

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,  
Центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

# Игры на снижение у детей агрессивности и страхов

Педагог-психолог Легоцкая Г.В.

Санкт-Петербург  
2020

# Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх

Как известно, именно со страхами и повышенной напряженностью часто бывают связаны двигательные беспокойства, агрессивность. Поэтому, снижая напряжение и страхи, тем самым мы помогаем ребенку справиться с агрессивным поведением.

Очень часто **страх** порождается нарушениями в *социальных отношениях* ребенка и окружающих его взрослых. Очень многое в период детской агрессии зависит от реакции на нее родителей. И тут детям нужна скорее помощь и понимание, чем строгость и наказания за неприемлемое с точки зрения морали поведение.



# При определенных условиях количество страхов у ребенка может расти:

- *У родителей есть страхи, с которыми они не справились*
- *Строгое воспитание*
- *Запрет на шумные и подвижные игры*
- *Мама находится в сильном стрессе, постоянно устает*
- *Излишняя опека со стороны родителей*
- *Ребенок растет в неполной семье*
- *Отсутствие партнеров по играм, дефицит общения со сверстниками*



# Особенности проявления тревожности и страхов:

1. Агрессивные реакции на эмоциональные сообщения о неудаче
2. Неадекватное поведение в стрессовой ситуации
3. Постоянное беспокойство
4. Трудность, невозможность сконцентрироваться на чем-либо
5. Мышечное напряжение  
(например, в области лица, шеи)
6. Нарушения сна
7. Появление у ребенка навязчивых движений



# Как помочь ребенку?

Взрослые могут помочь ребенку , используя игры , рисование и чтение сказок.

1. Упражнения на релаксацию и снятие мышечного напряжения
2. Обучение детей приемлемым способам выражения гнева
3. Использование сказок
4. Рисование страхов и злости
5. Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций

# Упражнения на релаксацию и снятие мышечного напряжения

## «Змея»

Лечь лицом вниз на одеяло. Вытянуть руки вдоль туловища, лоб касается пола. Положить обе руки под подбородок. Двигаться как змея, шипя, извиваясь по полу, вытягивая и удлиняя подвижное тел

## «Апельсин»

Ребенок сидит на стуле в свободной расслабленной позе, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите представить, что к правой руке подкатили апельсин. Пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 –10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), рука теплая... мягкая...отдыхает

## «Сосулька»

Сделать вдох и на раз-два поднять руки над головой, а на три-четыре — уронить расслабленные руки вниз.



# Снижение агрессивности и страхов через сказку

## 1. Прорисовывание, лепка, аппликация, конструирование сказки.

Они дают возможность выразить свои чувства с помощью образов, т.е. освободиться от гнетущих эмоций.

## 2. Страшная сказка по кругу.

Дети при помощи взрослого по очереди добавляют каждый по 1-2 предложения, сочиняют страшную сказку.

Сказка должна «нагромоздить» так много страшного, чтобы обратить страшное содержание в смешную противоположность.



## 3. Сказка наоборот. Детям предлагают переделать сказочного героя, превратить его из злого в доброго! Змей Горыныч бывает добрый когда.

- может лечить, т.к. знает целебные травы (змеиный корень, змеиные головки), а также владеет живой водой;
- может учить, т.к. ведаёт все тайное (из сказок помогает героям);
- может помогать, т.е. обладает богатырской силой и несметными богатствами.



# Список сказок, которые можно использовать при агрессии

(КОНФЛИКТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И СО СВЕРСТНИКАМИ)

- Сказка «Петушок и бобовое зернышко»
- Немецкая сказка «Кукушка»
- Сказка «Волк и семеро козлят»
- Л.Н.Толстой. «Отец и сыновья», « Дед и внуки»
- К.Ушинский. «Умей обождать»
- О.Пройслер. «Неприятности»
- Сказка «Как поссорилась иголка с ниткой»
- В.Щергин. «Рифмы-обзывания».
- Л.Киселева. «Крошка Енот», «Мальчик-Огонек»
- У.Дисней. «Приключение маленького щенка».
- И.Фурманов. Притча «Ядовитая змея»
- Сказка «Два жадных медвежонка»
- О.Уальд. «Мальчик-звезда».
- Африканская сказка «Кто лучше»
- Сказка « Лиса и кувшин»





# Обучение детей приемлемым способам выражения гнева

## «Подушка злости»

Кладется перед ребенком на большую мягкую подушку, нужно ударять по «подушке злости» расслабленными кулаками. Также можно предложить ребенку поколотить по «подушке злости» надувными или деревянными молоточками. При ударах можно выкрикивать слова, выражающие чувство гнева.

## «Мешочек гнева»

Взрослый предлагает ребенку прокричать в «мешочек гнева» накопленное недовольство, обиду, гнев.

## «Коврик злости»

Ребенок может протопать негативную эмоцию на «коврике злости», можно предложить ребенку попрыгать. При активных движениях можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.



# Обучение детей приемлемым способам выражения гнева

## **«Скажи «нет» по-разному»**

Ребенку нужно сказать «нет» голосом, рукой, двумя руками, ногой, двумя ногами одновременно и т.п.

## **«Скажи «нет» ногами»**

Ребенок ложится на спину на коврик. Колени сгибает так, чтобы ступни стояли на полу. Ему предлагается энергично стучать ногами по полу, чтобы это было похоже на слова «Нет, нет».

## **«Игра “Тух-тиби-дух”»**

Ребенок ходит по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только ему захочется поговорить, он останавливается напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: “Тух-тиби-дух”. Затем продолжает ходить по комнате. Время от времени останавливается перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносит это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

# Игры на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций:

- **«Два барана»**

Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

- **«Жужа»**

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Дразнилки не должны быть обидными и болезненными.



# Игры на снижение страхов

## Игра «Жмурки»

Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.

## Игра «Маски»

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.





# Рисование при страхах и гневе

## «Рисунок чего-то очень страшного»

Детям предлагается нарисовать что-то «...такое страшное, чего можно испугаться». Затем один или несколько рисунков «оживляются» или инсценируются для того, чтобы дать детям возможность открыто проявить чувство страха.

## «Рисование кусочками»

Детям предлагается сначала разрезать (разорвать) листы цветной бумаги на мелкие кусочки, а затем сделать из них любую аппликацию на чистом листе. После этого можно составить рассказ по выполненной аппликации.

## «Конкурс художников»

Заранее готовятся черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т.п. При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?



# Правильные отношения с ребенком – лучшая профилактика страхов

## **Психологи советуют родителям:**

Вы не должны быть для своего ребенка цензором, боссом или наставником. Ребенок нуждается в любящих и понимающих родителях.

Каждый день уделяйте ему время. Ощущение собственной ненужности и одиночества – самая распространенная причина детских страхов.

Обязательно разрешайте ему заниматься шумными и подвижными играми.

Не ограничивайте его в общении со сверстниками (по возможности).

Никогда и ничем не пугайте ребенка, пытайтесь его успокоить или добиться послушания.





# Литература

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. - СПб.: Речь, 2006.- 144 с.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.: Генезис, 2000.- 192 с.  
Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Под редакцией М.Р.Битяновой – СПб: Питер, 2005.- 304 с.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1-3.- М.: Генезис, 1998.
4. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.- Минск: Ильин В.П., 1996.- 192 с.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвещение, 1990. – 128 с.
6. <http://www.psychologos.ru/>