

Картотека игр с
агрессивными
детьми



Клубочек

- **Цель:** обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.
- Расшалившемуся ребенку предлагается смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинают сматывать его, так сразу же и успокаиваются



«Шум растет»

- **Цель:** отреагирование агрессии, снятие напряжения.
- Ведущий говорит: «ребята, мы сегодня научимся играть в новую игру, где разговаривать будут ваши щечки и горлышки. Называется игра «Шум растет». Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок. Разговаривал он так: «Ш-ш-ш», но Шумок постепенно рос, вырослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж!». наконец, Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжжж!!!». Давайте все вместе покажем, как рос Шумок!».



Воробьиные драки

- Цель: снятие физической агрессии.
- Дети выбирают себе 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. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.



Рвакля

- **Цель:** снятие напряжения, отреагирование агрессивных переживаний.
- Ребенок может рвать старую газету, мять, топтать, делать с ней все, что захочет, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумаги - они отлично пружинят.



Минута шалости

- Цель: психологическая разгрузка.
- Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т. п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

Злые - добрые кошки

- **Цель:** снятие общей агрессии.
- Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается. Игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

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 окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).





Обзывалки

- **Цель:** знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.
- Дети передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например «А ты морковка». В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты моя радость!».



Маленькое привидение

- **Цель:** обучение детей навыку в приемлемой форме выплескивать накопившийся у них гнев.
- **Ведущий:** «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых приведений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывать «У-у-у». если я буду хлопать тихо, вы будите гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будите пугать друг друга громким голосом. Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить».

«Драка»

- **Цель:** снятие общей коллективной агрессии
- **Педагог:** «Давайте попробуем выполнить упражнение «Драка». Для этого нам потребуется 2 шарфа, концы которых завязаны в узлы и свисток. Представьте, вы поссорились и очень сердиты: брови сдвинуты, в руках шарф, которым размахиваете. Вы начинаете драться шарфами, но только по правилам: бой начинать и заканчивать только по сигналу свистка, шарфом не касаться головы и лица, можно издавать различные «злые» звуки.





Рисуем стихотворение

- Цель: снятие агрессивности, развитие выразительных движений.
- Педагог предлагает детям инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.

Есть во дворе у нас мальчик Иван.

Он - ужасный хулиган!

Дразнит кошек и собак,


Не уймется он никак.

Ваня дерется со всеми подряд,

Встрече с ним никто не рад,

Скоро останется Ваня один,

Мы с ним дружить совсем не хотим!



Рисуем песком и пластилином

- **Цель:** снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.
- На лист плотного картона нанести контуры сюжетной картинки: натюрморт, пейзаж. Предложите ребенку небольшие кусочки пластилина приклеить к контуру и закрашивать его, размазывая пластилин как можно тоньше. Пустые места намазать клеем и засыпать песком (манной крупой). Подождать, пока высохнет, раскрасить песок.



Делаем сложно панно

- **Цель:** снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.
- На лист плотного картона нанести слой глины и разровнять ладошками. Пока глина не высохла, нанести узоры – листья, цветы, фрукты, животных. Когда глина высохнет, изображение раскрасить. Фон можно сделать из манной крупы. Когда краски высохнут, нанести на незаполненные участки клей и насыпать крупу. Когда крупа высохнет – раскрасить.



Облака

- **Цель:** снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.
- На лист бумаги приклеить несколько кусочков ваты (облака). Под музыку «Звуки природы. Пение птиц» пальчиковой краской голубого цвета раскрасить небо. Покажите детям, как смешивать синий и белый цвета, чтобы получился необходимый оттенок голубого.



Голубые цветы

- Цель: снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.
- На листе акварельной бумаги нарисовать контуры цветов. Скатать шар из пластилина синего и белого цвета. Под музыку Л. Бетховена «К Элизе» отделять небольшие кусочки и размазывать по изображению цветов.



Бутылочка в подарок

- Цель: снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.
- Подготовить нитки мулине, шерстяные нитки и пластилин синего цвета. Под музыку «Звуки природы. Морской приборой» намазать небольшую пластиковую бутылку клеем. Наклеивать нитки на бутылку, стараясь оклеить всю. Скатать из пластилина небольшие шарики. Прикрепить к бутылке.



Тучки

- **Цель:** снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.
- Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

Упражнение «Показать когти и зубы»

- Цель: работа с агрессией.
- Это простое упражнение поможет вам почувствовать себя сильным, продемонстрировать свою силу тому, кто может рассчитывать на вашу слабость. Его смысл заключается в животных жестах и активизации психического значения когтей и клыков, воздействие на естественные «якоря» самозащиты. Зубы являются не только инструментом жевания или частью речевого аппарата, но и несут определенный агрессивный смысл. Психологические исследования мимики и жестов обезьян показали, что животный оскал несет еще и функцию покорности, преданности, что выражается в появлении у молодых обезьян «улыбки» при глубоком контакте с матерью. У человека и его ближайших родственников есть примерно 30 совпадающих по смыслу рисунков мимики и жестов. Примите уверенную позу: на вдохе распрямите плечи, разогните позвоночник, одновременно поднимая кисти рук к плечам и растягивая углы рта. Выдыхая, имитируйте рычание (покажите зубы), раскройте ладони и согните пальцы рук (покажите когти). Почувствуйте напряжение мышц в своем теле. На вдохе вернитесь в исходное положение, запоминая ощущения тела. На следующем выдохе сознательно расслабьте те мышцы, которые были задействованы в упражнении.

Упражнение «Танец змей»

- Упражнение направлено на работу с зажимами в теле, связанными с подавлением агрессии. Участники находятся в кругу. Каждый участник рассказывает какая он змея (описывает подробно). Затем все змеи начинают шипеть, сначала спокойно, потом как можно громче и агрессивнее. Вдруг одной из змей кто-то сзади (тренер) «наступает на хвост», она выпрыгивает в круг и показывает свою реакцию на то, что ей кто-то наступил на хвост. Реакция должна быть максимально яркой. Так все змеи должны это прожить. По окончании делимся впечатлениями, своими чувствами, анализ в группе.

Упражнение «Драка»

- Цель: расслабление мышц нижней части лица и кистей рук, а также снятие эмоционального напряжения и выражение агрессии, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.
- Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы)
- От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.