

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗРЯДКУ ГНЕВА И АГРЕССИВНОСТИ У РЕБЕНКА

Ужасно-прекрасный рисунок

Ребенку предлагается нарисовать «ужасный рисунок», после этого рисунок передается психологу и тот делает из него «прекрасный» и передает снова ребенку. Так рисунок проходит несколько кругов. На каком-то этапе, можно поменяться и уже ребенок будет делать из «ужасного» прекрасный рисунок.

Выбиваем пыль

Ребенку выдается «пыльная подушка», которую он должен усердно колотить руками выбивая из нее пыль.

Детский футбол

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол

«Два барана»

Воспитатель 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-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы

«Петушиный бой»

Психолог и ребенок — петушки. Они, стоя на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш

«Крик»

Ребенок делает глубокий вдох, прикрывает лицо подушкой и начинает кричать. Повторить крик несколько раз, пока не наступит ощущение опустошения

Это выполнение так же успешно выполняется со стаканчиком или мешочком, которые «предназначены» для криков.

Ребенок должен взять стаканчик или мешочек и прокричать в них все что накопилось

«Рисуем чувства»

Ребенок рисует эмоцию подходящим под его настроение цветом. Это могут быть «каляки-маляки», линии или целые картины. После выполнения рисунка, ребенку предлагается сделать с рисунком все что хочется. Обычно, дети хотят его либо порвать, либо выбросить

Реагирование на гнев через движение

Попросите ребенка встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у него наибольшее чувство гнева. Попросите его сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее сильные. Затем попросите его встать (если он сидел), и пусть совершает движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства, которые он испытывает. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Обсудите с ребенком: легко ли было выполнять упражнения; в чём он испытывал затруднения; что он чувствовал во время выполнения упражнений; изменилось ли его состояние после выполнения упражнений.

Письма гнева.

Попросите ребёнка подумать о том человек, который вызывает у них гнев (или о ситуациях). Попросите написать письмо (описать ситуацию). Важно чтобы ребёнок полностью выразил свою агрессию, то, что он переживает. После этого спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, выбросить, сжечь, привязать к ниточке воздушного шара и т.д. Важно не предлагать варианты, а услышать его желание. Обсудить с ребёнком это упражнение.

«Кто больше?»

На полу расставляются маленькие пластмассовые игрушки. Психолог и ребенок по очереди бросают мяч так, чтобы он сбил как можно больше

игрушек. Побеждает тот, кому удастся сбить за один раз большее количество игрушек.

«Снежки»

Для игры заранее готовятся «снежки» — шарики из ваты, снаружи смазанные клеем и высушенные. Ведущему и ребенку нужно как можно больше раз попасть друг в друга при условии, что каждый получает равное количество «снежков».

Для снежков могут подойти скомканные листы бумаги, которые «готовятся» вместе с ребенком.

© Елена Позднякова