

Игры и упражнения на ослабление негативных эмоций

Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза» дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность - признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать других. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное, агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокаиваются до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку. Например, такой ребенок будет сознательно одеваться медленнее, отказываться убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку мамы, успокоится. Не правда ли, очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребенка единственный механизм выхода из психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети четко улавливают настроение окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребенке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийства и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в «исполнении» ребенка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребенок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий. Если вы стали замечать, что ваш ребенок наэлектризован злостью, обзывается, дерется, обижает, жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы:

- Когда это началось?
- Что явилось причиной агрессивности?
- Как это выглядело в первый раз?
- Что изменилось в поведении ребенка с того времени?
- Что на самом деле хочет ребенок?
- Чем вы реально можете помочь ему?

- А не стоит ли обратиться к психологу?

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным.

Только поняв и приняв это, взрослые «догадаются», что ребенок ни в чем не виноват и если его не будут обижать, то он будет доброжелателен и приятен в общении.

Так не обижайте!

Обнаружив у своего ребенка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в описанные в данном разделе игры, полезными будут игры и из разделов о нарушениях в общении и использовании методов художественного творчества, танцевальной и двигательной терапии.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

«Подушечные бои» (для детей с 5 лет)

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга мим, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «сражение двух племен» или «Вот тебе за...».

Замечание: игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен её «почистить», усердно колотя её руками.

«Детский футбол» (для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная задача – забить в ворота гол.

Замечание: взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

«Падающая башня» (для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа: «А-а-а», «Ура!» и т. д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

Замечание:

1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить;

2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т. д.

«По кочкам» (для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – «лягушки», живущие на болоте. Вместе на одной «кочке» капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!». Если двум «лягушкам» тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую «кочку».

Замечание: взрослый тоже прыгает по «кочкам». Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

«Уходи, злость, уходи!» (для детей с 4 лет)

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить по полу ногами, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!». Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

Предостережение: следите, чтобы, ударяя руками по подушкам, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

«Брыкание» (для детей с 6 лет)

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!». Упражнение длится 2-3 минуты, затем пары меняются ролями.

Предостережение:

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.
2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

«Два барана» (для детей с 6 лет)

Помните: «Рано-рано два барана повстречались на мосту»? Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище,

упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся – проиграл. Можно издавать звуки «Бе-бе-бе!».

Замечание: следите, чтобы бараны не расшибли себе лбы.

«Курицы и петух»

На скамейке-«насесте» тесно стоят «курицы», крепко уцепившись ступнями. «Петух», заложив руки за спину, гордо прохаживается вокруг «насеста». Неожиданно он толкает одну из «куриц». Та должна удержаться на «насесте», не столкнув при этом соседей. Тот, по чьей вине «курицы» упали, становится «петухом».

«Штурм крепости» (для детей с 5 лет)

Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится «крепость» (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т. д. – все собирается в большую кучу). У играющих есть мяч – «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» - не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

«Тигр на охоте» (для детей с 6 лет)

Взрослый – «тигр». За ним встают «тигрята». «Тигр» обучает детей охотиться. «Тигрята» должны подражать движениям и не выскакивать вперед «тигра», иначе получат шлепок. «Тигр» очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок (вытягивает одну когтистую лапу), потом выставляет вторую ногу (вторую лапу), подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5-6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!». «Тигрята» делают все это с ним одновременно.

«Жужа» (для детей с 6 лет)

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками». Вокруг стола, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Замечание: взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

«Переезд» (для детей с 5 лет)

Осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы – все, что под силу; поменяйте местами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

«Час тишины и час «можно» (для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т. д.

Замечание: «часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а .. овощами: «Ты – редиска», «А ты – огурец» и т. д.

Замечание: прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

«Нет! Да!» (для детей с 5 лет)

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат «Нет! Нет!!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и ещё громче кричат «Нет! Нет!»

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.