

ІГРИ ТА ВПРАВИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ

Звичайно основним методом впливу в роботі з молодшими школярами є гра. Подані нижче ігри, вправи та етюди вчитель може застосовувати, як на уроці, так і в позаурочний час. Деякі з них містять не лише корекційну, а й діагностичну можливість.

Гра «Що каже тобі лялька?»

Учитель приносить на заняття ляльку. Він каже: "До нас завітала дуже мудра дама. (Звертаючись до учня, який сидить зліва). Візьми її так, щоб вона дивилась на тебе. Що вона каже тобі?" Учасник, до якого звернувся учитель, повинен відповісти на запитання прямою мовою. (Наприклад, хлопчик якого звати Іван вклав в уста "дами" такий вислів: "Іванко поведься пристойно"). Після того, всі дадуть відповідь на питання вчителя, проводиться обговорення. Дана установка на мудрість і проникливість "дами" сприяє тому, що кожний учасник гри вкладає в уста "дами" вислів, зв'язаний зазвичай з актуальною для нього проблемою.

Бачачи направлений на тебе мудрий, всезнаючий погляд, важко запобігти тому, щоб не згадати щось дуже важливе для себе. Зазвичай діти вкладають в уста "дами" те, що турбує їх більш за все. Однак може виникнути запитання: чи всяка лялька підходить для використання у грі? Адже не так легко знайти ляльку, яка асоціювалась би з образом мудрої дами. Досвід показує, що люба лялька підходить для гри. Тут на допомогу учителю приходить готовність дітей прийняти ігрову ситуацію, їхнє вміння домалювати деталі, яких не вистачає, за допомогою уяви. Ось що "сказала дама" моїм учням: "Ти надто довірлива, Марійко!" ; "Ти, Руслане, будеш лікарем" ; "Тоді пора виправити трійки з математики, Діма" і т. д.

Гра проводиться для того, щоб виявити з підсвідомості учасника актуальну для нього проблему, пов'язану зазвичай з усвідомленням якого-небудь недоліку.

Вправа "КОНВЕРТ ДРУЖНІХ СПІЛКУВАНЬ" або "КОНВЕРТ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ" (за Н. Щурковою)

Мета: дружнє запрошення до обговорення життєвих проблем, поведінкових або тих, що пов'язані з міжособистісними відносинами.

Вправа розрахована на молодших школярів.

Учитель (психолог, соціальний педагог) заздалегідь готує конверт із картками, які вміщують недописані фрази або запитання, що відображають яку-небудь ситуацію: "Якщо в мене поганий настрій, я..."; "Якщо в мене поганий настрій, а до мене завітав товариш..."; "Коли мені буває дуже сумно, я, як правило..."; "Коли ти буваєш злий на когось, то..."; "Коли ти відчував себе найщасливішою людиною?" (або "Я щасливий, коли...", і навпаки, "Я нещасливий, якщо...").

З метою узагальнення знань учнями словничка ввічливих слів, формування вміння користуватись ними у спілкуванні з оточуючими під час розігрування ігор-драматизацій чи запропонувати дітям заповнити опитувальний тест (анкету):

- Назви, перерахуй усі слова вітання, які ти знаєш.
- Назви всі слова прощання, які ти знаєш.
- Назви всі слова вибачення, які ти знаєш.
- Назви всі слова прохання, які ти знаєш.
- Які слова побажання ти знаєш? Перерахуй їх.
- Якими словами можна висловити співчуття людині, яку спіткало горе? Які ти знаєш слова співчуття, утіхи? Назви їх.



Учні розподіляються на групи за симпатією. Їм пропонується розіграти одну-дві ситуації з життя, використовуючи будь-яку групу слів увічливості.

Гра «Дражнилка»

Трапляється, що діти навмисно чи випадково називають одне одного образливими словами, дратуються. Один починає, а інший у відповідь говорить грубощі просто від образи, обурення і незнання, як реагувати на це.

Я хочу навчити вас ще одного чудового способу, який дозволяє і дітям, і дорослим завжди залишатися на вершині мудрості. Наприклад, часто буває так: один хлопчик говорить іншому: « Ти дурень! ». А інший відповідає: « Сам дурень! ». Ви знаєте такі випадки?

А зараз послухайте, як вчинила мудра людина у відповідь на образливі слова «Ти дурень!». Вона спочатку подумки порахувала до десяти, а потім весело відповіла:  «У всіх казках Іван-Дурник виявляється наймудрішим, стає найбагатшим і щасливим. Тому спасибі за комплімент і добрі побажання». Отже, спочатку порахуємо до 10, потім відповідаємо спокійно або весело.

Давайте потренуємося. Я вам зараз говоритиму образливі фрази, а ви будете мені відповідати. Пам'ятайте про те, що перш ніж відповісти, треба зробити паузу, тобто порахувати до 10.

Ведучий називає: «Ти — чайник!», «Ти — сіра миша!», «Ти — тюхтій», «Ти — корова!» тощо. Діти намагаються відповідати, дотримуючись правила (за необхідності ведучий допомагає знаходити у дражнилці щось позитивне. Наприклад: чайник — це символ затишку, взимку про гарячий чай усі мріють; миша — маленька і вертка, завжди мріяла бути такою; якби не було корів, ти б не їв смачного морозива). Потім дітям пропонується пригадати образливі дражнилки і колективно придумати позитивну відповідь. Звернути увагу дітей на найвдаліші відповіді.

Вправа «Сходишки»

Дивлячись на зразок, підготовлений керівником на дошці, діти малюють в щоденнику сходишки. Керівник пояснює зміст завдання: уявіть собі, що

всіх учнів вашого класу розсадили на сходинки, дотримуючись однієї умови. На першу сходинку посадили самих старанних, розумних дітей, які добре вчаться, старанно виконують всі завдання в школі і дома, на другій сходинці розташувалися учні, які теж добре вчаться, але інколи бувають неуважними, допускають помилки. Як ви думаєте які діти потраплять на останню, найнижчу сходинку? А тепер подумайте на якій сходинці посадили б вас ? А на других сходах намалюйте себе на тій сходинці, на якій би ви хотіли сидіти, тобто як би ви хотіли вчитися. Дані, отримані при виконанні цієї вправи, дають інформацію про характер самооцінки кожного учня та рівень його домагань в сфері навчальної діяльності.

Вправа «Уважність до інших»

Мета: розвивати здатність бути уважним один до одного, адекватно виражати свій настрій, емоційний стан.

Один із учасників групи сідає спиною до інших. Він повинен детально описати зовнішність когось із членів групи. Бажано при цьому, щоб тренер допомагав тому, хто описує іншу дитину, звертав увагу на те, який настрій у дитини, яку описують зазвичай переважає.

Вправа «Уміти прощати»

Вступне слово психолога (соціального педагога, вчителя). Уміти прощати... Що означають ці слова, кожен переконався на власному досвіді. Як буває сумно, коли хтось тебе образив. Чи замислювався ти коли-небудь над питанням: що відчуває скривджена людина? Давайте разом подумаємо над цим достатньо непростим питанням.

1. Групове обговорення питань:

- Що ти відчуваєш, коли тебе хтось образив?

- А якщо ти винен у сварці з іншими, чи вмієш ти визнати свою провину? Коли і як ти це робиш?
- Чи вмієш ти вибачатися перед іншими? Як ти зазвичай це робиш?
- Як змінюється настрій іншої людини, коли хтось вибачився перед нею?
- Як треба сприймати чиєсь вибачення? Що можна відповісти?

2. Робота з піктограмами або показ учнями стану людини за допомогою міміки.

Робота з піктограмами або розігрування сценки, в якій дійові особи мімікою показують зміну в настроях людини. (Можна запропонувати дітям показати вирази обличчя людини, яка сама не вибачає іншим або яку не вибачила інша людина.) Це завдання діти можуть виконати у вигляді двох контрастних малюнків.

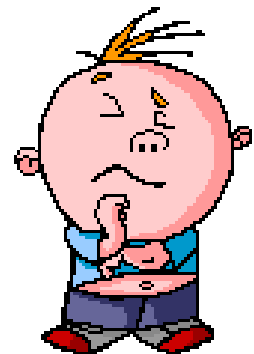
3. Групове обговорення "Як краще заспокоїти скривджену людину"

Діти пропонують і показують свої варіанти. Ведучий запитує: вибачитися перед кимсь або одержувати вибачення? Чому? Що з цього ти вже вмієш робити, а чого тобі ще треба навчитись?

4. Робота над прислів'ями

Чому, коли і про що, кому так говорять:

- Сказане не повернеться.
- Рис розсипав - ще збереш, сказав слово - не вернеш.
- Одне погане слово скажеш - почувеш десять.
- Образи - це докази тих, хто неправий.
- Лагідне слово - ключ до серця.
- Від ласкавих слів утихає гнів.



Що ж треба робити для того, щоб навчитися вибачати інших? Для чого це потрібно будь-якій людині? Від чого це допоможе кожному застерегти себе в житті?

5. *Розучування дитячих мирилок*

Гра «Чарівне заклинання сердитої людини»

Зараз я повідомлю вам особливі слова, їх використовують проти образ, засмучень, розчарувань — взагалі проти всього, що псує настрій. Багато дітей і навіть дорослі порівнюють їх із чарівними заклинаннями. Проте, щоб ці слова подіяли по-справжньому, вам треба тричі вимовляти їх сердито-пресерди-то. І ще одна важлива умова: говорити їх треба конкретній людині, яка стоїть перед вами.

Тому зараз ми зробимо так. Ви безладно ходитимете під музику по всьому залу (ніби муха літає), але тільки-но я скажу «Стоп!» — одразу зупиняєтесь і говорите ці слова тому, хто ближче до вас стоїть. Та людина, до кого ви звертаєтесь, може промовчати, а може відповісти тим самим.

Вправа «Здрастуйте»

Не порушуючи кола, керівник дає дітям завдання привітатися з різними людьми:

- с товаришем,
- з учителем,
- з другом, якого давно не бачив,
- як учень, який спізнився на урок,
- з своїм ворогом,
- з інопланетянином (потертися носами).



Виконання останнього завдання може викликати інтерес і одночасно продемонструвати комунікативні «зажими» дітей. Більшість імітують привітання «інопланетян», не торкаючись до іншого учасника.

Вправа «Прогноз настрою»

Ведучий читає вірш і супроводжує текст виразними рухами, діти повторюють рухи:

Йшов король Боровик через ліс навпростець,

Він грозив кулаком і все стукав каблуком.

Був король не в гуморі — покусали комарі.

— Який настрій був у короля Боровика? Чому? Як ви дізналися, що він був злий чи розсерджений?

Продовження історії:

Прийшов король Боровик додому сердитий і злий. Захотілося йому хоч на годину тиші та спокою, щоб ніхто його не чіпав. Думав-думав як це зробити, і придумав. Намалював він свій поганий настрій у вигляді поганої погоди. Ось так (ведучий показує малюнок, на якому зображені грозові хмари та яскраві блискавки). Повісив Боровик малюнок на дверях і сказав: «Подивимося, чи здогадається хтось, що малюнок — це прогноз мого настрою?»

Потім він включив тиху, спокійну музику, ліг на ліжко і почав пригадувати, що гарного було в його житті. (У цей момент включається музика релаксації, далі розповідь триває на її фоні.) І тоді йому захотілося в думках змінити свій «поганий малюнок»: зникли блискавки; темні, грозові хмари ставали все світлішими і світлішими; через хмари почало все більше і більше проглядати сонечко. Аж ось нарешті залишилося тільки яскраве сонечко, яке, радуючи всіх своїм сяйвом, немов говорить: «Намалюй сонечко у своєму серці — і тобі стане добре!».

Пробіг зайчик на прізвисько Добряк, почув надзвичайно красиву мелодію і вирішив зайти до короля в гості. Але коли він побачив на дверях малюнок із зображенням поганої погоди, одразу зрозумів, що короля зараз не слід турбувати. Через годину він побачив на дверях у короля малюнок із яскравим сонечком і зрозумів, що тепер він буде у нього бажаним гостем.

(Мелодія звучить ще протягом трьох хвилин; дітям пропонується думати про приємне.)

- Яким способом король Боровик показав, що у нього поганий настрій?
- Чому зайчик вирішив не йти до короля?
- Як зайчик дізнався про гарний настрій?
- Як можна показати іншим людям, який у вас настрій?
- Чи потрібно чекати, коли мине поганий настрій?



- Що робити, аби поганий настрій став гарним?
- Перелічіть думки, що створюють гарний настрій.

Рольове програвання ситуації «Прибульці з космосу»

Продовжуючи задану тему, тренер пропонує учням розподілитися на дві групи: «землян» і «інопланетян». Розігрується зустріч землянина і інопланетянина. Від кожної команди виділяється той, хто буде вести переговори. Землянин повинен привітати гостя і в'яснити, з якою метою він відвідав нашу планету, що його цікавить на Землі. Подальший хід переговорів залежить від творчості дітей. Як тільки тема переговорів вичерпана, керівник завершує їх коротким резюме про конструктивність поведінки «представників» і пропонує розподілити ролі іншим учасникам. Відпрацьовуються бажані моделі поведінки при зустрічі з незнайомою людиною.

Малювання на тему «Я – інопланетянин»

Вчитель пропонує дітям намалювати себе в ролі інопланетянина. При цьому бажано показати в малюнку або дописати словами, з якою метою він прибув на планету Земля. Коли малювання завершено, діти по черзі розповідають про зміст свого малюнка, про думки прибульця, його подальших планах дій на Землі. Робота завершується коротким висновком про бажану поведінку людей в гостях, про конструктивні форми спілкування з незнайомими людьми.

Вправа «Гарний настрій»

Зараз ми будемо вивчати прийоми, що допомагають подолати поганий настрій.

Все буде добре, якщо:

1. слухати спокійну музику;



2. думати про добре і приємне;
3. в думках замінити «погану погоду» на малюнку «яскравою та сонячною»;
4. «запалити» сонечко у своєму серці;
5. танцювати.

(Вивісити плакат, де перелічені позитивні думки, які створюють гарний настрій. Разом із дітьми придумати умовні позначення прийомів. Наприклад: танцювати — танцюючі чоловічки: «запалити» сонечко у своєму серці — серце із сонцем усередині тощо.)

Якщо вам хочеться, аби через поганий настрій до вас ніхто не підходив, ви можете дати нам це зрозуміти. Зробити це можна так: показати однокласникам малюнок із «поганою погодою». Тоді всім буде зрозуміло, що на якийсь час вам потрібно дати спокій, а коли передумаєте, скажіть про це або покажіть малюнок із «гарною погодою».

А зараз хай кожен намалює свій настрій, щоб ми змогли скласти прогноз — у кого сонечко в душі, а в кого — хмари.

Етюд «Врятуй пташечку»



Мета: розвиток співчуття, співпереживання, емпатії у дітей.

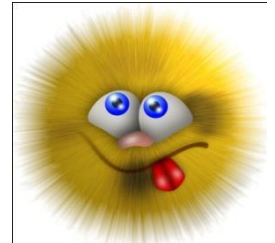
Уяви, що в тебе в руках маленька беззахисна пташка. Витягни руки долонями догори. А тепер зігрій її своїм рівним, спокійним подихом, повільно, по одному пальчику склади долоні, заховай у них пташку, приклади їх до своїх грудей, віддай пташці доброту свого серця. Розкрий долоні, і ти побачиш, що пташка радісно злетіла, посміхнись і не сумуй, вона ще прилетить до тебе.

Гра «Скинь невдачі»

Зараз ми ознайомимося ще з одним прийомом, за допомогою якого можна легко і просто позбутися неприємних відчуттів і поліпшити свій настрій.

Деколи нас мучать різні проблеми, які забирають багато енергії і сил, тому що ми їх носимо в душі, як тягар. Наприклад, чи спадали комусь думки: « Знову в мене нічого не виходить», «Краща подружка мене образила», « Мене не запросили на День народження », «Ніхто не хоче зі мною дружити» тощо.

Напевно, кожен із вас бачив, як обтрушується змоклий собака. Він трясє спиною і головою так сильно, що вся вода бризками розлітається врізнобіч. Ви можете зробити майже так само. Встаньте так, щоб було достатньо місця біля кожного. Почніть обтрушувати долоні, лікті, плечі. При цьому уявляйте, як усе неприємне (погані відчуття, важкі турботи і нехороші думки про самих себе) злітає з вас, як вода з собаки. Потім обтрусіть свої ноги. Потрясіть головою.



Буде ще корисно, якщо ви станете видавати при цьому якісь звуки, наприклад: «Р-р-р». Тепер обтрусіть обличчя. Відчуйте, як вам стало легко, тому що ви скинули з себе весь неприємний вантаж. До вас повернувся бадьорий, веселий настрій!.

Рухлива гра «Злюка»

Один з членів групи сідає на стілець. В руках у нього рушник або легка хустка. Всі інші учасники бігають навкруги нього і прагнуть розізлити: дразнять, кривляються, лоскочуть. Тренер слідкує за тим, щоб діти не вдавались до образ та не завдавали болю. «Злюка» терпить якомога довше, але коли їй набридає починає ганятися за дітьми, намагаючись відшмагати їх рушником по спинах. Гра дає можливість виходу агресії та розвиває витримку. Досвід показує, що найбільш агресивні учні як правило, найдовше терплять, коли їх дразнять.

Вправа « ДРАКОН, ЯКИЙ КУСАЄ СВІЙ ХВІСТ »

Гравці стають у лінію, тримаючи один одного за плечі. Перший учасник – «голова», останній – «хвіст» дракона. «Голова» має дотягнутися до «хвоста» і доторкнутися до нього. «Тіло» дракона не повинно розриватися. Як тільки «голова» спіймає «хвіст», вона стає «хвостом». Бажано, щоб усі гравці побували у двох ролях.

Гра «Камінчик у черевіку»

У моїй руці маленький камінчик. Уявіть собі, що такий камінчик потрапив у ваш черевик. Що ви відчуватимете? Можливо, спочатку цей камінчик не буде вам сильно заважати, і ви навіть забудете його витягнути, коли прийдете додому і роззуєтесь. Але якщо камінчик так і залишиться в черевіку, то через деякий час нозі стане боляче, і цей маленький камінчик уже здаватиметься великим. Тоді ви роззуєтесь і витрусите його звідти. Проте на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стане великою — тепер уже доведеться лікувати ранку.

Коли ми скривджені, сердимосся або схвильовані, то спочатку це може здаватися маленьким камінчиком у туфлі. Якщо ми вчасно витягнемо його звідти, нога залишиться цілою і неушкодженою.

Якщо ж ні — можуть виникнути проблеми, і чималі. Тому завжди корисно говорити про свої проблеми одразу, як тільки ви це відчули. Якщо ви скажете нам: «У мене камінчик у черевіку», то ми знатимемо, що вам щось заважає, і будемо готові вас вислухати.

Я хочу, щоб ви зараз подумали, чи є у вас зараз щось таке, що вам заважає. Якщо ні, то скажіть: «У мене немає камінчика в черевіку». А якщо є, то ви можете сказати так: «У мене є камінчик у черевіку»; «Мені не подобається, що Олена сміється наді мною зате, що я ношу окуляри» або: «Саша, мені прикро, коли ти говориш, що всі дівчатка — торохтійки».

Отже, зараз кожен по черзі зможе розказати про те, що його засмучує, кривдить,, пригнічує. У кожного з вас буде можливість сказати про свій «камінчик», якщо він у вас є, тому нікому не треба вступати в суперечку або

виправдовуватися, коли на вас скаржитимуться. Просто уважно слухайте і спробуйте зрозуміти образу свого однокласника.

Коли ж коло розповідей про «камінчики» завершиться, діти, на яких скаржилися, при бажанні можуть висловитися з цього приводу.

— Висновок. Вивчаємо правило 1: «Щоб маленька образа не перетворилася на велику, про свої неприємні відчуття треба говорити одразу».

Рухлива гра «Будь ласка»



Існує декілька варіантів гри. Її суть полягає в тому, що ведучий подає команди, виконувати які діти повинні, коли вони супроводжуються певним звертанням. Для даного заняття можна обрати слово «будь ласка». Якщо це слово не пролунало, а деякі діти виконали команду, то вони вибувають з гри. Команди можуть бути самими різноманітними, наприклад: «ліворуч», «праворуч», «кругом» тощо. Гра розвиває увагу дітей та допомагає їм зняти емоційну напругу на початку заняття.

Практична гра «Розбита склянка»

Уявіть, що у вас розбилася склянка. Уявили? А зараз скажіть:

- Чи можна перетворити її на цілу?
- А якщо довго чекати?
- А якщо заплакати?
- А якщо закричати?



Висновок: нас багато що може засмучувати, але ми не в змозі цього змінити. Ми можемо лише змінити наше ставлення до цього. Наведіть приклади таких ситуацій, що вас засмучують, але змінити які не можете. Як можна змінити ставлення до такої ситуації? (Ми можемо вибирати, про що думати, як думати.)

Гра "Політ"

Виконується як релаксаційна. Учитель: уявіть, що промінь сонця проходить через вас, поєднує вас з центром землі. Ви повністю

розслаблені, ваше тіло відпочиває. Тепер зробіть спробу подивитися на себе зі сторони.

Ось ви бачите себе: зверніть увагу на те, у якій позі знаходиться ваше тіло. Ви підіймаєтесь вище, і спостерігаєте за кожним присутнім. Ще вище і ви бачите наше коло. Ще вище і ви піднімаєтесь до стелі кімнати. Ще вище, і ви злітаєте над дахом будинку. Ви підіймаєтесь високо над вулицею, містом, і злітаєте високо. Тепер поверніться в наше приміщення.

Вправа « ТУХ – ТІБІ – ДУХ »

Мета: формування навичок зниження негативних емоцій; навчання дітей альтернативних варіантів поведінки в ситуації агресивності.

Вчитель: «Я по секрету скажу вам чарівне слово – це заклинання проти поганого настрою, образ і розчарувань. Щоб заклинання подіяло, треба ходити по кімнаті й ні з ким не розмовляти. Коли ж ви захочете з кимось поговорити, зупиніться, подивіться іншій дитині прямо в очі й сердито промовте чарівні слова : « ТУХ – ТІБІ – ДУХ »

У грі закладений комічний парадокс: вимовляти « ТУХ – ТІБІ – ДУХ » і не засміятися дуже складно.

Гра «Данський бокс»

Об'єднайтеся в пари і станьте одне навпроти одного на відстані витягнутої руки. Стисніть руку в кулак і притисніть його до кулака свого партнера так, щоб ваш мізинець був притиснутий до його мізинця, ваш безіменний палець — до його безіменного, ваш середній — до його середнього, ваш вказівний — до його вказівного. Вертикально вгору стоять тільки великі пальці — вони і вступають у боротьбу. Один із вас рахує до 3, і на рахунок «три» починається бокс. Перемагає той, чий великий палець виявиться зверху, притиснувши великий

палець партнера до руки хоча б на секунду. Після цього ви можете починати наступний раунд. Після трьох раундів — зміна партнера і руки. Прощаючись зі своїм умовним супротивником, уклоніться йому на знак подяки за чесну боротьбу. Будьте уважні, ніхто нікому не має заподіяти болю.

- Що можна назвати доброю і чесною боротьбою? (Коли дотримуються правил.)
- Чи схожа ця гра на гарні змагання?
- Хто перемагає в суперечці, у змаганнях, у грі? (Той, хто краще підготовлений.)
- Чи може той, хто програв, сердитися або ображатися на переможця? Чому?



Таким чином, у змаганні перемагає той, хто краще підготовлений. Хочеш перемагати — тренуйся!

Вправа «Дерево» (на саморегуляцію)

Діти стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожен учень сильно надавлює п'ятками на підлогу, руки стискає в кулачки, міцно стискає зуби. Ведучий говорить, звертаючись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли хочеться плакати або битися, - стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все здійсниться, і все буде добре. Ти – впевнена людина.» Потім діти беруться за руки, підіймають їх догори, продовжуючи надавлювати п'ятками на підлогу. «Ми разом велика сила. Самотньому дереву важко, разом ми цілий ліс. Разом нам не страшні ніякі негоди.» Після цього керівник пропонує дітям розслабитися, перестати надавлювати п'ятками на підлогу, помахати руками, розслабити м'язи обличчя, виконуючи ритуал прощання.



Рухлива гра «Полювання Баба-Яги»

Один із учасників групи – Баба-Яга. Він стоїть спиною до інших. По сигналу керівника «день» Баба-Яна виходить на полювання. Інші діти втікають від неї. Полюючи, Баба-Яга всіляко виражає свою злість: мімікою, рухами тощо. Як тільки їй вдалося впіймати одного з учасників гри, тренер дає команду: «ніч», яка означає, що ніхто нікуди не тікає, а Баба-Яга нікого не ловить, а «чинить розправу» над пійманою жертвою. Тому, хто потрапив їй в руки вона злобно повідомляє, що вона з ним зробить, супроводжуючи свої слова мімікою та жестами. Після цього полонений стає Бабою-Ягою та виплескує свою злобу на іншу жертву, яку їй вдається піймати. Керівник слідкує за тим, щоб гра була безпечною для дітей.

Релаксація «Чарівне заклинання сильної людини»

Ведучий під музику говорить текст: «Сядь зручніше... Зроби глибокий вдих... видих... Відчуй, як із кожним вдихом і з кожним видихом хвиля спокою огортає твоє тіло... Уяви ситуацію, коли ти вирішив складну проблему. Ти відчув гордість, тобі було приємно, і ти говорив собі: «Я зробив це!». Тобі було приємно тому, що ти відчував себе сильним. Тобі було добре, бо зрозумів, що вмієш володіти собою. Ти з гордістю кажеш собі: «Явмію володіти собою». Ростає твоя впевненість у собі, у своїх здібностях і можливостях. Від цього сили наповнюють тебе все більше і більше. Ти немов ростеш усе вище і вище. Візьми цю впевненість із собою і повертайся сюди.

А зараз я пропоную вам повторити за мною фразу, яка має силу чарівного заклинання: «Сьогодні я володію своїм настроєм краще, ніж це робив учора... А завтра я буду це робити краще, ніж сьогодні». Якщо комусь ця фраза здається дуже довгою, ви можете три рази коротко сказати: «Я вмію володіти собою». Цей прийом назовемо «заклинанням сильної людини».

(Дітям дають рекомендацію повторювати цю фразу по кілька разів на день; щоб вони не забували робити це, просимо малювати в щоденнику стільки зірочок (*), скільки разів вони її повторили.)



Етюд «Сонячний зайчик»

Сонячний зайчик заглянув до вас у вічі. Заплющте їх. Він побіг далі по обличчю. Ніжно погладьте його долонями: на чолі, на носику, на ротику, на щічках, на підборідді; пестіть його акуратно щоб не сполохати... Він заліз у пазуху? Погладьте його і там. Він не бешкетник – він любить вас. А тепер помічникові треба йти далі. Візьміть його у долоньки, витягніть їх якомога далі вперед і вгору. Випустіть зайчика. Помахайте йому ручкою.

Вправа «Я – чарівник»

Дітям пропонується закрити очі і подумки побувати в казковій країні. В ній збуваються всі мрії і бажання, особливо якщо ти могутній чарівник. Уяви себе в ролі чарівника, який може зробити все, що побажає. Діти повинні подумати, що зробив би кожен з них, якби був наділений такою могутньою силою. Свої відповіді діти спочатку коротко записують в щоденниках, не проговорюючи ніяких варіантів відповідей (щоб уникнути повторення чужих думок), а потім по черзі озвучують. Діагностичним є вибір «сфери чаклування» - дім, школа, знайомі, друзі, власні особистісні якості.

Вправа «Суперечка»

Мета: формування навичок діалогового спілкування.

Вступне слово тренера.

- Чи доводилось тобі брати участь у суперечках з кимсь? (Так, ні.)

- З ким саме?
- Як ти поведився під час суперечки?
- А інша людина?
- Хто виграв цей спір? Чому?
- За ким, на твою думку, завжди виграш у суперечці? Чому?
- Варіанти для вибору: за ввічливою, доброю, спокійною, витриманою людиною чи злою, неввічливою, грубою до людей.

Учням пропонується обіграти сценку "Суперечка" між двома особами:

одна - увічлива, інша - ні.

Підсумок вправи.

- Чи доводилось тобі перемагати в суперечці? (Так, ні.)
- Як, за рахунок чого тобі вдалося це зробити?
- Що саме допомогло тобі?



Вправа « ДОБРА ТВАРИНА »

Мета: зняття напруження і формування почуття згуртованості групи.

Діти стають у коло і беруться за руки. Вчитель тихим, загадковим голосом говорить: «станьте, будь ласка, в коло й візьміться за руки. Ми – одна велика добра тварина. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад... так не лише дихає тварина, так б'ється її серденько: чітко, рівно. Стук – крок уперед, стук – крок назад... наша тварина має добре серденько, нам усім стало тепло і затишно біля неї».

Гра-тест «Майбутнє»

Зараз я запрошую кожного з вас в одну уявну подорож. Сядь зручніше... Зроби глибокий вдих... і видих... Відчуй, як з кожним вдихом і з кожним видихом хвиля спокою огортає твоє тіло...

Уяви, що ти стоїш у порожньому приміщенні з білими стінами. Перед тобою — двері, на них написано: «Майбутнє». Оглянь ці двері трохи краще, відчини їх. Відчуй потік повітря, яке йде з відкритих дверей. Який він — теплий чи холодний? Як він пахне? Там темно чи ясно? Якщо темно, знайди маленький ліхтарик, який тобі може стати у пригоді. А зараз сміливо входь у цю кімнату і подивися, які важливі події можуть відбутися у твоєму житті. Запам'ятай їх,

щоб потім про них розказати. Подякуй своєму майбутньому за те, що воно відкрило тобі свої таємниці, і повертайся у клас.

Які радісні події ти побачив у своєму майбутньому? Які сумні? Намалюй ці події за принципом «промовистих» малюнків.

Вправа «Гора з плечей» (на ауторелаксацію та саморегуляцію)

Керівник пояснює дітям, що вони втомилися, їм важко, хочеться лягти, а треба ще щось зробити, тому слід виконати вправу «Гора з плечей». Для цього треба опустити плечі, «скинувши гору з плечей». Повторивши цю вправу з дітьми 2 – 3 рази тренер повідомляє, що в разі, коли втома велика, вправу слід повторити 5 – 6 разів, і тоді зразу стане легше.

Гра «Сімейний портрет»

Дітям пропонується наступна ігрова ситуація. В сім'ю приходить фотограф, щоб зробити сімейний портрет. Фотограф обирається з числа учасників групи, бажано «проблемний» (наприклад, з категорії відторгнутих). Він повинен задати сімейні ролі всім членам групи та розсадити їх, розказуючи проте, хто з ким в цій сім'ї дружить, які відносини між членами родини, чим займається кожний. Гра є соціометрією дитячої групи, а також віддзеркалює стосунки у власній сім'ї.

Рухлива гра «Море хвилюється...»

В даному варіанті гри дітям пропонується зображати фігуру з вираженим відтінком злоби, ненависті, агресії. Це може бути казковий персонаж або реальна людина (можливо, сама дитина, що гнівається на когось), що само по собі є елементом діагностики. Проте, в даному

конкретному випадку, головна мета – дати можливість відреагувати негативні емоції. Керівник групи слідкує за тим, нікому на причинили ушкодження або морального дискомфорту.

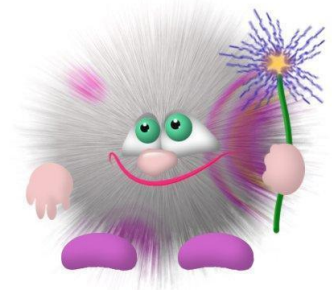
Етюд «Посмішка по колу»

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки. Така форма прощання може стати традиційним ритуалом за час роботи тренінгової групи. Керівник цікавиться враженнями дітей від заняття, дякує групу за роботу та запрошує на наступну зустріч.

Дещо з казкотерапії:

Їжачок і море

(За казкою С.Козлова)



Вправа 1. Колюча людина

Діти за допомогою міміки і виразних рухів тіла показують колючу людину. Ведучий намагається до когось з дітей доторкнутися, до когось звернутися, а діти повинні відреагувати на це, як колюча людина, тобто відкидаючи будь-які дотики і словесні контакти.

Діти розслабляються стоячи, опускають всю колючість, похмурість, стають м'якими, добрими, привітними, як той їжачок, в гості до якого ми сьогодні відправимося.

Казка

Жив-був в лісі Їжачок. Він тільки з вигляду був колючий, а в душі м'який і добрий. І було у нього одне бажання: море побачити.

- Неспокійно мені, - говорив він Волошці. – Ось тут, в грудях, мутить. До моря хочеться.

Вправа 2 Печаль їжачка

Діти круговими рухами відкритої долоні м'яко гладять себе по грудях, заспокоюють. Обличчя сумні, очі сумні, куточки губ опущені.

Волошка ніколи не бачила моря і тому відповідала:- Дарма ти засмучуєшся, Їжачок. Подивися, який я красивий і як чудово у нас в лісі!

Вправа 3 Волошка

Діти підставляють до підборіддя розкриті віялом пальці обох рук, зображають квітку; усміхаються, милуються собою і іншими.

Але Їжачок з кожним днем засмучувався все більше і більше. І одного разу ранимо вранці, коли в небі ще плавали молочні зірки, Їжачок вийшов з свого будиночка і пішов до моря. У лапі у нього була палиця, а за плечем – торбинка з їжею. Спочатку він йшов лісом, і стежка петляла химерно згинаючись і повертаючи те в одну сторону, то в іншу. Насторій у Їжачка був радісний і бадьорий.

Але ліс кінчився і шлях Їжачку перегородила річка.

- Їй! – крикнув Їжачок.

- Крря, крря, ти що кричиш! – запитала, підлетівши, Качка.

- Переправитися треба, - відповів Їжачок.



Переправили качки Їжачка на інший берег і попрямував він далі. Довго йшов Їжачок по звивистій стежині, прийшов він на великий луг і заслуховував. Навколо тріщали коники, дзвеніли крильцями бабки, шаруділи на вітру травички, а з квітки на квітку перелітали красиві метелики.

Чи довго йшов Їжачок, коротко, але вийшов він на кінець до моря.

- Здрастуй, море! – сказав Їжачок.

- Здрастуй Їжачок, - сказало море.

І накотила хвиля. Пфффф! .. – ударила вона в берег. Шшшшш ... зашаруділа по камінчиках, відступаючи.

- Я на тебе схожий, так? – запитав Їжачок.

- Дуже! – сказало море. І знову ударило хвилею об берег.

Цілий день Їжачок грав з морем: то підбігав до самої води, то відбігав геть.

Засинаючи на піску під скелею, він щулився, і йому здавалося що він теж – маленьке море на чотирьох лапках.

Пфффф! – бурмотав він собі під ніс. – Шшшшш ...

І підіймав і опускав голки.

Вправа "ЧАРІВНИЙ СТИЛЕЦЬ" (ВАРІАНТ "ЧАРІВНИЙ ПРОМІНЬ")

Мета: розвивати у школярів інтерес до іншої людини; сприяти формуванню гідності як риси особистості.

Форма: групова діяльність, яка поєднує ціннісно-орієнтаційну та ігрову складові.

На "чарівний стілець" запрошується один із учасників гри, як тільки він сідає, "висвітлюються" і стають явними всі його достоїнства. Дається установка: називати виключно позитивні сторони дитини, не вказуючи негативних. Учні наче вперше дивляться один за одного. Треба проводити гру доти, доки кожна дитина не пройде момент піднесення.

Від вчителя, його поведінки, тону, який він задасть розмові, залежить успіх цієї групової справи, бажання кожного сказати іншому щось приємне. Не слід боятись тиші, пауз, коли діти намагаються знайти якісь достоїнства того, хто сидить на стільці. Учитель може розпочати розмову, задати її зміст. Він обов'язково фіксує (у пам'яті чи письмово) тих дітей, які ще не встигли побути під "чарівним променем", щоб не обминути жодного.

Завдяки цій методиці діти вчаться пильніше вдивлятись один в одного, бачити та відчувати поруч із собою іншу людину.

Гра «Липучка»

Мета: сприяти розвитку уміння взаємодіяти з однолітками, зняттю м'язового

напруження, згуртованості дитячої групи.

Усі діти рухаються, бігають по кімнаті, бажано під швидку музику. Двоє дітей, тримаючись за руки, намагаються піймати однолітків. При цьому вони примовляють: «Я - липучка-приставучка, я хочу тебе піймати». Кожну пійману дитину «липучки» беруть за руку, приєднуючи її до своєї компанії. Потім вони усі разом ловлять у свої «тенета» інших.

Коли всі діти стануть «липучками», вони під спокійну музику танцюють у колі, тримаючись за руки.

Якщо музичний супровід неможливо здійснити, дорослий задає темп гри, ляскаючи в долоні. У цьому випадку темп, швидкий на початку гри, сповільнюється в міру її проведення.

«Робоча анкета: мій підхід до гніву»

Корисно було б усвідомити, як ви звичайно поведетесь у ситуаціях, які викликають гнів; як ви реагуєте на розчарування, що вас спіткало. Нижче розміщений список можливих запитань, на які ви повинні відповісти цілком спонтанно. За бажання ви можете продовжити цей список, якщо виникнуть інші запитання.

Робоча анкета: мій підхід до гніву

1. «Частіше за все я гніваюсь через те, що...».
2. «Особливо мене роздратовує те, що...».
3. «Гнів викликає в мене такі почуття і реакції... Я дію при цьому таким чином...».
4. «Гнів вже викликав у мене такі ускладнення...».
5. «Сам я хотів би в майбутньому...».
6. «Останній раз, коли я гнівався...».



7. «Коли хтось у розлюченому стані, він повинен...».
8. «Коли мій батько гнівався, то...».
9. «Коли моя мати гнівалась, то...».
10. «Коли я був дитиною, я почував...».
11. «У даний момент я відчуваю...».
12. «Що стосується гніву, я з радістю навчився б...».

Знайдіть час ще раз дуже добре подумати над тим, що ви тут написали і що можна з цього використати. Тому що те, чому ви вчитеся через пізнання, вам не потрібно пізнавати шляхом засвоєння негативного досвіду. І якщо коли-небудь вас щось знову розгніває, уявно абстрагуйтеся від того, що відбулося і уявіть собі, що ви і той, хто вас розгнівав, є акторами які стоять на сцені і виконують ті ж ролі ще раз, але спостерігайте за всім цим немов би збоку, ніби глядач, який сидить у залі і спокійно дивиться спектакль. В цю мить ви більше, не учасник, все дійсно є спектаклем. Так, будучи зовсім безстороннім, я можу робити належні висновки. А також зумію усвідомити, чому режисер (життя) вирішив поставити свій спектакль, зумію зрозуміти значення загального і цілого. А ще уявіть собі, що обидві душі дійшли згоди: душа людини, через яку ви розгнівались, і ваша душа. Ви інсценували дану ситуацію для того, щоб обоє змогли зробити крок одне до одного і назавжди забути про гнів.

Вправа « Три кроки до того, щоб назавжди позбавитися гніву»

Я назавжди позбавляюся гніву, в той час коли:

1. Приймаю кожного таким, яким він є, і дозволяю вирішувати йому самому, чи змінюватися йому і коли. Крім того, з власної ініціативи я не даю іншому порад, оскільки в іншому випадку він сприймає це так, ніби я хочу нав'язати свою думку, і його реакція буде відповідною. Я знаю, що не кожен може бути моїм другом, але кожен відтепер є моїм вчителем.
2. Я звільнююсь від всіляких сподівань і приймаю життя таким, яким воно є зараз, оскільки мені відомо, що доти, поки я чекаю, я неминуче буду відчувати розчарування. Адже, насамперед, я позбавляю себе багатьох



дарів, які бажає піднести мені життя. Тому що, коли раптом життя виправдає мої сподівання, я не дуже зрадію, бо цього чекав. Разом із тим у житті є тисячі можливостей уладнати все інакше, ніж я чекаю, і тоді я відчуваю розчарування і, можливо, навіть обурююсь. Коли у мене нема сподівань, то (з можливістю у 50 відсотків) відбуваються події, що не дуже мене влаштовують, але я це приймаю. Врешті-решт неможливо мати все, чого хочеш. Друга половина подій, коли трапляється щось приємне для мене,— це дарунки життя, які дістались мені несподівано. Зрештою, у мене є шанс усвідомити, що події, які мене, не влаштовують, нерідко являють собою більш вагомий дар, ніж ті, що мені до душі.

3. Я усвідомлюю, що ніхто і ніщо в світі не має такої влади, щоб довести мене до обурення. Це я сам обурююсь з приводу і без приводу, коли захочу, і тільки я сам можу з цим упоратись — остаточно.

Нижче розглянемо деякі корисні твердження, які сприяють позбавленню гніву.

ІГРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗНИЖЕННЮ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

Існують ігри, спрямовані на зняття агресії. Вони дуже різні, але схема у всіх приблизно однакова – через фізичні дії або слова "вилити" негативні емоції і вчитися справлятися зі своєю злістю, не зриваючись на однолітків. Такі ігри рекомендується проводити з самого ранку, щоб діти якомога більше "розрядилися": не лаялися і не сварилися з іншими дітками протягом дня.

Гра «Брикання»

Дитина лягає на спину на килим. Повільно починає брикатися. Ноги чергуються і високо піднімаються, поступово збільшується сила і швидкість. Можна вимовляє слово "ні".

Вправа сприяє емоційній розрядці та зняття м'язової напруги.

Гра «Кулачок»

Дайте дитині якусь дрібну іграшку або цукерку і попросіть її стиснути кулачок міцно-міцно. Нехай він потримає кулачок стиснутим, а коли розкриє його, рука розслабиться, і на долоні буде гарна іграшка.

Вправа сприяє зсуву агресії і м'язової релаксації.

Гра «Два барани»

Для цієї гри попросіть малюків розділитися на пари, потім встати, широко розставивши ноги, нахилити тулуб вперед, впертися долонями й лобами один в одного. Причому з місця зрушуватися не можна! Хто зрушив – програв.

Ця гра допомагає знімати фізичне напруження, не завдаючи шкоди іншій людині.

Гра «Лаємося овочами»

Запропонуйте дітям посваритися, але не поганими словами, а ... овочами. Наприклад: "Ти огірок", "А ти – помідор", "Ти – морквина", "А ти – гарбуз" і т.д. Малюки, начебто, і лаються, але їм так при цьому весело! Про яке негативне ставлення до "моркви" або "буряка" може йти мова? ..

Гра «Подушкові бої»

Для гри необхідні маленькі подушки. Гравці кидають один в одного подушками, видаючи переможні кличі, б'ють один одного ними, намагаючись потрапляти по різним частинам тіла. Сюжетом гри може бути "битва двох племен" або "Ось тобі за ...".

Зауваження: ігри починає дорослий, як би даючи дозвіл на подібні дії, знімаючи заборону на агресію.



Гра «По купинах»

Подушки розкладаються по підлозі на відстані, яку можна подолати в стрибку з деяким зусиллям. Гравці – "жаби", що живуть на болоті. Разом на одній "купині" примхливим "жабам" тісно. Вони вистрибують на подушки сусідів та квакають:

"Ква-ква, посунься!". Якщо двом "жабам" тісно на одній подушці, то одна з них стрибає далі чи зіштовхує в "болото" сусідку, і та шукає собі нову "купину".

Зауваження: дорослий теж стрибає по "купинах". Якщо між "жабами" справа доходить до серйозного конфлікту, він підскакує і допомагає знайти вихід.

Вправа «Проганяємо злість»

Гравці лягають на килим по колу. Між ними подушки. Закривши очі, вони починають з усією силою бити ногами по підлозі, а руками по подушках з голосним криком "Іди, злість, йди!". Вправа триває 3 хвилини, потім учасники по команді дорослого лягають в позу "зірки", широко розставивши ноги і руки, і спокійно лежать, слухаючи музику 3 хвилини.

Застереження: стежите, щоб, вдаряючи руками по подушці, діти не потрапляли дуже часто по руках сусіда. Окремі потрапляння корисні ...

Гра «Недружній шарж»

Цей ігровий прийом допоможе вашій дитині більш гідно вийти із ситуації, коли він сильно розсерджений і "виливає" свої почуття на того, хто його образив, кричачи, обзиваючи, штовхається і т. п. Постарайтеся відвести малюка в інше місце, щоб він не бачив того, хто його так розлютив. Тепер можна запропонувати йому намалювати карикатуру на цю людину. Найкраще для початку показати зразок, який може бути карикатура, чим вона відрізняється від звичайного портрета. Коли дитина зрозуміє, що не потрібно намагатися зобразити оригінал в точності, а, навпаки, можна спотворити яскраві риси чи просто намалювати людину такою, якою бачить в даний момент, дайте їй папір і олівці.



В процесі малювання постарайтеся не смикати дитину і не пом'якшувати те, що вона малює і що при цьому говорить. Просто будьте поруч і не осуджуйте. Ви також можете показати дитині, що розумієте її почуття (незважаючи на те, що не згодні з тим, що кривдник дійсно заслуговує всіх лайливих слів, які при малюванні говоряться на його адресу). Для цього ви можете відобразити його почуття словами типу: "Я бачу, ти сильно розлютився на Колю" або "Дійсно дуже прикро, коли тебе не розуміють і підозрюють" і т.д.

Коли малюнок буде закінчений, запропонуйте дитині підписати його так, як їй хочеться. Потім запитайте малюка про те, як він себе зараз почуває і що йому хочеться зробити з цим "недружнім шаржем" (нехай дитина зробить це в дійсності).

Примітка. Коли ви будете проводити цей ігровий прийом, не дивуйтеся "негуманністю" і "некультурністю", яка відбувається. Пам'ятайте, що це всього лише гра, і чим більше негативних емоцій в ній зуміє виплеснути дитина, тим менше руйнівних дій їй захочеться зробити в спілкуванні з реальною людиною. Навпаки, порадійте самі і висловіть гордість за успіхи дитини, якщо вона змогла таким чином уникнути бійки або великої сварки.

Вправа «Мішечок криків»

Як відомо, дітям дуже непросто справлятися зі своїми негативними почуттями, адже ті так і прагнуть прорватися назовні в формі криків і вересків. Звичайно, це не викликає схвалення у дорослих. Проте якщо емоції дуже сильні, то неправильно відразу вимагати від дітей спокійного аналізу і пошуку конструктивних рішень. Спочатку потрібно дати їм можливість трохи заспокоїтися, виплеснути негатив прийнятним способом.

Так, якщо дитина обурена, схвильована, розлючена, словом, просто не в змозі говорити з вами спокійно, запропонуйте їй скористатися "мішечком криків". Домовтеся з дитиною, що поки у неї в руках цей мішечок, то вона може кричати і верещати в нього стільки, скільки йому необхідно. Але коли опустить чарівний мішечок, то буде розмовляти з оточуючими спокійним голосом, обговорюючи подію.

Примітка. Так званий "мішечок криків" ви можете виготовити з будь-якого тканинного мішечка, бажано пришити до нього завязочки, щоб мати можливість "закрити" всі "кричалки" на час нормальної розмови. Одержаний мішечок повинен зберігатися в певному місці і не використовуватися з іншою метою. Якщо під рукою не виявилось мішечка, то можна його переробити в "баночку криків" або навіть "каструлю криків", бажано з кришкою. Однак використовувати їх пізніше для мирних цілей, наприклад для приготування їжі, буде вкрай небажано.

Вправа «Лист гніву»

Ви напевно вже зустрічалися з друкованими варіантами такого листа, на якому зображено якесь чудовисько в нападі гніву або взагалі добра істота, типу качки, яка намагається в гніві молотком розбити комп'ютер. Зоровий образ гніву супроводжується такою інструкцією із застосування: "У разі нападу люті зім'яти і жбурнути в кут".

Однак це спосіб поведінки швидше для дорослих, дітям просто один раз жбурнути зім'ятий папір в кут зазвичай недостатньо. Тому їм варто запропонувати різні способи вираження своїх негативних емоцій: можна рвати, кусати, топтати, штовхати листок гніву до тих пір, поки дитина не відчує, що це почуття зменшилася і тепер легко з ним впорається. Після цього попросіть хлопчика чи дівчинку остаточно впоратися зі своїм гнівом, зібравши всі шматочки "гнівного листа" і викинувши їх у смітник. Як правило, в процесі роботи діти перестають злитися і ця гра починає їх веселити, так що закінчують її зазвичай в хорошому настрої.

Примітка. "Листок гніву" можна виготовити самим. Якщо це буде робити сама дитина, то вийде навіть подвійне опрацювання її емоційного стану. Отже, запропонуйте дитині уявити, як виглядає його гнів: який він форми, розміру, на що або на кого схожий. Тепер нехай дитина зобразить образ на папері (з маленькими дітьми потрібно відразу переходити до малювання, так як їм ще складно зобразити образ словами, це може викликати додаткове роздратування). Далі для розправи з гнівом (як описувалося вище) всі способи дороші!

Вправа «Подушка для толочення»

Цей ігровий спосіб впоратися з гнівом особливо необхідний тим дітям, які, розсердившись, схильні реагувати перш за все фізично (відразу б'ються, штовхаються, віднімають, а не кричать і не обзиваються, не намагаються помститися пізніше за свою бездіяльність зараз). Заведіть такій дитині вдома (а можна зробити другий варіант і для дитячого садка або школи), подушку для толочення. Нехай це буде невелика подушка темного кольору, яку дитина зможе

штовхати, кидати і бити, коли відчує себе сильно розлюченим. Після того як їй вдасться випустити пар таким нешкідливим способом, можна перейти до інших засобів вирішення проблемної ситуації.

Примітка. Аналогами подушки можуть стати надувний гумовий молоток, яким можна бити по стінах і по підлозі, або боксерська груша, яка допоможе позбутися від гніву не тільки дітям, а й дорослим.

Гра «Рубка дров»

Цю гру особливо добре проводити після того, як дитина довго займалася сидячою роботою. Вона допоможе позбутися від фізичного та емоційного напруження, витратити накопичені негативні почуття і отримати заряд бадьорості.

Поцікавтеся у дитини, чи знає вона, як потрібно рубати дрова. Як потрібно тримати сокиру? У якій позі зручніше стояти? Куди зазвичай кладуть колоду? Щоб у вас обох виникла завершена картина цієї фізичної роботи, попросіть дитину зобразити, як відбувається сам процес. Подбайте про те, щоб навколо було достатньо вільного місця. Нехай ваш маленький дроворуб рубає дрова, не шкодуючи сил. Запропонуйте йому вище заносити уявну сокиру над головою і різко опускати на уявну колоду. Корисно видавати при цьому разом з видихом якісь звуки, наприклад говорити "Ха!".

Примітка. Тим діточкам, які потребують більшої правдоподібності цього заняття, можна зробити паперову заміну сокири, наприклад щільно згорнутий рулон з паперу або газети.

Якщо ж ви перебуваєте на природі, то можна допомогти дитині, висловити свій гнів і прийти в спокійний стан, використовуючи властивості води, глини та піску.

Так, коли дитина ліпить фігурку кривдника з глини, її охоплює відчуття контролю ситуації: вона може її створити, сплющити, розтоптати і, при бажанні, знову відновити. До речі, ці прийоми можна застосовувати і в домашніх умовах, використовуючи пластилін.

Ігри з піском також привабливі для дітей своєю "оборотністю". Можна глибоко закопати фігурку, що символізує кривдника чи гнів самої дитини,

пострибати зверху, полити водою, накласти каміння, а коли гнів вщухне, її знову можна відкопати, почистити та використовувати в інших іграх.

Крім того, робота з сипким піском і податливою глиною сама по собі заспокоює дитину, вона більше зосереджується на своїх тактильних відчуттях, переключається з одних зовнішніх подразників на інші.

Також добре використовувати воду для зняття напруженості і агресивності дітей. Крім відмінно діючого в цьому випадку плавання, можна застосовувати ігри з водою. Наприклад, влаштувати гонки кораблів. Кожен учасник повинен підганяти свій корабель, дмухаючи на нього з трубочки і не торкаючись руками. Можна придумати щось на кшталт водного більярду, збиваючи плаваючі пластмасові або гумові кульки за допомогою інших куль. Також гарні варіанти "водної війни", наприклад обливання з бризгалок, збивання плаваючих кораблів противника струменем води і т.і. Словом, будь-які цікаві заняття з водою годяться для зниження агресивності, недарма "цебер холодної води" здавна вважався ефективним способом приборкання дорослих, що розбушувалися. Але при роботі з дітьми у всі "водні процедури" краще внести елемент гри.

Вправа «КОНКУРС ХУДОЖНИКІВ»

Мета: руйнувати стереотипне сприйняття агресивних персонажів.

Ведучій заздалегідь готує два однакові чорно – білі зображення «злого» персонажа і пропонує дитині погратися в художників, які зможуть зробити його «добрим». Виграє той, чий персонаж «добріший».

Дорослий і дитина беруть по малюнку. Починають розфарбовувати і по черзі промовляють дії вголос: домальовують своєму персонажу пухнастий хвостик, яскравий капелюх, красиві іграшки тощо.