

Профилактика агрессии

Игры, которые помогают снять
напряжение детям и взрослым



Карина Рихтере

Игра «Тух-тиби-дух»

Цель: снять с ребенка негативное настроение и восстановить его силы.

«Я открою вам небольшой секрет и скажу одно особенное слово. Это магическое заклинание, которое снимает плохое настроение, обиды и разочарование. Для того, чтобы заклинание начало работать нужно кое-что выполнить. Сначала вы станете ходить, и будете молчать. Если вам захочется, что-нибудь сказать – вы встанете напротив участника, и очень грозно и сердито скажите магическое заклинание «Тух-тиби –дух!». Заклинание нужно произносить три раза. Периодически вы можете останавливаться перед одним из участников и грозно говорить данное заклинание.

Для того, чтобы магия подействовала нужно произносить фразу «Тух-тиби-дух» прямо в глаза участнику, который находится рядом с вами.

Эта игра имеет очень комичный финал. Хотя фраза и произносится сердитым голосом, но спустя время дети все же начинают смеяться, и это доставляет им радость.

Игра «Тигр на охоте»

Взрослый участник играет роль тигра, а маленькие дети – это тигрята. Тигрята становятся за тигром, и задача тигра обучить малышей охоте. Дети повторяют движения за большим тигром, но не выскакивают вперед, так как могут получить шлепок. Большой тигр медленно переставляет свою ногу вперед, становясь с пятки на носок, вытягивает вперед одну из своих когтистых лап, далее тигр выставляет вперед свою вторую ногу и вторую лапу. Затем тигр прижимает голову, немного выгибает спину и начинает медленно и с большой осторожностью приближаться к своей добыче. Нужно сделать несколько таких движений, сгруппироваться, прижать к груди лапу и голову и присесть, чтобы подготовиться к последнему прыжку. В финале тигр прыгает вперед к добыче с громким кличем «Ха!» и тигрята все повторяют одновременно с вожаком.

Игра «Минута шалости»

Цель: снять с ребенка психологическую нагрузку

Взрослый участник согласно сигналу (удар в бубен или свисток) предлагает детям начать шалить. Малыши делают все, что захотят – начинают прыгать, бегать и кувыркаться. Спустя 1- 3 мин ведущий по повторному сигналу объявляет, что шалости закончились.

Игра «Мячик»

Цель: формирование доверия у малышей к окружающим, помогает поднять у детей самоуважение.

Агрессивные дети часто имеют недоверие к окружающим, и при этом у них наблюдается сниженное самоуважение, поэтому для них данное упражнение будет очень полезным.

Суть упражнения заключается в следующем: ребенок должен сесть на корточки и прижать голову к коленям. Взрослый старается «слепить» из ребенка мячик, и поглаживает его с разных сторон. Если малыш маленький, то «мячик» можно несколько раз приподнять. Если взрослых двое, то «мячик» можно поперекидывать.

Игра « Ласковые лапки»

Цель: снять у ребенка напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, повысить чувственное восприятие и гармонизировать отношение ребенка и взрослого.

Суть заключается в следующем: взрослый человек берет 5-7 предметов с различной фактурой (это может быть кусочек меха, кисточка, стеклянный флакон, вата и др.). Все предметы нужно разложить на столе. Ребенку нужно оголить руки по локоть, при этом педагог должен объяснить, что по рукам у ребенка будет ходить зверек и трогать его ласковыми лапками. Ребенок должен закрыть глаза и угадывать какой «зверек» касается его ласковыми лапками. Ребенок должен угадать предмет. Важно отметить, что прикосновения должны быть поглаживающие и приятные.

Игра «Глаза в глаза»

Цель: развитие у ребенка чувства эмпатии, игра позволяет настроить ребенка на спокойный лад.

Суть заключается в следующем: «Дети, возьмите за руки другого участника по парте. Нужно смотреть соседу только в глаза и чувствовать его руки. В это время нужно постараться передать другому ребенку различные состояния, например: «Мне грустно», «Мне весело, может поиграем», « Я сердитый», « Я не хочу с тобой разговаривать» (можно придумать свои состояния).

Когда игра закончится, нужно обсудить с ребятами, какие из состояний они смогли передать, а какие было трудно донести до другого участника.

Игра « Да и нет»

Цель: В процессе игры у ребенка снимается состояние апатии и усталость, пробуждаются жизненные силы. Плюсом игры является, то что в ней требуется задействовать только голос.

Суть заключается в следующем: детей нужно разбить на пары, и поставить друг перед другом. Вы должны провести бой словами. Нужно решить, кто будет говорить слово – «да», а кто – «нет». Спор будет состоять только из слов «да» и «нет». Дальше дети могут обмениваться этими словами. Начинать игру можно тихо, но в процессе громкость будет увеличиваться, пока один из детей не решит, что громче сказать он не может. По сигналу колокольчика дети должны сделать несколько глубоких вдохов. Детям нужно сказать, чтобы они обратили внимание на то, что в тишине очень приятно находится после проведенной игры и шума.

Важно отметить, что данное упражнение будет полезно тем детям, которые еще не раскрыли свой голос и им данный способ поможет для самоутверждения в жизни.

Игра «Подушечные бои»

Для того, чтобы провести игру вам потребуются небольшие подушки. За основу игры можно взять сюжет сражения двух племен, когда играющие будут кидаться друг в друга подушками и издавать победные кличи, можно несильно колотить друг друга подушками по разным частям тела.

Важно отметить, что игру должен начать взрослый участник, как бы разрешив детям подобные действия, и сняв у них запрет на выход агрессии.

Игра « Выбивание пыли»

Каждый ребенок получает «пыльную» подушку, и его задача усердно колотить руками, чтобы «почистить» подушку.

Игра «Детский футбол»

Вместо мячика у детей подушка. Нужно разбить малышей на 2 группы, а взрослый участник будет судьей. В игре можно использовать как руки, так и ноги. Подушку можно пинать, кидаться ей и даже отнимать. Задача двух команд – забить гол в ворота.

Важно отметить, что взрослый должен следить за правилами, нельзя махать руками и ногами, если у ребенка нет подушки. Те, кто нарушает правила, удаляются с поля.

Игра «Падающая башня»

Нужно построить из подушек высокую башню. Задачей каждого участника является - штурмом запрыгнуть на башню и издать победный крик «А-а-а», «Ура!» и другие. Победителем будет тот, кто запрыгнет на башню, но не разрушит ее стены.

Профилактика агрессии

Важно отметить, что ребенок строит башню только той высоты, которую, по его мнению, он сможет покорить. После каждого штурма дети должны выкрикнуть одорбительные слова: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!».

Игра «Бумажные мячики»

Детей нужно поделить на две группы и поставить поотдал друг от друга. Расстояние между двумя группами должно быть не меньше 4-ех метров.

Каждому ребенку дается листок, который должен быть скомкан в мячик. После того, как взрослый подаст сигнал нужно быстро забросить мячики на сторону противника. Победителем будет та команда, на стороне которой будет меньше мячей.

Игра «Ласковый мелок»

Цель: развить у ребенка навыки общения, и снять мышечное напряжение в области спины.

Суть заключается в следующем: ребят нужно поделить на пары. Один ложится на пол, а другой участник пары начинает пальчиком на спине рисовать фигуры или буквы. Первый участник пары должен угадать, что было нарисовано на его спине. После завершения второй участник мягким поглаживающим жестом должен «стереть» все, что было нарисовано.

Игра «Ласковый ветерок»

Цель: снять у детей напряжение в области лицевых мышц.

Суть заключается в следующем: ребят нужно рассадить на стульчики. Ведущий должен рассказать, что в комнату сейчас залетел ласковый ветерок. Детям нужно закрыть глазки. Ведущий говорит, что детей сейчас коснется залетевший ветерок. После этого, нужно погладить ребенку лобик, щечки, носик шею. Можно погладить волосы, руки, ноги или животик. Какой приятный и теплый ветерок! Дети открывают глаза, и взрослый предлагает детям попрощаться с ветерком: «Пока, ветерок, прилетай к нам еще!».

Игра: кукла «Злыка»

Кукла «Злыка» - это предмет, который предназначен для вымещения агрессии. Куклу «Злыку» можно сделать самостоятельно – к старой подушке можно пришить руки и ноги из ткани и добавить «лицо». Кукла может быть и плотная, ее можно изготовить из ваты или песка. Теперь эту куклу можно бить и пинать, вымещая на ней все негативные чувства. Возможность безболезненного выражения агрессии позволит ребенку оставаться спокойным в течение дня.

Игра «Воробьиные драки»

Цель: снять с ребенка физическую агрессию

Суть заключается в следующем: каждый ребенок выбирает себе пару и на время становится драчливым «воробьем». Он приседает и обхватывает колени руками. «Воробьи» немного подпрыгивают и боком толкают другого участника. Тот, кто падает или убирает руки с колен – тот покидает игру. Также нужно полечить детей «крылышки» и лапки у врача – доктора Айболита. «Драки» между «воробьями» нужно закончить после соответствующего сигнала взрослого.

ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

«Крик»

Артур Янов – самый известный психотерапевт в США, который в 1968 году создал метод «Первичной терапии» основой которого является громкий крик. Данная терапия позволила стать уверенным и получить душевный комфорт таким известным личностям, как Стив Джобс и Джон Леннон, последний, к слову, впоследствии выпустил песню Mother. Крик как метод терапии является самым мощным инструментом, который позволяет избавиться от накопившихся отрицательных эмоций, и психологических травм, которые были получены в раннем детстве. Если вам хочется покричать – кричите! Громко и от души! Можно яростно, можно истерично, кричите так – как пожелаете! Данный метод позволит вам избавиться от стресса и напряжения.

«Плакательный вечер»

Трогательные фильмы или романтическая музыка – выберите для себя любой из способов, чтобы официально поплакать. Вы должны знать, что слезы – это выход гормонов стресса и напряжения, поэтому слезы являются необходимой медицинской процедурой.

«Бешенная рука»

Данное упражнение было разработано в Голливудской школе актерского мастерства Института Ли Страсберга. Это упражнение уже помогло раскрепоститься таким известным людям, как Аль Пачино, Роберт де Ниро, Дастин Хоффман и Анджелина Джоли.

Данное упражнение рекомендовано к выполнению в уединенном месте. Нужно представить, что одна из ваших рук просто взбешена и сошла с ума. Вы не можете ее удерживать! Конвульсии, дерганья – все что угодно, можно хаотично дергать рукой пока вам не станет лучше. Повторить все с другой вашей рукой, потом перейдите к ногам, тазу и всему телу. Через 5 минут вы можете встать ровно и восстановить свое дыхание.

«Спорт»

Такие мероприятия как йога или танцы или спорт хорошо снимают зажимы и позволяют раскрепоститься. К примеру, бег снимает зажимы, которые расположены на внутренних органах. При беге у вас может начать «колоть» селезенку, легкие или печень, но если вы продолжите, то боль постепенно начнет отпускать вас и вы сможете открыть в себе второе дыхание. Может быть вы уже слышали, что у вас начинает болеть или колоть там, где есть проблема. Эта «проблема» - внутренний зажим, которые является перенапряжением одного из органов. Бег, как и большинство спортивных видов, постепенно позволяет справляться даже с глубокими мышечными зажимами.

«Дыхательная гимнастика»

Дыхательная гимнастика рекомендована тем, кто в виду особенностей характера можно очень эмоционально среагировать на стрессовую ситуацию, и загнать эмоции в себя. Несколько осознанных вдохов и выдохов помогут вам уйти от необдуманных действий. Правильное дыхание, даже по несколько минут в день может стать для вас специальной программой, которая позволит эффективно бороться с тревогой и повышенной раздражительностью.

ЭКОЛОГИЧНЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА У ДЕТЕЙ

« Упрямая подушка»

Взрослый подготавливает упрямую подушку, на которую одета тёмная наволочка и предлагает детям посетить сказку, где есть волшебница – фея, которая и подарила эту подушку. Подушка необычная, в ней спрятаны детские упрямки – они капризничают и всегда упрямятся. Эти упрямки нужно прогнать!

Ребенку предлагают бить кулаками данную подушку, при этом взрослый будет говорить – бей посильнее (так у ребенка будет сниматься стереопит и эмоциональный зажим). Когда ребенок начнет уставать и бить медленнее – игру останавливают, на это уходит 2-3 мин. Взрослый предлагает ребенку послушать подушку – вышли ли оттуда упрямки или до сих пор капризничают. Как правило, одни дети слышат, другие не слышат. Взрослый сообщает детям, что упрямки скорее всего боятся и решили немного помолчать (последний прием делает детей более спокойными).

Игра «Обзывалки»

Цель: снятие вербальной агрессии, позволяет помочь ребенку выплеснуть внутренний гнев в экологичной форме.

Профилактика агрессии

Нужно сказать детям, чтобы они начали передавать друг другу мяч и при этом произносили в адрес другого необходимые слова. Нужно заранее договориться какие слова можно использовать – это могут быть названия мебели, фруктов, грибов и т.д. Каждую фразу нужно начинать со слов – «А ты – морковка!». Нужно помнить, что данное мероприятие – это всего лишь игра, и в игре не может быть никаких обид. Когда наступит заключительный круг – нужно перейти на позитивные и приятные слова, к примеру «№А ты, солнышко!» или «А ты, радуга!».

Игра будет полезной как для тех, кто агрессивен, так и для тех, кто обидчив. Рекомендовано проводить данную игру в быстром темпе, но заранее предупредите ребят, что в данной игре не стоит обижаться на других участников.

ЭКОЛОГИЧНЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Техника "Проговаривание"

Один из самых простых, и при этом сложных методов выражения отрицательных чувств – это проговаривание. Вам может показаться, что нет ничего сложного в том, чтобы сказать – «Я зол. Сегодня мой начальник был несправедлив, и решил отчитать меня в кругу всего коллектива». Проблема в том, что не каждый может осознать свои чувства, и тем более признать, что они у него есть. Если ребенок рос в семье, где не являлось нормой злиться, то будучи взрослыми такие люди не будут признаваться в своей злости. Нужно научиться говорить близким людям, что сейчас происходит в вашем внутреннем состоянии, и даже иногда нужно говорить, что вас раздражает в поведении другого. Лучший вариант выражения своих агрессивных эмоций – это высказать то, что накипело в настоящем моменте. Нужно понимать, что это достаточно сложный метод и нужно говорить о своих текущих эмоциях, и при этом не затрагивать личность другого. К примеру, «Ты меня раздражаешь» можно сказать более компромиссно «Я люблю тебя, но сегодня я устал, и меня раздражает шум, который у тебя происходит во время игр.».

Техника «Воздушный шар»

Если вы чувствуете злость, то лучшее, что вы можете сделать, перед тем, как начать говорить – это надуть шар. Хорошо, если у вас под рукой всегда будет несколько воздушных шаров, так как техника дыхания – это один из лучших методов для снятия напряжения.

Техника «Тарабарка»

Если вы хотите покричать или поругаться – то делайте это различными придуманными словами.

Техника «Рычалки»

Если вас переполняет злость, и вы чувствуете, что вам сложно уйти от обидных высказываний, то просто порычите на собеседника, и даже в ответ можете выслушать ответный рык. Можно сделать маску на скорую руку, оборвав по контуру овал лица, и прорвав себе отверстия для глаз и рта. Данная маска должна стать выражением гнева таким, каким вы себе его видите.