

ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ И ОСЛАБЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Игра «Злые – добрые кошки» (с 3 лет)

Цель: снятие общей агрессии.

Описание: Дети стоят в кругу, в центре на полу лежит обруч – «волшебный круг» для превращения. Ребенок входит в обруч и по сигналу взрослого превращается в злющую кошку: шипит, выпускает когти. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг, говорят: «Сильнее, сильнее...». По сигналу взрослого «превращение» заканчивается и ребенок выходит из круга.

Игра повторяется со следующим ребенком. После детям предлагается превратиться в добрых и ласковых кошечек.

Мешок с капризками (с 4 лет)

Цель: снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций.

Описание: Дети встают полукругом, психолог показывает мешок и говорит: - Посмотрите, это не простой мешок - в нем собрались все детские капризы и упрямства. Иногда они вылезают из него и заставляют нас капризничать. Давайте прогоним капризы, чтобы они не портили нам настроение. Для этого нужно изо всех сил постучать кулаками по мешку. По окончании упражнения психолог выясняет у детей, не осталось ли у них «капризок» и «упрямок».

Игра «Злые мыльные пузыри» (с 4 лет)

Цель: учить контролировать гнев с помощью одной из дыхательных техник.

Описание: Детей просят назвать ситуации, когда они злятся на кого –нибудь. «Сейчас я научу вас, как справляться со своей злостью. Закройте глаза и представьте, что у вас в руках трубочка для мыльных пузырей. (дети поносят к губам ладони, имитируя соломинку). Мед-ленно выдыхайте, чтобы образовался мыльный пузырь, который наполнен злостью. Сделайте большой злой пузырь. Вот он образовался и полетел вверх, выше и выше. Он становится меньше и меньше и вот совсем исчез. Теперь сделайте другой злой пузырь и подождите пока не исчезнет или лопнет. Пускайте пузыри до тех пор, пока вся злость не выйдет из вашего тела. Затем можно открыть глаза».

Дети открывают глаза: «А теперь подул прохладный ветерок и унес остатки всех злых пузырей, которые были у нас в группе».

Игра «Закрытая дверь» (с 5 лет)

Цель: снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций

Описание: Дети делятся на пары, садятся «по-турецки» напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника.

- Один из вас - железная, крепкая, неподвижная дверь. Держите свои ладошки очень крепко. А ваш напарник должен сильно давить на «дверь», пытаясь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!..

Через минуту дети меняются ролями. По окончании упражнения выясняют у детей, что понравилось больше - быть «дверью» или «открывать» ее.

Игра «Ругаемся овощами» (с 5 лет)

Цель: снижение вербальной агрессии, ослабление негативных эмоций.

Описание: Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А ты – тыква» и т.д.

Игра «Рвакля» (с 3 лет)

Цель: помогает снять напряжение, дает выход деструктивной энергии.

Материал: ненужные газеты, журналы, бумаги; широкое ведро или корзина.

Описание: Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек — они отлично пружиня

Игра «Разговор с руками» (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия, коррекция агрессии.

Описание: Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики.

После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение дня или 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

Игра «Конкурс художников»

Цель: разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Описание: Психолог заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п.

При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

Игра «Улитка» (Н.Кряжева)

Цель: развитие выдержки и самоконтроля.

Описание: дети становятся в одну линию и по сигналу начинают медленно продвигаться к заранее оговоренному месту, причем нельзя останавливаться и разворачиваться. Побеждает пришедший к финишу последним.

Комментарий: чтобы выполнить правила этой игры, детям-дошкольникам требуется приложить немало усилий, так как они активны и подвижны.

Игра «Маленькое привидение»

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

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

Игра «Жужа»

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

Описание: Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить Жужу, кривляться перед ней:

Жужа, Жужа, выходи,

Жужа, Жужа, догони/

«Жужа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).

Игра «Волшебные превращения»

Цель: дать возможность ребенку снять напряжение или проявить агрессию, постепенно сводя их на нет.

Описание: Взрослый произносит текст, для усиления эффекта можно показать детям картинку с изображением того образа, в какой они будут превращаться. Например: «Представьте, что вы превратились в отважных львов. Вы сильные и бесстрашные. От вашего рыка дрожат все звери в округе. Сейчас вы проголодались и идете охотиться. (дети могут подвигаться, как львы, порычать, поточить когти и пр.) Чтобы не спугнуть добычу, вы потихоньку крадетесь в зарослях и приноживаетесь. Но, что Это за шум? Вы ложитесь на живот и выжидаете. Шум приближается и вы отчетливо слышите лай собак и человеческие голоса. А еще — выстрелы! (можно произвести какой-нибудь громкий звук или проколоть воздушный шарик). Пора спасаться! Скорей бегите в свое логово! (дети бегут каждый в свое «логово»). Наконец-то вы дома! Можно перевести дыхание — и вы делаете несколько глубоких вдохов и выдохов. А потом сворачиваетесь клубочком, как домашняя кошка, и закрываете глаза — нужно немного

отдохнуть». Через некоторое время ведущий просит детей открыть глаза, сладко потянуться и спрашивает: «Отдохнули? А теперь обратно превращайтесь в мальчиков и девочек».

Игра «Драка»

Цель: расслабление мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снять эмоциональное напряжение и частично выразить агрессию.

Описание: Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы). От волнения перед дракой ребенок 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 ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно. Примечание. Как вы, наверное, уже догадались, эту игру полезно использовать не только с тревожными, но и с агрессивными детьми. Для них здесь есть важный коррекционный момент: радость расслабления (физическая и эмоциональная) связывается с решением не драться, а решать конфликты мирным путем.