**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 12 присмотра и оздоровления для детей с туберкулезной интоксикацией»**

**Игры направленные на снятие агрессии у детей**

****

**Подготовила: педагог - психолог Гусейнова А.Ш.**

**г. Махачкала, 2021 г.**

Игры для снятия агрессии у детей дошкольного возраста.

ЗЛЫЕ - ДОБРЫЕ КОШКИ

Игра направлена на **снятие общей агрессии**.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч - это *«волшебный круг»*, в котором будут совершаться превращения.

Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего *(например, хлопок в ладоши, звон колокольчика, звук свистка)*превращается в злющую - презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из *«волшебного круга»* выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: *«Сильнее, сильнее, сильнее…»*- и ребенок, изображающий кошку, делает все более *«злые»* движения.

По повторному сигналу ведущего *«превращения»* заканчивается, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется.

Когда все дети побывают в *«волшебном круге»*, обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. Категорическое правило: не дотрагиваться друг друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу *«кошки»* останавливаются и могут поменяться парами.

На заключительном этапе ведущий предлагает *«злым кошкам»* стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкают друг друга. Прикасаться друг к другу тоже нельзя.

КАРАТИСТ

Игра направлена на **снятие физической агрессии**.

Как и в предыдущей игре, дети стоят в кругу, в центре - обруч. Только на этот раз в ''волшебном круге'' происходит превращение в каратиста.

Как и прежде дети кричат: ''Сильнее….''-помогая этим игроку выплескивать **агрессивную** энергию максимально интенсивными действиями.

БОКСЕР

Это вариант **игры ''Каратист''**, и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются движения быстрые, сильные

^ КАПРИЗНЫЙ РЕБЕНОК

Игра направлена на преодоление упрямства и негативизма.

Дети, стоящие в кругу, по очереди показывают капризного ребенка *(можно в обруче)*. Все помогают словами ''сильнее, сильнее….'', затем дети разбиваются на пары ''родитель'' и ''ребенок'': ребенок капризничает, родитель его уговаривает и успокаивает. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и в роли уговаривающего родителя.

! Практика показывает, что если организовать для **детей** регулярный курс игровых занятий, то каждый ребенок постепенно улучшает качество выполнения упражнений. При этом его эмоциональное состояние в реальной жизни становится более стабильным и позитивным.

^ МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ

Цель: научить в приемлемой форме *«выплескивать»* накопившийся у **агрессивного ребенка гнев**.

''Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного по хулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы **будете** делать руками вот такое движение *(педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены)* и произносить страшным голосом звук ''У'', если я буду тихо хлопать, вы **будете** тихо произносить ''У'', если я буду громко хлопать, вы **будете пугать громко**. Но помните, что мы добрые привидения и хотим слегка пошутить''. Затем педагог хлопает в ладоши. *«Молодцы! Пошутили достаточно. Давайте снова станем детьми»*.

^ ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ

Цель: **снятие** эмоционального напряжения.

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек ''лодочку''. Затем он вкладывает каждому в **ладошки** стеклянный шарик -''болик''- и дает инструкцию ''Возьмите шарик в **ладошки**, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарики, и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

^ МОЙ ХОРОШИЙ ПОПУГАЙ

Игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: ''Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с вами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова?'' дети предлагают: ''Говорить с ним ласково'', ''Научить его играть'' и т. д. взрослый бережно передает кому-либо из них плюшевого попугая *(мишку, зайчика)*. Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать *(или перебросить)* попугая другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.

^ ТУХ – ТИБИ – ДУХ *(К. Фобель)*

Эта игра – еще один рецепт **снятия** негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово *«тух-тиби-дух»* сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Начните ходить по комнате, ни с кем не разговаривая.

Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из **детей** и произнесите волшебное слово: *«Тух-тиби-дух!»*. После этого продолжайте прогуливаться по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово действительно подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

^ СОВМЕСТНЫЕ НАСТОЛЬНЫЕ **ИГРЫ**

Для работы с **агрессивными** детьми могут с успехом пользоваться различные настольные **игры**, которые предусматривают игру как поодиночке, так и совместно. Например, игра *«Конструктор»*. Детям предлагается вдвоем или втроем собрать какую-нибудь фигуру из деталей *«Конструктора»*. По ходу **игры** взрослый помогает детям решить возникающие конфликты и избежать их. После **игры возможно проигрывание** конфликтных ситуаций с нахождением путей выхода из них.

В ходе совместных настольных игр дети овладевают навыками совместного бесконфликтного общения.

С сайта http://fs.nashaucheba.ru/docs/270/index-1050024.html

**Игры для снятия детской агрессии**

Что делать, если ваш ребенок **агрессивен**? Как быть, если все его **игры** со сверстниками заканчиваются тем, что он обижает других **детей** и те больше не хотят с ним играть? Очень просто! Научите своего ребенка выражать свой гнев в приемлемой форме. Разрешайте ему проявлять свою **агрессию так**, чтобы она не становилась причиной его изоляции. В этом вам помогут специальные **игры**, которые наверняка придутся по душе вашему маленькому задире и его друзьям.

Помните, что описанные ниже **игры** должны проводиться под вашим руководством и наблюдением.

1. Толкалки – разделите **детей на пары**. Они должны встать друг напротив друга и упереться **ладошками** на расстоянии вытянутых рук. По вашему сигналу дети должны начать давить друг на друга и пытаться сдвинуть соперника с места. Как только кто-то из них одерживает победу, он должен прекратить упираться и возвращается на исходную позицию. Если вдруг кто-то из пары устанет, он должен сказать *«стоп»* и второй сразу же должен ослабить давление. Причинять друг другу боль запрещено. Эта игра учит **детей** контролировать свои движения и помогает выплеснуть **агрессию**. Игру можно усложнить, предложив ребятам перекрестить ладони, стоять на одной ноге, упираться лишь левой рукой или толкаться спинами.

2. Бумажные мячики – дети делятся на 2 команды. Каждый ребенок получает кусок газеты. Команды выстраиваются друг напротив друга, комнату разделяет условная линяя. По вашему сигналу дети начинают комкать газеты в плотные мячики, глядя на противников. По второму сигналу они начинают забрасывать получившиеся мячики на территорию друг друга. Через некоторое время вы даете команду *«стоп»* и малыши должны прекратить всякую активность. Побеждает та команда, на территории которой будет меньше мячиков. Следите, чтобы во время **игры** дети не толкались и не заходили на территорию чужой команды.

3. Воробьиные драки – дети выбирают 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 взрослого.

Если вы не хотите организовывать активные **игры** ребенка с его сверстниками, то можете поиграть с ним одним:

1. Упрямая подушка – эта игра хорошо подходит для маленьких каприз и вредин. Подготовьте подушку. Расскажите малышу, что в нее вселились капризы и детские упрямки. Это именно они заставляют его порой вести себя плохо. Предложите ребенку прогнать их. Малыш должен очень сильно бить кулаками в подушку. Ваша задача его подбадривать. Когда ребенок начнет уставать, остановите его и предложите послушать, все ли капризы и упрямки ушли. Если он скажет, что нет, то игра продолжается. Если да, то похвалите его за то, что он смог их прогнать.

2. Брыкание - ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит *«Нет»*, увеличивая интенсивность удара. Чтобы малыш не стеснялся, лучше выполнять это упражнение вместе с ним.

3. Ураган – сядьте на ковер напротив своего ребенка. Он должен очень сильно на вас дуть. Вы делаете вид, что не можете справиться с потоками воздуха и падаете на пол. Затем он должен, наоборот, втягивать в себя воздух, а вы постепенно поднимаетесь. Эту игру очень любят маленькие дети, она их веселит и помогает ощутить свою значимость. Будет интересно, если в игре будут участвовать все члены семьи. Чем комичнее вы **будете** падать и подниматься, тем больше удовольствия получит малыш.

С сайта http://www.mishka.by/igry-dlya-snyatiya-detskoi-agressii

**игры для снятия агрессии у детей**

Причины **агрессивности** почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с **агрессией** своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

Обнаружив у своего ребёнка признаки **агрессивного поведения**, поиграйте с ним в **игры**, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры, а также с друзьями своего ребёнка.

Самое главное – попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

*«ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ»*

*(для****детей с 4 лет****)*

Каждому участнику даётся *«пыльная подушка»*. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её *«почистить»*.

*«ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ»*

*(для****детей с 4 лет****)*

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

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

«ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС “МОЖНО”

*(для****детей с 4 лет****)*

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час „можно“, когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т. д.

Примечание: „часы“ можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

»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.

Примечание:

• Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

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

*«ШТУРМ КРЕПОСТИ»*

*(для****детей с 5 лет****)*

Из попавшихся *«под руку»* небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т. д. – всё собирается в одну большую кучу). У играющих есть *«пушечное ядро»* *(мяч)*. 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.

*«РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ»*

*(для****детей с 5 лет****)*

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

Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

*«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»*.

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

*«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 всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за *«обидчиками»* вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

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

С сайта http://www.baby.ru/blogs/post/22023483-530580/

Упражнения для **снятия агрессии у ребенка**:

1. ТУХ-ТИБИ-ДУХ –

«Я сообщу тебе по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, не-обходимо сделать следующее. Сейчас ты начнешь ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только тебе захочется поговорить, остановись напротив того, кто в доме, посмотри ему *(ей)* в глаза и трижды, сердито-пресердито произнеси волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжай ходить по комнате. Время от времени останав-ливайся перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово *«Тух-тиби-дух»* сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

2. ЗАЙЧИКИ – дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их. Представь себя веселым зайчиком в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!

Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит. А кулачки напряженно стучат. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

3. РУБКА ДРОВ - Помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся **агрессивную энергию и** *«истратить»* ее во время **игры**. Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!"»

4. БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ - Дать детям возможность вернуть бодрость и активность

после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Ребенок должен скомкать большой лист бумаги *(газеты)* так, чтобы получился плотный мячик, несколько бумажных мячиков.

По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на другую сторону. "Приготовились! Внимание! Начали!"

Стремиться как можно быстрее забросить мячи на другую сторону. Услышав команду "Стоп!", прекратить бросаться мячами.

Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

^ 5. МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ -

Научить **детей** выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Сейчас мы будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку ты будешь делать руками вот такое движение *(ведущий приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены)* и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы **будете тихо произносить** "У", если я буду громко хлопать, вы **будете пугать громко**.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить».Затем ведущий хлопает в ладоши: *«Молодец! Пошутили — и достаточно. Давай снова станем ребенком!»*

6. КОТИК - **снятие эмоционального**, мышечного напряжения.

Ребенок находится на ковре. Под спокойную музыку придумывают сказку про котика,который:

•

Нежится на солнышке *(лежит на ковре)*;

•

Потягивается;

•

Умывается;

•

Царапает лапками с коготками коврик и т. д.

7. СЕРЕБРЯННОЕ КОПЫТЦЕ - игра способствует **снятию** излишнего мышечного напряжения.

Представь себе, что ты - красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке - серебренное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебренные монеты. Они волшебные, невидимые с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящую от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

8. МАСКИ.

Цель: Научить в приемлемой форме, выплеснуть накопившийся у **агрессивного ребенка гнев**. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время. Можно потанцевать *«дикие»* танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал **снятия масок**, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать. Примечание. Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь

^ 9. СОВМЕСТНЫЕ НАСТОЛЬНЫЕ **ИГРЫ**.

Для работы с **агрессивными** детьми могут с успехом пользоваться различные настольные **игры**, которые предусматривают игру как поодиночке, так и совместно. Например, игра *«Конструктор»*. Детям предлагается вдвоем или втроем собрать какую-нибудь фигуру из деталей *«Конструктора»*. По ходу **игры** взрослый помогает детям решить возникающие конфликты и избежать их. После **игры возможно проигрывание** конфликтных ситуаций с нахождением путей выхода из них.

В ходе совместных настольных игр дети овладевают навыками совместного бесконфликтного общения.