

Картотека игр и упражнений для снятия детской агрессии

Игры и упражнения для снятия агрессии у детей помогают выплеснуть гнев, снять мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в конструктивное русло. Такие активности могут проводить педагоги, психологи или родители.

«Мешочек криков»

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее

«Листок гнева»

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

«Подушка для битья»

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации. Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

«Сигналы гнева»

Цель: развитие самоконтроля.

Изготовить 3 карточки любой формы, красный – дети громко кричат (поют), жёлтый – шёпотом, синий – закрывают рот руками.

«Ваза»

Цель: снятие напряжения, повышение самооценки.

Ребенку предлагаются на выбор любые маленькие баночки, которые обклеиваются тонким слоем пластилина и украшаются мелкими деталями.

«Аппликация»

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Мы рисуем для ребёнка контур какого-либо предмета, животного (зависит от возраста ребёнка). Ребёнок рвет цветную бумагу и кусочки наклеивает – получается аппликация, снятие напряжения, выражение себя.

«Чудовище»

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Рисует ребёнок пальчиками страшное чудовище. Мы задаем вопросы (как при рисунке несуществующего животного). Затем уничтожает рисунок – рвём на мелкие части. На пол выбрасываем кусочки и топчем, затем выбрасываем в урну.

«Правило дружбы»

Цель: Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Дети по кругу заканчивают предложение «Кто ругается, дерётся, то превратится в ...»

«Волшебные шарики»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребёнку в ладошки шарик и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

«Цветик – семицветик»

Цель: Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из лепестков нарисованы лица, выражающие основные эмоции.

Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии.

«В тридевятом царстве»

Цель: Игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисует ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться.

Ребенок сопровождает рисунок описанием своих походов «в сказке».

Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя...?», «А что бы ты сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь...?»

«Пейзаж»

Цель: выражение себя, снятие напряжения.

Используется с детьми 6-7 лет. Ватман, гуашь. Мы рисуем пейзаж простым карандашом, ребёнок раскрашивает элементы пейзажа по очереди со взрослым или другими детьми.

«Танцуем-отдыхаем»

Цель: снятие напряжения.

Музыка играет – дети танцуют, музыка замолчала – дети отдыхают.

«Обзывалки»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: "Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты, ..., морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: " А ты, солнышко!" Игра полезна не только для

агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

«Критикуй, не обижая»

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Эта игра является очень важной частью программы работы с агрессивным ребенком, так как она тренирует умение направлять свое недовольство не на бумагу, песок или воду, а непосредственно на того, кто вызвал у ребенка негативные эмоции. Конечно, форма проявления такого недовольства должна быть вежливой и не обижать человека. Ребенку следует стремиться не "сделать больно в отместку", а добиться изменений в поведении другого человека, чтобы ему снова стало комфортно с ним общаться. Иными словами, нужно учить детей конструктивной критике, а это - целое искусство. Поэтому не ожидайте всего и сразу, а начинайте постепенную работу в этом направлении.

Введите законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
- предлагай пути решения проблемы, если возможно, то и свою помощь;
- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Если теория ребенком усвоена можно начинать практиковаться.

«Страна чувств»

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Теперь, когда ребенок знает и названия эмоций, и какие ощущения за ними стоят, можно перейти к зримым образам чувств и применению творчества в работе с ними.

Вспомните с ребенком еще раз, какие чувства вы знаете. Запишите названия эмоций, которые вам вспоминаются, на отдельных листах бумаги. А теперь предложите ребенку представить, как выглядят эти "жители внутреннего мира"? Пусть он нарисует портрет каждого на листе с соответствующим названием. Процесс создания таких образов очень интересен и показателен. Обратите внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Особенно информативным может быть следующее дополнение к нарисованному портрету. Предложите юному художнику изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся. Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка.

Примечание. Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них "галерею чувств", развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку. Главное, не выкидывайте их и не позволяйте им валяться где попало. Ведь это "жители внутреннего мира" вашего сына или дочери и только поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения, а дети очень чувствительны к таким проявлениям родительского внимания! Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

«Ножки топают»

Цель: снять раздражение, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Взрослый: «Скажите, бывало ли с вами так: вы сердитесь и вам хотелось топнуть ногой? Чтобы раздражение не мешало играть и заниматься делами, нужно от него избавиться. Лучший способ – топнуть изо всех сил ногой рядом с рисунком, изображающим следы. Мы поймем, что эти чувства «вышли» из нас, потому что наши стопы станут горячими и нам станет легче». Когда дети подтвердят, что стопы стали горячие, предложите нарисовать на карточке со ступнями солнышко.

Игра «Улей»

Цель: реализовать вербальную потребность детей.

Все дети превращаются в диких пчел, которые тихо жужжат в своем улье. Но, почувствовав, что кто-то хочет забрать их мед, они усиливают жужжание, становятся сердитыми. Однако волнения напрасные. И пчелы успокаиваются.

Игра «Ёж»

Цель: реализует потребность детей в агрессии, снимающей у них мышечные зажимы.

Дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность, защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке.

Игра «Хищник»

Цель: игра реализует потребность в агрессии, снимаемой мышечное напряжение.

Дети выбирают для себя какой-либо образ хищника (тигра, льва, волка, рыси и т. п.), располагаются друг от друга на безопасном расстоянии. Хищники демонстрируют друг другу свою силу и храбрость. Показав свои возможности, хищники успокаиваются, уважая силу и достоинство каждого.

***Важно:** при проведении игр и упражнений необходимо соблюдать технику безопасности, особенно при работе с детьми младшего возраста. Если агрессия проявляется часто и в сильной форме, стоит обратиться к психологу или педагогу для комплексной работы.*