

12 игр направленных на снятие детской агрессии

В настоящее время очень часто встречаются дети, которые проявляют агрессию как по отношению к детям, так и по отношению к взрослым. Агрессия заложена в человеке природой, это защитный механизм, который есть в каждом из нас. Правильно подобранные игры помогут таким детям весело и без вреда для себя и окружающих убрать агрессию, выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, настроиться на спокойный и позитивный лад.

1. «Обзывалки»

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

Предложить детям поругаться, но не плохими словами, а «овощами» (ты - огурец, а ты - морковка и т. д.)

2. «Бумажные мячики»

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

Дети делятся на 2 команды, становятся напротив друг друга, из скотканной бумаги делаются шарики, по команде дети перекидывают мячики на сторону «противников»

3. «Ласковый мелок»

Цель: развивают навыки общего снятия мышечного напряжения в области спины.

Дети делятся на пары, один ложится на ковер, другой ребенок пальчиком рисует на его спине что захочет (солнышко, цифру, дождик, елочку и т. д.). Первый ребенок должен догадаться, что нарисовано, после отгадывания, ребенок который рисовал нежным жестом руки стирает рисунок.

4. «Мыльные пузыри»

Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятия напряженности.

Ведущий имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей, дети свободно двигаются, после команды «лопнули», ложатся на пол.

5. «Пыль»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Предложить ребенку выбить пыль из подушки, пусть ребенок колотит подушку и кричит как можно громче.

6. «Салют»

Цель: снятие напряжения, агрессии.

Ребенок рвет бумагу и с силой подбрасывает ее вверх.

7. «Маленькое привидение»

Цель: научить детей выплескивать накопившийся гнев.

Детям предлагают стать маленькими добрыми привидениями, которым захотелось похулиганить и сильно напугать друг друга. По хлопку ведущего дети делают определенные движения (поднимают согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и голосом завывают «У-у-у», если ведущий хлопает громко - дети пугают друг друга громким голосом, если ведущий хлопает тихо - дети пугают друг друга тихо. Но необходимо помнить, что все привидения добрые и они лишь шутят.

8. «Жужжа»

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

Ведущий выбирает «жужжу», которая садится на стул (в домик). Остальные дети начинают дразнить «жужжу», кривляясь перед ней:

«жужжа, жужжа, выходи,

жужжа, жужжа, догони!»

«Жужжа» смотрит из домика, грозит кулаками, топает ногами, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает из домика и ловит их. Кого «жужжа» поймает, тот выбывает из игры.

9. «Сигналы гнева»

Цель: развитие самоконтроля

Необходимо изготовить 3 карточки любой формы:

Красный цвет - дети громко кричат(поют)

Желтый цвет-кричат шёпотом

Синий цвет - закрывают рот руками и молчат

10. «Правили дружбы»

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

Дети по кругу заканчивают предложение: «кто ругается, дерётся, тот превращается в»

Игры с участием дыхательных элементов

(данные игры психологи считают самыми эффективными)

11. «Лягушка»

Цель: весело и без вреда для ребенка и окружающих снять стресс.

Взять емкость для воды, наполнить ее. Предложить ребенку подуть на поверхность, чтобы получились волны. Усилия ребенка должны быть достаточно интенсивными.

12. «Катись мячик»

Цель: убрать агрессию, снять эмоциональное напряжение.

Легкий мячик (теннисный) кладется на ровную поверхность, ребенку предлагается сдуть его, чтобы мячик прокатился по заданной траектории.