

Игры для снятия детской агрессивности у детей 5-6 лет.

Упражнение «Ваза».

Цель: снятие напряжения, повышение самооценки.

Ребёнку предлагаются на выбор любые маленькие баночки, которые обклеиваются тонким слоем пластилина и украшаются мелкими деталями.

Игра «Звуки природы».

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

Перед ребёнком ватман или лист А4, тарелки с гуашью. Включаем музыку и даём команду «крась!». Ребёнок макает в тарелку ладони и красит. Как только музыка останавливается, ребёнок перестаёт красить и ждёт очередную команду. Игру проводят 3 – 4 раза.

Игра «Снежная баба».

Цель: разминка мышц и эмоций, внимание к человеку, реакция.

Говорим ребёнку: «Солнце греет, и баба тает». Ребёнок изображающий «бабу» постепенно «тает», превращаясь в лужу и ложась на пол.

Игра «В тридевятом царстве».

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

Взрослый и ребёнок, прочитав какую – либо сказку, рисует её на большом листе бумаги, изображая героев и запоминавшиеся события, затем взрослый просит ребёнка пометить на рисунке, где бы он (ребёнок) хотел бы оказаться. Ребёнок сопровождает рисунок описанием своих действий «в сказке». Взрослый же в процессе рисования задаёт ему вопросы: «А что бы ты сделал на месте героя?», «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя...?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки очутился здесь...?», и т.п.

Игра «Мешочек криков».

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Так, если ребёнок возмущен, взволнован, разозлён, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребёнком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он отпустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Игра «Листок гнева».

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок бумаги до тех пор, пока ребёнок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребёнка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают её в хорошем настроении.