

Упражнения для снятия агрессивности

Упр. "Брыкание"

Ход: дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно они начинают брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар дети говорят "Нет!", увеличивая интенсивность удара.

Цель: Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Упр. "Кулачок"

Ход: дети берут в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету. Ведущий просит сжать кулачок крепко-крепко, подержать кулачок сжатым, а затем раскрыть его - рука расслабится и на ладонке будет красивая игрушка или конфета.

Цель: Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации.

Игра "Карикатура"

Ход: в группе выбирается один ребенок. Дети обсуждают, какие качества личности они ценят в этом ребенке, а какие им не нравятся. Затем группа предлагает нарисовать этого ребенка в шутовском виде. После рисования можно выбрать самый лучший рисунок. На следующем занятии предметом обсуждения может стать другой ребенок.

Цель: Игра помогает осознать свои личностные качества, дает возможность посмотреть на себя со стороны.

Упр. "Лепим сказку"

Ход: детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребенок мог лепить одного из них. Перед игрой дети обсуждают, какой фрагмент они будут лепить и соотносят друг с другом свои замыслы.

Цель: Работа с пластилином дает возможность сместить "энергию кулака".

Упр. "Разыгрывание ситуации"

Ты вышел во двор и видишь, что два мальчика дерутся. Разними их.

Тебе хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят.

Попроси ее.

Ты обидел своего друга. Попробуй помириться.

Игра "Воробьиные драки"

Цель: снятие физической агрессии.

Ход: Дети выбирают себе пару и "превращаются" в драчливых "воробьев" (приседают, обхватив колени руками). "Воробьи" боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих

колен, тот выбывает из игры ("лечат крылышки и лапки у доктора Айболита"). "Драки" начинаются и заканчиваются по сигналу ведущего.

Игра "Минута шалости"

Цель: психологическая разгрузка.

Ход: Ведущий по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется - прыгает, бежит, кувыркается и т.п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.