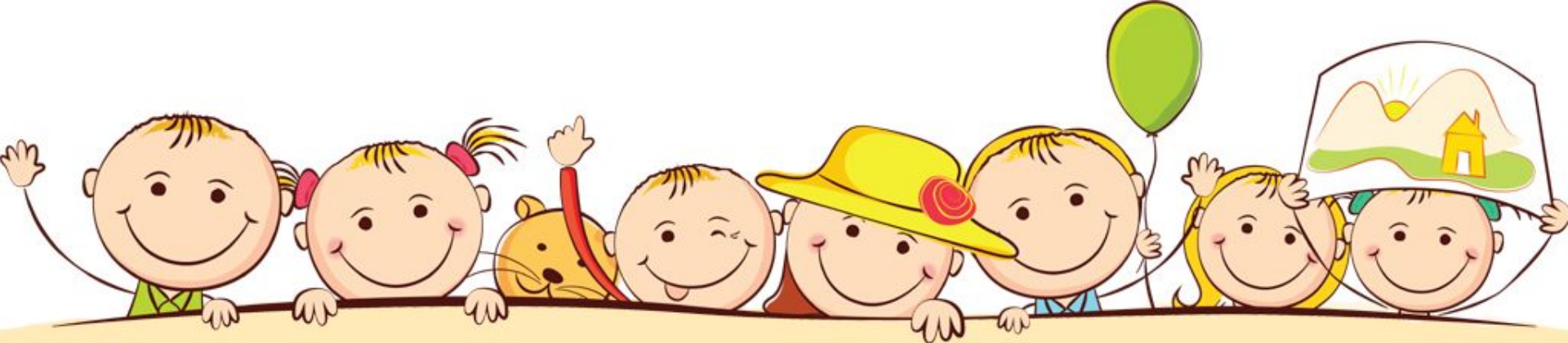


Психологическая коммуникация

**Игры и упражнения
по снижению агрессивности
у детей**



Агрессивные дети — это та категория детей, которая наиболее осуждается и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают у взрослых открытую неприязнь и неприятие в целом. При взаимодействии с агрессивными детьми взрослому важно трепетно относиться к его внутренним проблемам. Агрессивным детям важно положительное внимание со стороны взрослого к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций и с которыми самостоятельно они не в состоянии справиться.

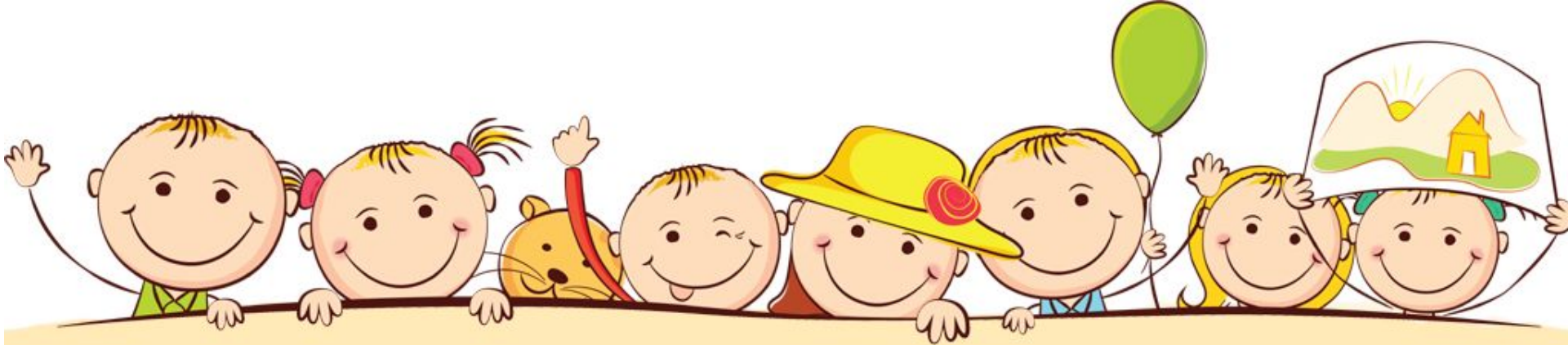
Без положительного внимания и принятия личности со стороны взрослого (родитель) вся работа будет обречена на неудачу, так как ребенок, скорее всего, потеряет доверие и будет необходимо сопротивляться дальнейшей работе.

При взаимодействии взрослого (родитель) с агрессивными детьми не делать оценочных замечаний типа «нехорошо так говорить», «нельзя так себя вести», и т. п., поскольку подобные замечания не способствуют установлению контакта с ребенком.

При взаимодействии с ребенком, взрослому (родителю) необходимо учитывать следующее:

- контакт с ребенком
- уважительное отношение к личности ребенка
- безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом
- положительное внимание к внутреннему миру ребенка
- методическое руководство: изучение литературы по теме.





Знакомство. Упражнение "Покажи свое имя".

Ребенок называет свое имя и сопровождает его придуманным движением.

Игра "Волшебные шарики".

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Взрослый просит закрыть глаза и сделать из ладошек "лодочку". Затем он вкладывает ребенку в ладошки цветной шарик и просит согреть его, покатавать, подышать на него,

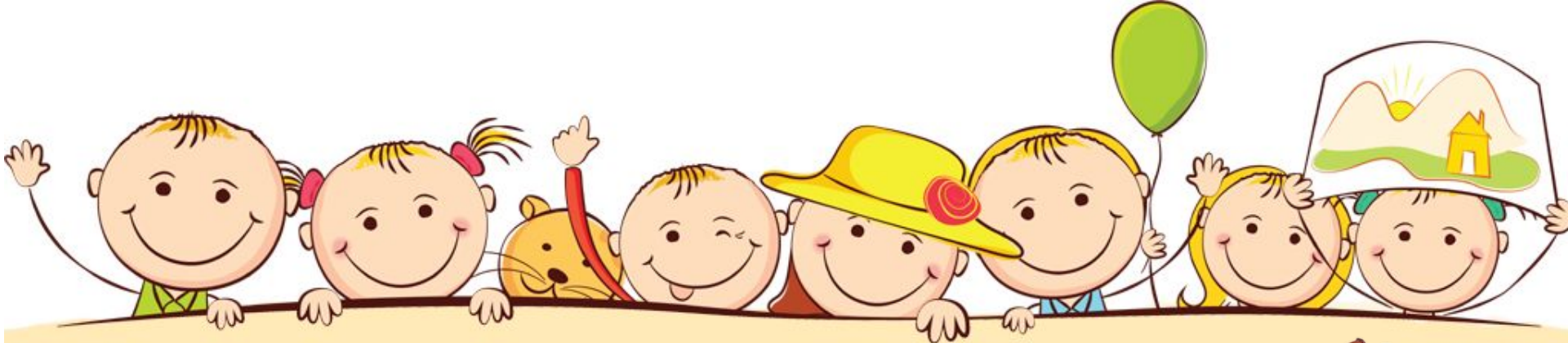
отдать ему часть своего тепла и ласки. Открыть глаза. Посмотреть на шарик и рассказать о чувствах, которые возникли во время выполнения упражнения.

Игра "Добрые привидения"

Цель: научить в приемлемой форме, выплеснуть накопившийся гнев.

Взрослый предлагает ребенку поиграть роль добрых привидений, чтобы немного похулиганить и слегка попугать друга. По хлопку взрослого нужно согнуть руки в локтях, растопырив пальцы и произносить страшным голосом звук "у".





Рисуем настроение

Цель: выразить свое настроение в рисунке.

При обсуждении рисунка предложить ребенку рассказать о настроении.



"Мой хороший попугай"

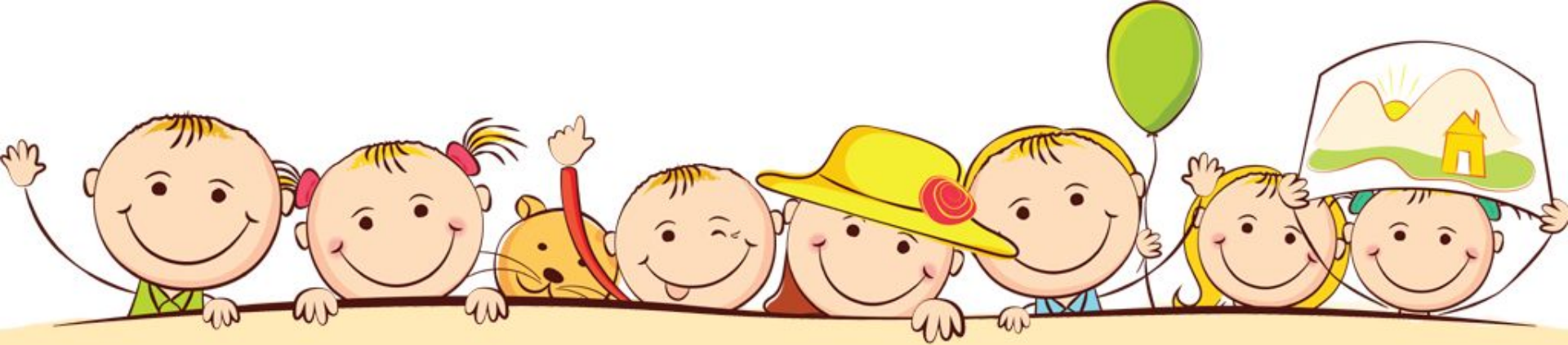
Цель: развитие чувства эмпатии, умение работать в группе.

Родитель рассказывает, что к ним в гости прилетел попугай, чтобы познакомиться и поиграть. Предлагает подумать, что нужно сделать, чтобы попугаю понравилось в гостях, и он захотел прилететь к ним снова. Взрослый предлагает ребенку игрушку – попугая и предлагает погладить, приласкать, поговорить ласково.

"Кляксы"

Цель: снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

Подготовлены чистые листы бумаги, жидкая краска (гуашь). Ребенку предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть "кляксу" на лист краски и сложить лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная "клякса". Можно дорисовать кляксу для полного образа.



Упражнение - гештальт

"Я - травинка" - предложить ребенку представить себя травинкой на ветру. Учить выражать свои чувства.

Совместные настольные игры

Цель: развивать внимание, способность к сосредоточению, умение взаимодействовать без конфликтов.

Игра: "Котик"

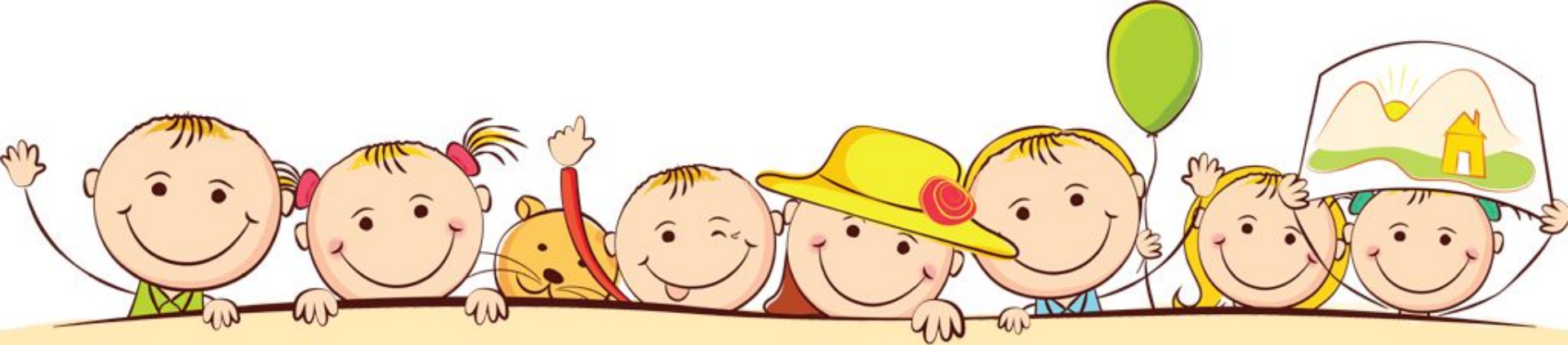
Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного настроения.

Ребенок находится на ковре. Под спокойную музыку ребенок придумывает сказку про котика, который:

- нежится на солнышке
- потягивается
- умывается
- царапает лапками с коготками коврик

Используется спокойная музыка.





Игра: "Брыкание"

Цель: эмоциональная разрядка, снятие мышечного напряжения.

Ребенок ложиться на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. На каждый удар ногой ребенок говорит "нет", увеличивая интенсивность удара.

Упражнение: "Возьми себя в руки"

Цель: научить детей сдерживать себя.

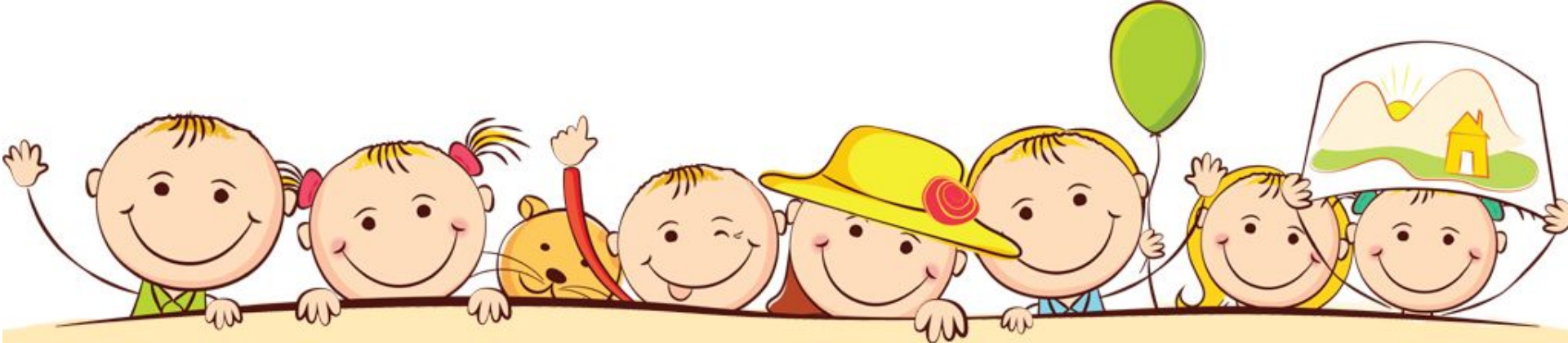
Объяснить ребенку, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя "взять в руки", т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до **10**, улыбнуться, открыть глаза.

Игра «Рвакля»

Цель: помогает снять напряжение, дает выход деструктивной энергии.

Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину.





Игра «Зоопарк»

Цель: помогает снять напряжение.

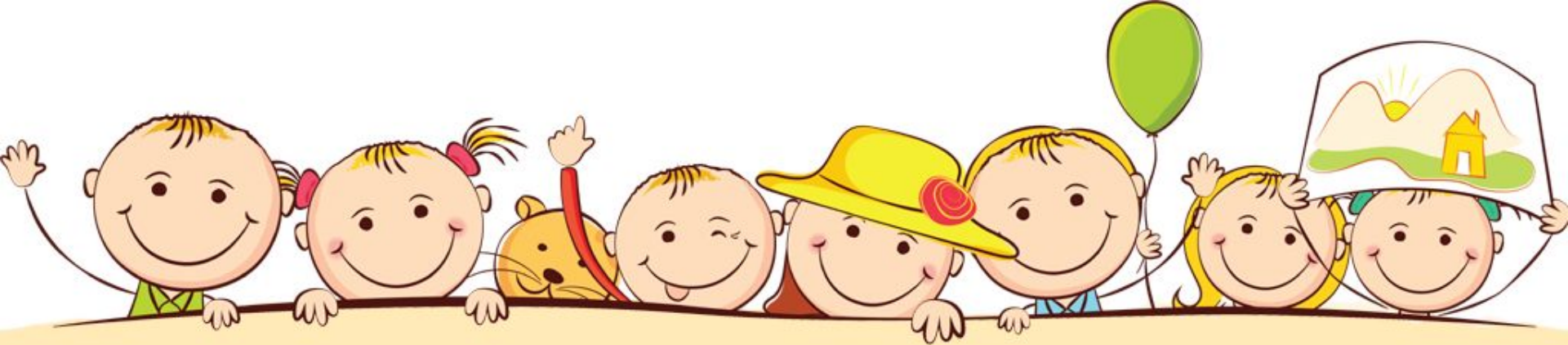
Ребенок «превращаются» в животных, в тех, в кого захотят сам. Сидит на стуле («в клетке»). Ребенок изображает свое животное, взрослый угадывают, кого он изображает. После того как всех «узнали», клетка открывается и «зверь» выходит на свободу: прыгает, бегаёт, рычит, кричит.

Упражнение "Кулачок"

Цель: осознание эффективных форм поведения, смещение агрессии и мышечная релаксация.

Дать ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку и попросить его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабиться, и на ладошке будет красивая игрушка.





Игра: "Комплименты"

Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими людьми.

Игра начинается со слов: "Мне нравится в тебе..." Ребенок говорит эту фразу всем участникам игры, детям и взрослым. Другие участники также говорят комплименты всем остальным. После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они в себе узнали, понравилось ли им говорить комплименты.

