

Игры для снижения уровня детской агрессии

По материалам психолога Е.Кес



- Эти игры помогут детям лучше осознавать и контролировать чувства злости или гнева и помогут им справляться со своей агрессией
- Но...дети не справятся с этим сами, им нужна ваша помощь



«Обзывалки»

Цель: помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

- Скажите детям следующее: *«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 что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

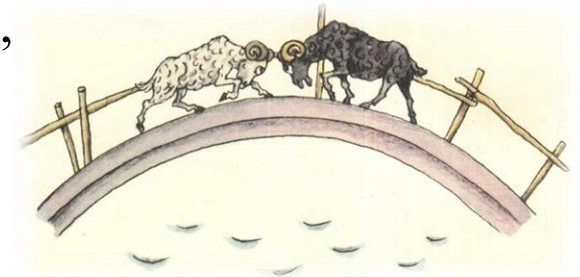


«Два барана»

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку

возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

- Взрослый играет с ребенком в паре и читает текст: *«Рано-рано два барана повстречались на мосту»*. Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».
- Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.



«Я вижу...»

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

- Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная

каждое высказывание словами:

«Я вижу...».

Повторять один и тот же

предмет дважды нельзя.



«Толкалки»

Цель: научить детей контролировать свои движения.

- Скажите следующее: «Встаньте в пару на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».
- Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.





«Бумажные мячики»

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и

активность после того, как они чем-то долго занимались сидя,

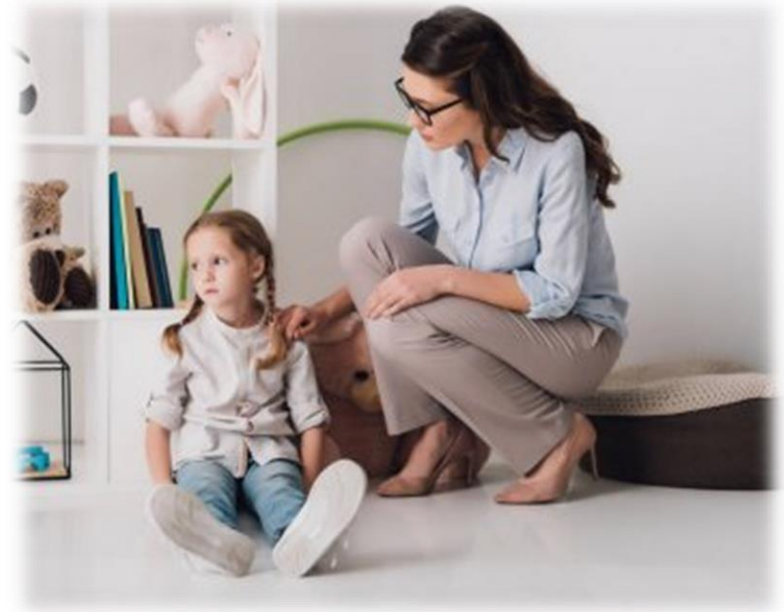
снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

- Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. «Разделимся и пусть каждый стоит на расстоянии 4 метра. По команде начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»
- Игроки стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», надо будет прекратить бросаться мячами.
- Выигрывает тот, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».
- Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

«Брыкание»

- Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты.
- Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются.

Постепенно
увеличивается сила и
скорость брыкания. На каждый
удар ногой ребенок говорит
«Нет», увеличивая
интенсивность удара.



Маленькое привидение



- Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений.
- Нам захотелось немного пошутить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры привидения превращаются в детей

Игра «Ковер мира»

- Ковер мира лучше изготовить заранее вместе с ребенком. Для этого можно взять кусок ткани и наклеить (а лучше нашить) на нее различные узоры. Можно облегчить задачу, используя готовый, большой платок, на который можно наклеить какие-нибудь символы мира и согласия. Взрослым об этом напоминают голубь, земной шар и тому подобные символы, но у детей могут быть другие ассоциации. Постарайтесь их учесть. Главное, чтобы полученное творение нравилось вашим сыну или дочери и вызывало у них положительные эмоции.



Игра «Ковер мира»

- Когда вы видите, что дети ссорятся и уже переходят границы приличия в своих высказываниях, то срочно воспользуйтесь этим ковром мира. Объясните детям, что это необычный ковер. Он помогает людям успокоиться и помириться, если они поссорились. Для этого расстелите ковер на полу и предложите детям сесть на него вдвоем. Теперь они могут встать только друзьями. Сходить с ковра раньше того, как дети помирились, запрещено. В то время когда ребята сидят на ковре, они должны соблюдать следующие правила: нельзя дотрагиваться друг до друга и нельзя произносить ничего, кроме фразы "Тух-тиби-тух". При этом они могут жестикулировать сколько угодно, даже махая кулаками. Главное, не задевать ими второго ребенка.

Игра «Ковер мира»

- Волшебную фразу ребенок тоже может произносить так, как ему нравится: если хочет, он может грозно выкрикивать ее, может произносить шопотом, может ворчливо бурчать. Таким образом, получается забавный диалог двоих детей, сидящих на ковре мира. Как правило, они говорят свои фразы по очереди и так или иначе реагируют на эмоциональный тон таких посланий от второго ребенка. Можете не сомневаться, что даже если общение на ковре мира началось с диких грозных криков и угрожающих размахиваний, то через какое-то время дети "выдохнутся" и тон "тух-тиби-тухов" станет гораздо спокойнее

Игра «Ковер мира»

- Вы все это время можете просто сидеть рядом, следя за соблюдением правил, а можете давать шуточные реплики типа: "Ух ты, как грозно!" или "Ужас, даже я испугалась!" Это поможет ребятам понять, что их отрицательные эмоции достигли своей цели. Когда же вы почувствуете, что дети уже выплеснули свои обиды и злость, немного устали и готовы к перемирию, то сообщите им, что если они протянут друг другу руки, то смогут встать с ковра мира и пойти вместе с вами на прогулку (или предложите еще что-нибудь приятное). Если дети морально готовы к этому, то пусть молча соединят мизинцы. Тогда они снова получают "право голоса" и могут вместе с вами закрепить дружбу исполнением ритуала "мирись-мирись-мирись и больше не дерись...".

Игра «Ковер мира»

- *Примечание.* Эта игра очень эффективна при правильном ее проведении. Дело в том, что в процессе выполнения игрового задания дети получают возможность непосредственно выразить свои негативные эмоции, причем тому адресату, который их вызвал. При этом, так как они не имеют права произносить обидные слова, типичные для такого процесса в реальной жизни, у них не возникают новые обиды и не подогревается чувство злости и гнева. Запрет на "рукоприкладство" не дает возникнуть драке, при этом ребенок имеет право выражать свою ярость и физически: с помощью движений, мимики, жестов. В ходе такого непривычного для ребят способа выражения привычных чувств им часто становится смешно, а это значит, что они уже на полпути к примирению.