

# **Картотека игр и упражнений для снятия детской агрессивности**

**Составил педагог-психолог  
МБДОУ «Зыковский детский сад»**

**Ковба В. В.**

### **«На кого я похож»**

*Цель: Игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.*

Дети садятся в круг. Выбирается один ребёнок, а все остальные отвечают на вопросы взрослого: на какое животное он похож? На какую птицу? На какой вопрос? И т.п. (при этом изображая животное телом и лицом) свои варианты может предлагать и сам ребёнок.

### **«Ваза»**

*Цель: снятие напряжения, повышение самооценки.*

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

### **«Апликация»**

*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 ...»

### **«Леворучки»**

Ребенку представляем карандаши, краски или фломастеры и листок бумаги. Включаем расслабляющую музыку. Слушая музыку, ребёнок рисует левой рукой (левша – правой).

### **«Звуки природы»**

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

Перед ребёнком ватман, тарелки с гуашью. Включаем музыку и даём команду «крась!» Ребёнок макает в тарелку ладони и красит. Как только музыка останавливается, ребёнок перестаёт красить и ждёт очередную команду. Игру проводят 3-4 раза.

### **«Снежная баба»**

*Цель: разминка мышц и эмоций, внимание к человеку, реакция.*

Солнце греет и баба тает. Ребёнок, изображающий «бабу» постепенно «тает», превращаясь в лужу.

### **«Маленькие птички»**

*Цель: разминка мышц и эмоций, внимание к человеку, реакция.*

Дети изображают маленьких птичек, которые по команде ведущего «летают» и садятся.

### **«Сороконожка»**

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

Несколько детей встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.

### **«Волшебные шарики»**

*Цель: Снятие эмоционального напряжения.*

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку 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 сказку».

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...?»

### **«Эмоции героев»**

*Цель: Игра способствует формированию эмпатии, умению оценить ситуацию и поведение окружающих.*

Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний.

В процессе чтения ребенок откладывает на парте несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях.

По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен ...

В эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе.

Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

### **«Поменяемся местами те...»**

*Цель: тренировка внимательности и быстроты, сплочение коллектива*

В круг становятся стулья, причём их должно быть на один меньше, чем участников. Все кроме одного садятся на эти стулья, а тот, который стоит (ведущий) называет тему, предлог, предмет, по которому нужно поменяться местами тем, к которым это относится. Кстати, ведущий старается назвать предлог так, чтобы побыстрее самому занять свободное место и тогда произойдёт смена ведущего. Приметы могут быть самыми разными: у кого кроссовки, у кого носки в полоску, водолазки, тёмные волосы и т.п.

### **«Огонь, вода, воздух, земля»**

*Цель: тренировка реакции участников, способность их быстро принимать нужное решение, развитие самоконтроля.*

Участники становятся в круг, в центре – ведущий с мячиком в руках. Он кидает мячик любому из игроков, говоря: «огонь». Тогда тот, кому бросили мяч, должен его поймать и молча повернуться на 360 градусов, затем вернуть мяч ведущему. Если «вода», - назвать любое водоплавающее существо; «земля»- земное, живущее на земле. «Воздух» – летающее существо. Когда мяч у участника, то он должен дать ответ в течение 3х секунд, если он не ответит, то назначается фант.

### **«Третий лишний»**

*Цель: тренировка быстроты внимания, ловкости, эмоциональная разрядка.*

Участники становятся в круг попарно: один перед другим и «лишних» двое: один – убегающий, второй его догоняет. Тот, который убегает, может бегать только за пределами круга, но у него есть право встать впереди любой из пар. Догоняющий участник пытается догнать сначала первого убегающего, а затем «третьего лишнего». Если догоняющий участник осалит убегающего, они меняются местами. В этой игре нужно как можно больше кричать, визжать и т.д., т.е., выплёскивать как можно больше эмоций.

### **«Стулья»**

*Цель: Тренировка внимания и реакции, умение взаимодействовать и проигрывать.*

В круг ставятся стулья, количество которых на 1 меньше, чем участников. Участники бегают вокруг этих стульев до тех пор, пока не прозвучит хлопок ведущего. Участники должны занять свободные стулья, кто останется, тот забирает стул и уходит из игры. Игра ведется до тех пор, пока не останется два участника и, соответственно один стул.

### **«Не зевай»**

*Цель: разминка, тренировка реакции, развитие самоконтроля.*

Группа становится в круг, в центре – ведущий с мячом. Участники стоят спиной к ведущему, Он кидает мяч вверх и называет имя кого-нибудь из участников, тот должен поймать мяч, в противном случае ему назначается фант. Если участник поймал мяч, он становится ведущим.

### **"Мешочек криков"**

*Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.*

Так, 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 пинаний»**

*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. Примечание. 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.

### **«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.

### **«Верёвочка»**

*Цель: развитие самоконтроля, умение доверять.*

На пол кладут нитку или рисуют мелом. Ребёнок закрывает глаза, мы его ведём. Если работа групповая, ведёт другой ребёнок.

### **«Бой воздушными шарами»**

*Цель: выплеск гнева, снятие напряжения.*

У детей шары или пластиковые бутылки. Они ведут бой – по сигналу – останавливаются.

### **«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.

### **"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.*

Воспитатель разбивает детей на пары 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.

### **"Тух-тиби-дух"**

*Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.*

"Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

### **"Попроси игрушку"**

*Цель: обучить детей эффективным способам общения.*

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: "Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать". Инструкция участнику 2: "Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали". Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

### **"Попроси игрушку" — невербальный вариант**

*Цель: обучение детей эффективным способам общения.*

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?", "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?" Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

### **"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.

Заранее заготовьте набор фраз, которыми ваш ребенок (или его одноклассники) склонен пользоваться, чтобы оценить проявления другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: "Ты дурак", "Смотри, куда прешься, корова!", "С тобой со скуки помрешь!" и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и обзывалки на отдельных листочках. Теперь 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, начинайте практиковаться. Возьмите любой листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза "С тобой со скуки помрешь!" может перетечь в предложение типа: "Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора" или "Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных



вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?". Каким именно будет ответ вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил.

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.

### **«Пойми без слов»**

*Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.*

Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и меряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как "злонамеренность".

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально доходчивым и постоянно искать объяснения задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и "в чужой шкуре", пытаясь понять водящего, когда они поменяются местами.

Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос "кто?" или "что?"). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, что бы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой.

Примечание. Когда ваш ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, "толстый кот"). Соответственно отгадывание ответа будет

состоять из двух частей. Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

### **"Аэробус"**

*Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по "команде" дает уверенность и спокойствие.*

"Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу "летать"". Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет "три" они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит "полет" по кругу и снова медленно "приземлится" на ковер".

Когда Аэробус "летит", ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно "запустить" два Аэробуса одновременно.

### **"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. "Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!" Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию". Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

### **"Пилот и диспетчер"**

*Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.*

Узнайте у ребенка, как он представляет себе действия пилота в самолете: с помощью чего он ориентируется в пространстве? Как избегает столкновения с другими самолетами? На что полагается, если плохая видимость? Таким образом, вы неминуемо придете к обсуждению работы диспетчера. Не трудно привести печальные примеры из жизни, когда неверные действия пилота, невнимательность диспетчера или просто их несогласованность в работе приводили к катастрофе. Поэтому бывает очень важно доверять другому человеку и выполнять его рекомендации, если у того информации больше, чем у тебя в данный момент.

Сначала роль пилота будет играть ребенок. Завяжите ему глаза, это означает, что самолет попал в зону плохой видимости. Теперь придется юному пилоту полностью доверить свое благополучие диспетчеру, то есть вам (или другому члену семьи, исполняющему эту роль). Как и в предыдущей игре, расставьте в комнате различные преграды. В центре поставьте пилота. Диспетчер должен находиться от него на достаточном расстоянии и управлять действиями самолета "с земли", то есть исключительно словами. Так он может давать пошаговые инструкции типа: "Повернись немного вправо, сделай три небольших шага вперед. Так, еще чуть-чуть продвись вперед. Стоп." и т. д. Пилот, выполняя указания диспетчера, должен пролететь беспрепятственно по комнате до указанного пункта назначения.

Примечание. Эта игра похожа на игру "Слепой и поводырь", но она несколько сложнее по выполнению, потому что помимо доверия ребенка ко второму игроку она предполагает умение ждать, находиться какое-то время в неизвестности. То есть вашему ребенку в процессе игры придется преодолеть свою импульсивность и научиться доверять человеку "на расстоянии", не ощущая рядом "дружеского плеча" и руководствуясь только словесными указаниями. Так что если вы предполагаете наличие сложностей с развитием этих качеств у вашего сына или дочери, то не стоит переходить к этой игре, не освоив хорошенько предыдущую.

### **"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.

### **"Мешочек криков"**

Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом.

Так, 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.

Примечание. Так называемый "мешочек криков" вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность "закрывать" все "кричалки" на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в "баночку криков" или даже "кастрюлю криков", желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

### **"Листок гнева"**

Вы наверняка уже встречались с печатными вариантами такого листа, на котором изображено какое-нибудь чудовище в приступе гнева или вообще-то доброе существо, типа утки, которая пытается в гневе молотком разбить компьютер. Зрительный образ гнева сопровождается такой инструкцией по применению: "В случае припадка ярости скомкать и швырнуть в угол!"

Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им 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.

Примечание. "Листок гнева" можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

Примечание. Для ребят постарше задание можно усложнить, попросив их придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым вы натолкнете ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

### **«Воробьиные драки» (снятие физической агрессии)**

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

### **Упражнение «Котенок спит»**

Ведущий говорит: «Котенок удобно ложится на ковре и засыпает. У него мерно поднимается и опускается животик: вдох выдох. Приятно чувствовать свое дыхание, спокойное и ровное. У котенка прекрасное настроение, он дружно и весело играет с другими котятками. Хороший котенок и другие котятки тоже хорошие. Котенок отдохнул, он слышит, как за окном кричат ребята, лает собака и т. д. Котенок потянулся, выгнув спину и встал».

### **«Толкалки»**

*Цель: научить детей контролировать свои движения.*

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте 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.

### **«Доброе животное»**

*Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.*

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

### **«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.

### **Игра «Солнце»**

*Цель: активизировать детей, создать положительное настроение.*

Дети сидят за партами. Учитель произносит слово «солнце», и дети медленно встают со своих мест, поднимают руки вверх, разводят их в стороны «лучики» и улыбаются друг другу.

### **Упражнение на расслабление «Жираф»**

Закрой глаза, сделай вдох и расслабься. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок направо, затем налево. Повтори это три раза. Теперь поворачивай шеей. Приподними плечи. Затем опусти их. Повтори это три раза. Затем подними каждое плечо несколько раз. Снова сядь удобно и прямо. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась. Представь себя с длинной, как у жирафа, шеей.

### **Игра «Хор»**

*Цель: реализовать вербальную потребность детей, объединить их и организовать общее коллективное пение.*

Каждый ряд детей получает свой звук для пения (а о-и-у-е).

Взрослый дирижирует, сближает ладони рук или удаляет их друг от друга, тем самым задавая громкость звучания. Громкость изменяется от максимальной до минимальной, плавно или скачкообразно. Заканчивается игра тихим пением.

### **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.

Игру повторить 3 раза

### **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.

### **Игра «Щит гнева»**

Ребенок рисует «гнев». Затем идет обсуждение: об альтернативе этого чувства, как выглядит и что говорит человек в порыве гнева. Затем ребенок дорисовывает, переделывает что-то в данном рисунке, чтобы превратить в доброе и смешное

### **«Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии)**

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами

### **«Минута шалости» (психологическая разгрузка)**

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бежит, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.

### **«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.

### **Игра «Цыплята»**

Ребенку предлагается приготовить «корм» для цыплят, то есть разорвать лист бумаги на мелкие-мелкие кусочки.

### **Игра «Молчанка»**

Эта игра проводится с командами «Стоп!» или «Замри!» Агрессивные дети не только эмоционально и моторно разряжаются, но и приобретают элементарные навыки самообладания, развивают способность к самоконтролю за своими эмоциями и поступками.

### **Игра-упражнение «Где прячется злость?»**

Ребенок закрывает глаза, одну руку с вытянутым указательным пальцем поднимает вверх. Не открывая глаз, нужно словом или жестом ответить на вопросы: «Где у вас злость прячется? В коленях, в руках, в голове, в животе? А гнев? А раздражение? А грусть? А радость?»

Данные упражнения позволят вашим детям снять напряжения и расслабиться.

### **«Драка»**

«Представь, что ты с другом поссорился. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-крепко стисни зубы, сожми как можно сильнее кулаки, до боли вдави пальцы в ладони, на несколько секунд затаи дыхание. Задумайся: а может, и не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади! Встряхни кистями рук. Почувствовал облегчение?»

### **«Уходи, злость, уходи!»**



Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты.

### **«Бумажный гнев»**

Эта игра на снятие агрессии на физическом уровне. Для нее нужно подготовить большое количество ненужных газет или другой бумаги и освободить как можно большее пространство. В эту игру лучше играть с кем-то, хорошо, если среди участников будут и агрессивные, и не агрессивные дети. Можно играть и вдвоем с родителем, в этом случае постарайтесь быть искренними, дайте волю своим эмоциям, позвольте и негативным чувствам выйти наружу.

Перед игрой взрослый просит ребенка (детей) вспомнить ситуацию, которая их сильно разозлила. А затем им нужно выразить свой гнев любым способом, используя при этом газеты и бумагу. Можно разорвать газеты на множество мелких кусочков, можно сделать из них шарики и кидать их в стену или вдруг друга (при согласии второй стороны, конечно). В заключение игры необходимо, чтобы дети обязательно убрали следы своей злости – куски бумаги можно собрать в специальную коробку с надписью “Мой гнев”. А затем вместе со взрослым нужно решить, что делать дальше с этой “злостью” – ее можно выкинуть в мусорное ведро, создать из обрывков бумаги коллаж или другое произведение искусства, можно даже сжечь под присмотром старших. Главное, чтобы ребенок почувствовал, что травмирующая ситуация не вызывает у него больше столько негативных эмоций и он хотя бы в какой-то мере освободился от нее.

### **«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.