Игра «Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»

Возраст: для детей с 5 лет.

Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание» «А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

Упражнение «Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками.

Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке – отгадать предмет.

Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

Игра «Кукольный театр»

Цель: для работы с тревожными, застенчивыми, агрессивными, гиперактивными детьми.

Данный метод похож по своей концепции на метод психодрамы, он позволяет спроектировать любую терапевтическую ситуацию, при этом у ребенка есть своеобразная защита – ширма, что позволяет добиться гораздо большего эффекта, проблемы облекаются в иносказательную, метафорическую форму.

Ребенок сам выбирает героев для своей сказки. Смоделировав под руководством психолога проблемную ситуацию и найдя выход из нее, «пережив» эту ситуацию, ребенок приобретает опыт, который может быть использован в реальной жизни.

Упражнение «Дружба начинаешься с улыбки...»

Возраст: для детей с 4 лет.

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

Дыхательное упражнение «Поплавок»

Цель: для участников с преобладанием экстравертированности, агрессивности.

Займите самое удобное для вас положение... Выпрямите спину... Закройте глаза... Сосредоточьтесь на своем дыхании... Воздух сначала заполняет брюшную полость... Затем вашу грудную клетку... легкие... Сделайте полный вдох... затем несколько легких, спокойных выдохов...

Теперь спокойно... без специальных усилий сделайте новый вдох... Обратите внимание, какие части вашего тела... соприкасаются с поверхностью... (креслом, кроватью, диваном, полом, и т.д.)... В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас... Постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее... Вообразите, что поверхность... (кресло, кровать, диван, пол, и т.д.)... приподнимаются, чтобы поддержать вас... Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя... Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели... компаса... карты... руля... весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер... океанские волны... Большая волна может, на некоторое время, накрыть вас... но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность... Пытайтесь ощутить эти толчки и выныривание... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли воды... подушку моря под вами, поддерживающую вас... когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...

После того как я досчитаю от 10 до 1 вы медленно, на вдохе, откроете глаза и «вернитесь» в эту комнату...

Игра «Щит»

Ребенок прячется за «щит», который держит взрослый или другой ребенок и в который можно стучать игрушечным мечом, кулаком и так далее. Прием, помогающий детям снять повышенную напряженность, именно с ней часто бывают связаны двигательная беспомощность, агрессивность.

Игра «Добрые волшебники»

Возраст: дошкольный.

Ход игры: Дети садятся в круг, а взрослый рассказывает им сказку: «В одной стране жил злой волшебник-грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. И все, кого он называл грубыми словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого несчастного ребенка можно было только добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть у нас такие заколдованные дети?»

Многие дошкольники охотно берут на себя роли «заколдованных». Взрослый выбирает из них непопулярных, агрессивных детей и просит других помочь им: «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, называя ласковым именем?»

Как правило, дети с удовольствием берут на себя роль добрых волшебников. По очереди они подходят к агрессивным детям и стараются назвать их ласковым именем.

Упражнение «Разговор с руками»

Цель: научить контролировать свои действия, развитие воображения.

Возраст: дошкольный.

Форма проведения: индивидуальная.

Правила проведения: Психологу обвести на листе силуэт ладоней ребенка дошкольника. Затем предложить ребенку «оживить» ладошки – нарисовать им глазки, ротик, шляпы, причёски. Можно раскрасить определенным цветом каждый пальчик. После выполнения этой работы можно начать беседу с пальчиками, спросить: «Как вас зовут?» (может ребёнок придумает свои имена пальчикам), «Что вы любите делать?», «Чего вы не любите?», «Какие вы?». При этом необходимо подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислить что), но иногда не слушаются своего хозяина.

Психологический этюд «Король Боровик не в духе»

Цель: этюд на выражение гнева для дошкольников.

Возраст: для детей 4-5 лет.

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе;
Короля покусали мухи.

Психологический этюд «Разъяренная медведица»

Цель: этюд на выражение гнева.

Возраст: для детей 6-7 лет.

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленишкой и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла

на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

Выразительные движения. Ярость, сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

Психологический этюд «Два сердитых мальчика»

Цель: этюд на выражение гнева.

Возраст: для детей 4-5 лет.

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

Этюд выполняется под музыку Е.Ботлярова «Драчун».

Психологический этюд «Гневная гиена»

Цель: психологический этюд на выражение гнева у дошкольников.

Возраст: для детей 6-7 лет).

Гиена, стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена,
Я гневная Гиена,
От гнева на моих губах
Всегда вскипает пена.

Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

Психологический этюд «Хмурый орел»

Цель: психологический этюд на выражение гнева у дошкольников.

Возраст: для детей 7-8 лет.

Звучит музыкальная картинка Р. Габичвадзе «Орел». Ведущий читает стихотворение В.Викторова:

Вот за решеткой, хмур и зол,
Сидит орел.
Могучих крыльев гордый взмах
Внушает страх.
Давно ль громады грозных скал
Он облетал
И камнем падал свысока
На врага.
Он был свободный властелин
Седых вершин.
Теперь в неволе, хмур и зол,
Сидит орел.

Затем ребенок изображает орла, который, медленно взмахивая крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки (составленной из стульев).

Психологический этюд «Сердитый дедушка»

Цель: этюд на выражение гнева.

Возраст: для детей 4-5 лет.

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей?

Мимика. Нахмуренные брови.

Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема дедушки.

Игра «Обзывалки»

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

Скажите детям следующее: Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, солнышко!»

Пантомима «Кошка Добрая – Кошка Злая»

Ведущий: «Я возьму волшебный колокольчик и, когда он зазвенит, мы превратимся в котят. Встаем на четвереньки и изображаем кошку Добрую (голова вверх, улыбаемся, спина вниз) и кошку Злую (голова вниз, спина выгнута, можно порычать)».

Упражнение повторить несколько раз.

Упражнение «коррекция вербальной агрессии»

Цель: посредством создания ситуации принятия, нейтрализовать вербальную агрессию.

Данное упражнение является одним из методов, применяемых, когда ребёнок часто использует ненормативную лексику либо просто обзывается. Методика может быть использована как родителями, так и психологами.

При очередной ситуации, когда ребёнок применил какие либо «обзывательства», родителю (или психологу) обязательно нужно выяснить, насколько ребёнок вообще понимает значение тех слов, которые произносит. Если он понимает их смысл, провести беседу, ответив на вопросы:

- Почему он употребляет именно эти слова?
- Чем они ему нравятся? Что для него значат?

Объяснить, как чувствуют себя люди, по отношению к которым адресуются ругательства.

Предложить ребёнку решить эту проблему, заинтриговав его тем, что предложить прогуляться в такое место, где он может говорить эти слова, сколько хочет, и его ни кто не будет там за это ругать. На следующий день или в ближайшее время после такого разговора предложить ему прогуляться в лес. Привести ребёнка на какую-нибудь, достаточно дальнюю полянку (где вас ни кто не сможет услышать), остановившись по середине, объявить, что это то самое место, где он может очень, очень громко произносить все ругательства, какие хочет.

После этого, постараться сделать так, что бы ребёнок произнёс все известные ему негативные слова, причём не один раз, с каждым разом усиливая их громкость. Последним разом считается тот повтор, когда вы почувствуете, что ребёнок уже действительно устал и не хочет больше кричать плохие слова. По окончании данной процедуры похвалите его за то, что он так громко умеет кричать, и скажите, что вы в месте с ним придёте сюда снова, если у него возникнет желания воспроизвести всё то, что он выкрикивал. Потом просто как будто ничего и не было вернуться домой. Желательно об этом случае не кому не рассказывать, что бы не поставить ребёнка в неприятную, негативно окрашенную ситуацию.

Упражнение «Ящик с обидками»

Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные переживания.

Материалы: картонный ящик и газета.

Ребёнок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

Когда ребёнок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.