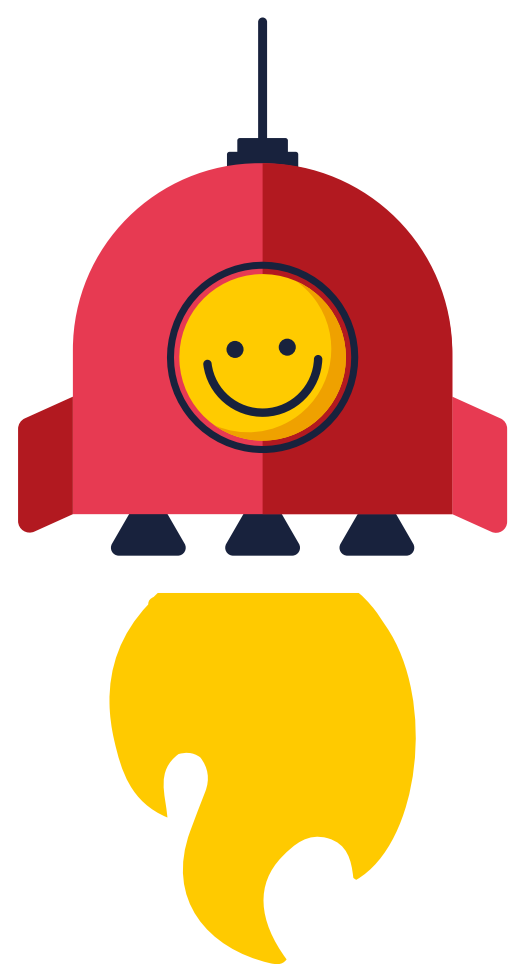


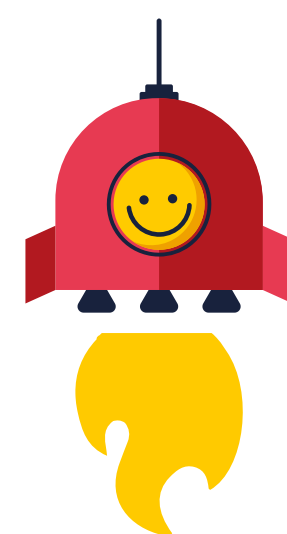


**LITTLE
STEP**
детский клуб

23 ИГРЫ

на выплеск злости и агрессии

чтоб ребенку стало легче,
а вам спокойнее



**Это подборка игр на снижение агрессии,
психоэмоционального напряжения
у детей.**

Эти игры помогут безопасно выплеснуть
негативные эмоции без вреда для себя
и окружающих, если ребёнок рассержен,
расстроен, раздосадован, возбужден,
фрустрирован.





1. РВАКЛЯ

Потребуются старые газеты и журналы.

Ребёнок может рвать, мять, топтать бумагу, делать все, что захочется. А потом её можно комкать и кидать в ведро.

2. МИНУТА ШАЛОСТИ

Взрослый даёт сигнал (свисток, удар в барабан и т.п.) - ребёнок начинает шалить так, как захочет: бегать, прыгать.

Второй сигнал - стоп.
И так несколько раз, пока ребенок не почувствует лёгкое утомление.

3. РИСОВАНИЕ

Приглушить свет, включить тихую музыку и позволить ребенку рисовать все, что он захочет и чем захочет.

Так же можно предложить нарисовать свои эмоции, присвоить им разные цвета.



4. КЛУБОЧЕК

Предлагаем ребёнку смотать в клубок яркую, красивую пряжу. Говорим, что клубок необычный, сматывая его можно успокоиться.

Размер кубка с каждым разом может становиться все больше.

5. АРХЕОЛОГИЯ

Погружаем одну кисть ребёнка в ёмкость с песком или крупой, закапываем.

Ребёнок второй рукой должен вести раскопки. Как только коснётся спрятанной руки, меняется ролями с взрослым.

6. БОЙ ПОДУШКАМИ

Возьмите небольшие подушки и подурачьтесь.

Только введите ограничения. Например, не бить руками и ногами, не кричать. Если правила нарушены, игра останавливается.



7. ОБЗЫВАЛКИ

Встаньте друг напротив друга, кидайте мяч и по очереди произносите необходимые обзывательства: "ты - редиска", "ты - шпинат", "ты - топинамбур" и т.п.

8. ЛОВИМ КОМАРОВ

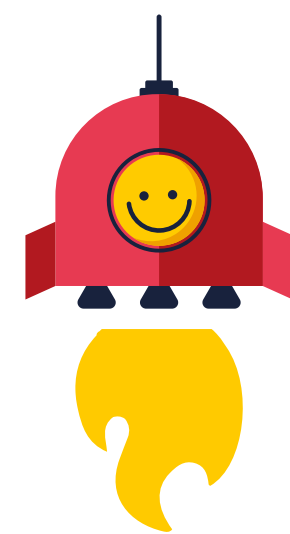
Представляем, что в комнату налетели комары. И их надо переловить.

Можно хлопать ладошками или как бы хватать кистью одной руки.

9. ПЫЛЬ

Предложите малышу выбить пыль из подушки, если он возбужден или рассержен.

Пусть колотит ею изо всех сил там, где можно.



10. КУЛАЧОК

Дайте ребёнку мелкую игрушку или пластилин. И пусть он сжимает изо всех сил. Пусть подержит кулачки сжатыми, а потом откроет и расслабит. Из согретого пластилина можно ещё что-нибудь слепить.

11. Я УДИВЛЮСЬ, ЕСЛИ ...

По очереди каждый приводит свое окончание фразы:

- "Я удивлюсь, если кошка станет фиолетовой"
- «Я удивлюсь, если папа придет с работы в скафандре»

12. ТЯНИ-ТОЛКАЙ

Тяни: Участники разбиваются на пары, берутся за руки. Задача каждого: перетянуть соперника на свою сторону, тянуть нужно изо всех сил.

Толкай: Напарники должны толкать друг друга в противоположную сторону, поставив руки, как стенку.



13. МЕШОЧЕК КРИКОВ

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен и словами не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков".

Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо.

Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

14. БОЙ ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ

У детей надувные шары.

Они ведут бой – по сигналу останавливаются.



15. ПОДУШКА ДЛЯ ПИНАНИЙ

Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным.

После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации.

Примечание. Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

16. СНЕЖКИ

Предложите ребенку комкать листы бумаги и бросать ими друг в друга.



17. САЛЮТ

Ребенок рвет бумагу и с силой бросает ее вверх. Потом все вместе убирают мусор с пола.

18. МЯЧИК, КАТИСЬ

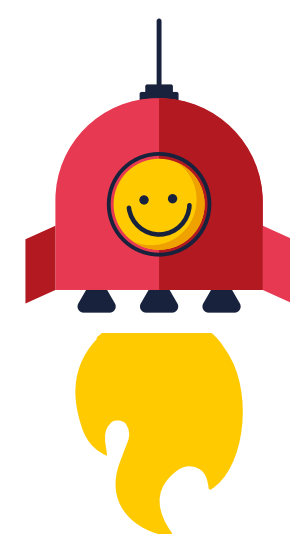
Теннисный мячик кладется на ровную поверхность. Ребенку предлагают сдуть его, чтобы он прокатился по заданной траектории.

Игры с участием дыхательных элементов психологи считают самыми эффективными.

19. ЛЯГУШКА

Если малыш любит купаться, предложите ему дуть на поверхность воды, чтобы получились волны.

Усилия ребенка должны быть достаточно интенсивными.



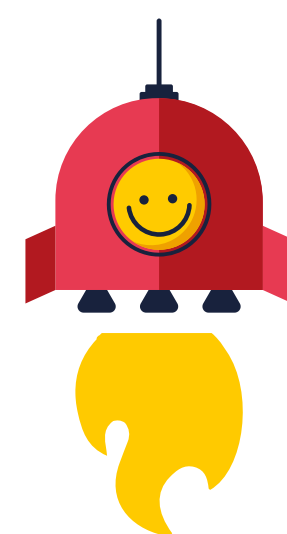
20. УРАГАН

Сядьте напротив малыша и предложите ему вас сдуть. Пусть он наберет в легкие побольше воздуха и как следует дует на вас – мама при этом делает вид, что сопротивляется потокам воздуха.

21. СМЕРЧ

Просим ребенка нарисовать смерч на листе бумаги. Вверху листа смерч широкий, к низу нажим слабеет и смерч стихает. Наблюдайте за рисунком, если смерч закручивается внутрь образуя круг/-спираль - сигнал о том, что ребенку не хочется или трудно расставаться со злостью. Стоит задуматься: "На сколько ребенку можно злиться? Как в нашей семье проявляется злость? Есть ли запрет на нее? На сколько я могу разрешить себе злиться? И на кого я злюсь чаще всего?".





22. ФРУСТИК

Фрустрация - это чувство, когда что-то пошло не так.

Фрустик - образ этого чувства для ребенка, который он может нарисовать. Фрустик может быть большой или маленький, абсолютно любой формы, цвета и так далее. Дайте волю фантазии ребенка.

Размер - покажет на сколько сильное чувство.

23. СОЖМИ ЛИМОН

Возьмите мячик или настоящий лимон и попросите ребенка "выжать сок". Мышечное напряжение/расслабление помогает справиться с негативными эмоциями.

