

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНЯТИЕ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ

Игры, направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

Игра «РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ»

(для детей с 5 лет)

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

Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

Игра « БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ»

Дети делятся на две команды и становятся поотдал друг от друга. Расстояние между командами должно быть приблизительно 4 метра

Каждый ребенок берет листок и скомкивает его таким образом, чтобы получился мячик. По команде воспитателя дети начинают перекидывать мячики на сторону противника. Цель – как можно быстрее забросить мячи на территорию противника. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячиков.

Упражнение «РУБКА ДРОВ»

Цель: Помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Проведение: Скажите следующее: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

Упражнение «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВЕДЕНИЕ»

Цель: Научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Проведение: 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 только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!

Игра «ЖУ-ЖА»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Ведущий выбирает жу-жу, которая садиться на стул, остальные дети начинают дразнить жу-жу, и кривляться перед ней.»

Жу-жа, жу-жа выходи, жу-жа догони. Жу-жа смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за волшебную черту жу-жа и ловит детей. Кого жу-жа поймала, тот попадает в плен к жу-же.

Упражнение «УПРЯМАЯ ПОДУШКА»

Взрослые подготавливают волшебную, упрямую подушку с тёмной наволочкой и вводят ребёнка в игру-сказку: волшебница-фея (или другой любимый сказочный персонаж) подарила нам подушку. Это подушка не простая, а волшебная внутри её живут детские упрямки. Это они заставляют вас капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки.

Ребёнок бьёт кулаками подушку, а взрослый приговаривает: сильнее, сильнее (снимается стереопит и эмоциональный зажим) когда движение ребёнка становится медленнее игра постепенно останавливается (2-3 мин.) Взрослый предлагает послушать упряжки в подушке: все ли упряжки вылезли? Ребёнок прикладывает ухо к подушке, одни слышат, другие дети не слышат. Взрослый говорит, что упряжки испугались и молчат (этот приём успокаивает ребёнка после возбуждения).

Игра «ДВА БАРАНА»

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребёнку возможность “легальным образом” выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Рано, рано два барана повстречались на мосту. Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираются лбами и ладонями друг в друга, задача противостоять друг другу, не сдвигаться с места. Кто сдвинулся проиграл. Можно издавать звуки беее...замечание: следите чтобы бараны не расшибли себе лбы.

Игра «ЗЛЫЕ – ДОБРЫЕ КОШКИ»

Цель: снятие общей агрессии.

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 (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до 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 игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

Игра «ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»

Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

Игра «МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ»

Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.

Описание игры: Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

Игра «ЛАСКОВЫЙ ВЕТЕРОК»

Цель: снятие напряжения в области мышц лица.

Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».

Игра «КАРАТИСТ»(снятие физической агрессии).

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – помогая игроку

выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

Игра «БОКСЕР» (снятие физической агрессии).

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

Упрямый (капризный) ребенок (преодоление упрямства, негативизма).

Дети, входящие в круг (обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее...». Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: ребенок капризничает, родитель уговаривает его успокоится. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

Упражнение «БРЫКАНИЕ»

(упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения)

– ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар ребенок говорит «Нет!», увеличивая интенсивность удара.

Игра «КУЛАЧОК»

(игра способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации)

– дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится и на ладонке будет красивая игрушка или конфета.

Кукла «БОБО»

Кукла «Бобо» - кукла предназначена для вымещения агрессии. Ее легко сделать самим, например, из подушки: пришить к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделать «лицо» - кукла готова. Можно сделать ее более плотной, набив плотный чехол песком или ватой. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.