



Агрессивность.



ОБЗЫВАЛКИ (Кряжева Н.А.)

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 её в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.



Агрессивность.



ДВА БАРАНА (Кряжева Н.Л.)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребёнку 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 вперёд 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.



Агрессивность.



ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ (Кряжева Н.А)

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 вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперёд, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперёд. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе».



Агрессивность.



ТУХ – ТИБИ – ДУХ (Фопель К.)

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 начнёте 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 смеяться.



Агрессивность.



ПОПРОСИ ИГРУШКУ - вербальный вариант (Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

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 её просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать её только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе её отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.



Агрессивность.



ПОПРОСИ ИГРУШКУ - невербальный вариант (Карпова Е.В., Лютова Е.К.,)

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 её 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.



Агрессивность.



ПРОГУЛКА С КОМПАСОМ

(Коротаева Е.В.)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнёру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти всё игровое поле вперёд и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасами.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнёра.



Агрессивность.



ЗАЙЧИКИ

(Бардиер Г.А. и др.)

Цель: дать ребёнку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя весёлыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твёрдые, не гнутся!

Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряжённо



Агрессивность.



стучат!.. А что ещё расслаблено? Давайте ещё попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

Кроме упражнения «Зайчики» рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе «Как играть с тревожными детьми».



Агрессивность.



Я ВИЖУ...

(Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребёнком, 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.



Агрессивность.



ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ (Шевцова И.В.)

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

Взрослый подбирает 6 – 7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикоснулся к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.



Агрессивность.



ТОЛКАЛКИ (Фопель К.)

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 партнёра. 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 партнёра только левой рукой; толкаться спиной к спине.



Агрессивность.



ЖУЖА

(Кряжева Н.А.)

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.

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



Агрессивность.



РУБКА ДРОВА (Фопель К.)

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

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 определённый ритм, ударять по одной чурке по очереди.



Агрессивность.



ГОЛОВОМЯЧ (Фопель К.)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнёра. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4 – 5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.



Агрессивность.



АЭРОБУС (Фопель К.)

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» даёт уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хотя бы раз летал на самолёте? Можете ли вы объяснить, что держит самолёт в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолётов? Хочет ли кто –нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «летать».

Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковёр и разводит руки в стороны, как крылья самолёта.

С каждой стороны от него встаёт по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счёт «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...

Так, теперь потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полёт» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковёр».



Агрессивность.



Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полёт, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесёт. Когда вы увидите, что у детей всё получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.



Агрессивность.



БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ

(Фопель К.)

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 ребёнок 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 начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на её 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 ещё неоднократно.



Агрессивность.



ДРАКОН

(Кряжева Н.А.)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.



Агрессивность.



ГЛАЗА В ГЛАЗА (Кряжева Н.Л.)

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.



Агрессивность.



МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ

(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будите 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 будите тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будите 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!»



Агрессивность.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ.

Цель: Развитие эмоциональной сферы ребёнка.

Содержание:

Перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях.

Ребёнку предлагают ответить на вопрос: «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках?».

После этого ребёнку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в данном состоянии? Хотел бы он снова вернуться в это состояние? А может ли данное выражение лица отражать другое состояние человека? А в каких состояниях, которые изображены на карточках, ты бываешь ещё? Давай их нарисуем. Все приведённые детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги. Через 2 – 3 недели игру можно повторить, при этом можно сравнить те состояния ребёнка, которые были характерны для него раньше и те, которые возникали недавно. Можно ответить на вопросы: «Каких состояний было больше за прошедшие 2 – 3 недели – негативных или позитивных? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше положительных эмоций?»



Агрессивность.



СОРОКОНОЖКА.

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

Содержание :

Несколько детей (5 – 10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сорконожка начинает сначала просто двигаться вперёд, 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 Сорконожку в целости.



Агрессивность.



ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ.

(Павлова Я.А.)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Содержание:

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребёнку в ладошки стеклянный шарик – «болик» - и даёт 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.



Агрессивность.



МОЙ ХОРОШИЙ ПОПУГАЙ.

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

Содержание:

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова?»

Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть и т.д. Взрослый бережно передаёт кому – либо из них плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребёнок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвав ласковым именем и передать (или перебросить) попугая другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.



Агрессивность.



ЦВЕТИК – СЕМИЦВЕТИК.

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

Содержание:

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

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

В течение учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце года обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и себя.

Например, если ребенок в начале года говорит, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2 – 3 месяца заявил, что чаще всего он бывает, счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.



Агрессивность.



В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ.

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

Содержание:

Взрослый и ребенок (мама и ребенок, воспитатель (учитель) и ребенок и т.д.) прочитав какую-либо сказку, рисуют 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?».



Агрессивность.



ЭМОЦИИ ГЕРОЕВ.

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

Содержание:

Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на столе несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях.

По окончании чтения каждый ребёнок 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 объёму внимания и памяти детей определённой возрастной группы.



Агрессивность.



ЛИПУЧКА.

Цель: игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Содержание:

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я – липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребёнка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задаёт темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере её проведения.



Агрессивность.



КОТИК.

(Павлова Я.А.)

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроения в группе.

Содержание:

Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который:

- - нежится на солнышке (лежит на коврик);
- - потягивается;
- - умывается;
- - царапает лапками с коготками коврик и т.д.

В качестве музыкального сопровождения можно воспользоваться записями аудиокассеты «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птичка» и др.



Агрессивность.



СЕРЕБРЯНОЕ КОПЫТЦЕ.

(Павлова Я.А.)

Цель: игра способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так и возникновению доверия к окружающим, сплочению детей.

Инструкция:

Представьте себе, что ты – красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке – серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появятся серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им всё больше нравишься.

Примечание Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.