

## Игры для агрессивных детей



*«Два барана» (Кряжева Ж.Л., 1997г)*

*Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.*

Педагог 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-ее-ее». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.



## «Ласковые лапки» (Шевцова И.В.)

*Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребенком и взрослым.*

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и др. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони.



## «Доброе животное» (Кряжева Ж.Л., 1997г)

*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 также четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д. Мы все бьем дыхание и стук сердца этого животного себе»



## «Маленькое привидение» (Лютова Е.К.)



*Цель:* научить детей выплескивать в приемлемой форме накопившийся гнев.

Скажите детям следующее: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного поухаганить 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 поугуять». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»



## «Маленькие человечки»

*Цель:* способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Для проведения упражнения ведущий заранее готовит вырезанных из плотной бумаги маленьких человечков: мужчину и женщину. Детям предлагается раскрасить их, придумать им имя, а затем разыграть какую-нибудь историю, в которой бы присутствовали замее люди.



## «Жужа» (Кряжева Ж.Л., 1997г.)



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

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.



## «Петушинный бой»



*Цель:* стимулировать проявление агрессии у детей со страхами, аффективная стимуляция ребенка.

Дети со страхами часто имеют трудности в проявлении агрессии, поэтому им будет полезно следующее упражнение. Двое детей - петушки, прыгая на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.



### «Мячик»

*Цель: формировать у детей доверие к окружающим; способствовать повышению самооценки детей.*

Ребенок садится на корточки, голову прижимая коленями. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребенок легкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх. Если присутствуют двое взрослых, «мячик» можно покидать друг другу.



### «Обзывалки» (Кряжева Ж.Л., 1997г)

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

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговорите условия, какими словами 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!»



### «Бросить в цель»

*Цель: отреагирование гнева, снятие физических зажимов.*

Берется тазик или другая любая емкость. Ребенок бросает в нее мелкие предметы, мячи и др. (выплескивая накопленный гнев).



### «Прогони Бабу-Ягу»

*Цель: содействовать символическому уничтожению страхов детей; помочь детям проявить их агрессию в конструктивных целях.*

Ребенка просят представить, что в стул залезла Баба-Яга, надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу-Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.



### «Почему подрались мальчики»

*Цель: развить у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.*

Педагог заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому. На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.



### «Рисование собственного гнева»

*Цель: помочь детям отреагировать агрессивные переживания.*

Для выполнения упражнения понадобятся листы белой бумаги, цветные мелки, фломастеры.

Взрослый просит ребенка подумать о той ситуации, которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны. Ребенка просят отметить, в каких частях тела он максимально ощущает свой гнев. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, его спрашивают: «На что похож твой гнев?» «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка?» Ребенок рисует, после чего его рисунок обсуждается, выбираются варианты того, что можно с ним сделать.

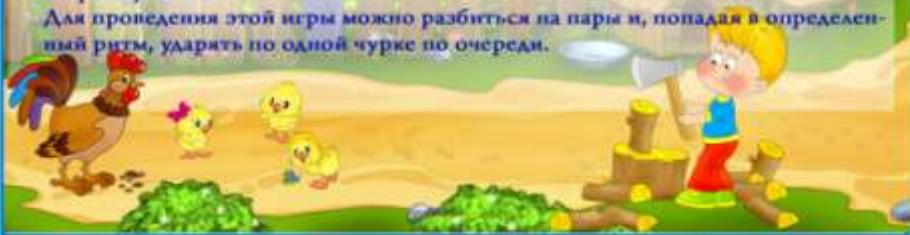


### «Рубка дров» (Фопель К., 1998г.)

*Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.*

Скажите детям 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.



### «Танцы частями тела»

*Цель: способствовать расслаблению, снятию зажимов.*

Все участники становятся в круг. Начинает звучать веселая музыка.

Взрослый предлагает ребятам сначала потанцевать только ручками, затем только ножками, затем только животиком, а потом всем вместе.



## «Толкалки» (Фопель К., 1998г)

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите детям следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии 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.



## «Я могу защитить...»

Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить...». Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу: «Я могу защитить ..., потому что...»



## «Тух-тиби-дух» (Фопель К., 1998г)

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.



## «Цирк»

Цель: способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Педагог изображает дрессировщика, а дети - дрессированных собачек, лошадей, а потом - тигров. Животные не всегда слушаются дрессировщика, а тигры даже рычат на него. Они не хотят слушать дрессировщика, но он заставляет их делать это. Потом дети и взрослые меняются ролями, роль дрессировщика они выполняют по очереди.

