыслями в заоблачные дали.

**«Волшебное путешествие»**

Предложите ребёнку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребёнка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чём вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее.

«Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на тёплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, тебе очень хорошо. Посмотри вокруг себя. Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте ещё немного, пока я медленно посчитаю от одного до десяти, а потом снова пойдём к облаку. Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу группу прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я досчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза».

После того как ребёнок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

Примечание.

Отнеситесь внимательно к рассказу ребёнка, он может содержать очень важную информацию о том, где и отчего он чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб «сказку сделать былью».

​Эта игра также использует воображение ребёнка. Она научит расслаблять своё тело и получать радость. Навыки этой игры уже более близки к способам релаксации, которыми пользуются взрослые.

**«Водопад»**

Итак, пусть ребёнок удобно сядет (или ляжет), расслабиться, несколько раз глубоко вдохнёт и спокойно выдохнет. Дальше его задача — максимально ярко представить себе то, о чём вы ему говорите, ощутить это всем телом. Медленно, с паузами и очень мягкими интонациями поведайте ребёнку вот о чём.

«Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нём нет воды, а вместо неё вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водопаду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Вот расслабленными стали лоб, рот, шея. Везде, где прошёл такой световой луч, тело спокойное, тёплое и как будто светится. Тёплый свет стекает к плечам, к рукам — они стали очень податливыми, мягкими. Струйки света стекают по спине, и ты чувствуешь, как в ней исчезает напряжение. Водопад смывает напряжение и с твоей груди, с живота. Тебе приятно чувствовать, что ты спокойно и легко дышишь. Струйки света движутся по твоим рукам, локтям, пальцам. Нигде не остаётся даже капли зажатости. Свет течёт и по ногам, к ступням, к пальцам ног… Теперь все твоё тело излучает тёплый свет. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твоё тело сбросило напряжение и наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрый и отдохнувший».

Примечание.

Возможно, это упражнение не сразу получится у ребёнка полностью. Не стоит огорчаться из-за этого. Периодические тренировки не пройдут даром. Но если же, наблюдая за ребёнком во время этой медитации, вы не видите, как напряжение действительно волнообразно покидает его тело, то попробуйте повторить эту игру в другое время, желательно перед сном, когда ребёнок уже находится в спокойном состоянии.

**«Штанга»**

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите её. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребёнку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

**«Сосулька»**

Цель: расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдёт,

Гвоздь упадёт». (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвёртую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем… А теперь выступаем. Здорово получилось!

**«Любопытная Варвара»**

Цель: расслабить мышцы шеи

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперёд – тут немного отдохнёт.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Для того, чтобы помочь ребенку избавиться от агрессивных форм поведения, нужно научить его выражать или выплескивать свои эмоции. Сдерживая свою агрессию, ребенок «загоняет» ее внутрь. В этом случае постепенно накапливаются отрицательные чувства, которые со временем будут способствовать возникновению стресса. Не отреагировав сразу, ребенок рано или поздно почувствует необходимость выплеснуть все «накопившееся» из себя. Но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию: разрешите ему побить подушку или разорвать газету, и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность снизится.

Литература.

1. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М. Генезис, 2011.
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? М. Генезис, 2010.

Смирнова Е.О. Холмогорова В.М. Конфликтные дети. М. Эксмо, 2009.

1. Крюкова С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М. Генезис, 1999.
2. Монина Г.Б. Лютова-Робертс Е.К. Материалы для работы с плакатами “Как я справляюсь со своим гневом”. Издательство “Речь”, 2005.
3. Лютова-Робертс Е. Монина Г. Игры для задиристых детей. Издательство “Речь”, 2011.