

## **Игры и задания для профилактики агрессии**

### **«Смена прилива»**

*Возраст:* с 10 лет

*Количество участников :* от 8 до 20 человек..

*Время:* 10 минут

Ведущий рассказывает заранее придуманную историю. Например, повествование может быть посвящено походу на пляж. В процессе рассказа ведущий перечисляет определенные задания (бегать, прыгать, плавать, загорать, кататься на катамаране, играть в пляжный волейбол, бадминтон, намазать соседа кремом для загара, есть мороженое).

При слове земля все играющие ложатся на пол, при слове воздух - взбираются на стулья. Тот, кто оказался последним, занимает место ведущего и рассказывает свою историю.

*Комментарий:* игра может быть полезна и интересна как для детей, так и взрослых, насыщена событиями и действиями, развивает фантазию, стимулирует совместные действия, снимает напряжение.

### **«Хвост дракона»**

*Возраст:* с 6 лет

*Количество участников:* не ограничено (начиная с 10 человек)

*Материал:* свободная игровая площадка, носовой платок.

Восемь-десять человек становятся спиной друг к другу и держатся за талию впереди стоящего. Последний участник закладывает себе за пояс носовой платок, который в процессе игры выполняет функцию «хвоста дракона». Цель игры заключается в том, чтобы участник, возглавляющий колону (голова дракона) в движении выхватил платок и поймал «хвост дракона». Если это удастся сделать, «голова» меняется ролью с «хвостом».

*Примечания:* веселая, подвижная игра, чем больше человек в ней участвует, тем интересней и динамичней она проводится, во время школьной перемены можно задействовать большое количество детей

### **«Спуск - подъем»**

*Возраст:* не ограничен

*Время:* 10 мин

*Материал* - отсутствует

Двое участников встают друг к другу спиной и обхватывают за спиной локти, после этого они пытаются сесть и встать, одновременно опираясь на спину партнера. После того как первые участники проделают данное задание, к ним присоединяется еще один участник, и так продолжается до момента, пока все не займут место в круге. Основная задача группы играющих заключается в том, чтобы одновременно сесть и встать по команде ведущего.

*Примечания:* игра на кооперацию, развивает чувство локтя, важно, чтобы все участники были плотно прижаты друг к другу, ведущий также может находиться в

Материал подготовила Поскина Татьяна Юрьевна, педагог-психолог МОУ «Прогимназия»

круге.

### «Маятник»

*Возраст:* не ограничен

*Время:* 10-15 мин

*Вспомогательный материал:* повязка на глаза. Играющие образуют плотный круг, один человек занимает место внутри круга, ему завязывают глаза и говорят, чтобы он начал раскачиваться как маятник и падать из стороны в сторону, задача остальных участников заключается в том, чтобы максимально комфортно удерживать маятник и его не уронить. Участник, исполняющий роль маятника, должен полностью расслабиться и не оказывать сопротивление команде ловцов.

*Примечания:* цель данной игры заключается в том, чтобы помочь ребенку раскрыть внутренние резервы, снять психологическое напряжение, научиться доверять другим людям, чувствовать. После игры команда обсуждает процесс взаимодействия, определяет границы страха и недоверия.

### «Впустите, пожалуйста»

*Возраст:* подростки 12-14 лет

*Время:* 5 мин

*Материал:* отсутствует

Подростки берутся за руки и образуют плотное кольцо. Один участник остается за пределами круга. Задача группы заключается в том, чтобы не впускать внутрь кольца до тех пор, пока участник, находящийся за пределами круга, вежливо не попросит впустить его внутрь. После того, как играющий догадается это сделать, игра автоматически прекращается.

*Примечания:* цель игры заключается в том, чтобы в подростки имели возможность освоить чувство групповой солидарности. Важным моментом является дискуссия после завершения игры. Дети должны выразить чувства, эмоции, возникающие у них в процессе игры. Игра может быть поводом для уроков на темы: «Лидеры и аутсайдеры», «Групповое давление», «Конфликт или компромисс».

### «Разрывание бумаги» (автор К.Девис)

*Возраст:* 5-12 лет

*Количество:* 2-5 человек.

*Материал:* старые газеты.

*Время:* не ограничено.

В начале занятия договориться, кто будет убирать. Объяснить, что это упражнение позволит детям освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Несколько минут отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций.

Затем ведущий начинает разрывать бумагу и бросать в кучу, показывая, что размер кусков не имеет значения. Потом дети присоединяются. Когда уборка завершена, обсуждается упражнение.

### «Час тишины и час «можно» (для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, Обнимать родителей, висеть на них и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ: «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычным и в семье.

### «Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)

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

ЗАМЕЧАНИЕ: Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

### «Нет! Да!» (для детей с 5 лет)

Дети свободно бегают по помещению и громко-громко кричат «Нет! Нет!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат «Нет!., Нет!».

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.

### «Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет. Автор Н.Кряжева)

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу. Обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека».

### «Ужасно-прекрасный рисунок»

*Возраст:* с 9 лет.

*Количество участников:* не больше 12, большую группу разбить на подгруппы.

*Цель:* стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Участникам раздается по листу бумаги и по фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу и тот в течение 30 с делает «ужасный рисунок» и передает следующему. Он делает «прекрасный рисунок».

### «Давай помиримся!»

*Цель игры* – выработать привычку примирения, понять его смысл.

Участники сидят в круге. Им предлагается представить, что они в ссоре, и сделать шаг к примирению. Участник, выполняющий активную роль, имеет условный предмет. По условию, если партнер согласен помириться, он берет этот предмет. Тот, кто только что согласился помириться, сам становится просящим примирения.

В ходе игры выявляются трудности примирения, вырабатываются и обсуждаются способы и ритуалы. В середине игры ведущий меняет задание: «Виноват в ссоре другой, примирения ищите вы!» Возможен отказ: «Я не буду мириться в этом случае!» При отказе необходимо перейти к обсуждению.

### «Куб согласия – куб конфликта»

*Цель игры* – обсуждение результатов конфликтного и примирительного поведения.

Для игры необходимо подготовить 2 бумажных куба (длина грани – 40 см), краски и 2 кисточки. Добровольцам предлагается поговорить друг с другом посредством красок на одной из граней куба. При этом один куб предназначен для общения в состоянии конфликта, а другой – для дружеских бесед.

При обсуждении (весь куб раскрашен) сравниваются рисунки на кубах и чувства партнеров.

### Упражнение "Птичий базар". (автор Дж.Энрайт)

Участники группы по команде ведущего начинают разговаривать друг с другом на "птичьем" (тарабарском) языке. Дается установка на громкое звуковое общение, вплоть до крика. Главная задача каждого из участников – высказать при помощи этого субъязыка свои актуальные чувства. При этом общение рекомендуется проводить без подчинения общепринятым схемам диалога, дискуссии. При его выполнении от участников требуется максимум спонтанности и творчества в выборе темы, партнеров, формы установления контакта и т.п. После выполнения упражнения всем участникам целесообразно поделиться своими ощущениями, впечатлениями, чувствами.

### «Рассерженные шарики» (автор Темми Хорн)

#### *Описание техники*

Данная техника помогает ребенку понять, каким образом в человеке «накапливается» гнев и как он затем, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека. Ребенок может увидеть и то, как можно выражать это чувство более безопасным, «дозированным» образом. Техника «Рассерженные шарики» базируется на приемах когнитивно-бихевиорального подхода, и ее применение допускается как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Для работы требуются надувные шарики. Ниже описаны основные этапы выполнения данного упражнения.

1. Попросите каждого ребенка (при групповой работе) надуть шарик и завязать его (если кто-то затрудняется, ему можно помочь).

а) Объясните детям, что шарик может символизировать тело, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

б) Спросите детей (после того, как они завяжут шарики), может ли сейчас воздух входить в шарик и выходить из него, и что случается, когда эти чувства переполняют человека. А если человек переживает раздражение и гнев, может ли он оставаться спокойным и мыслить «трезво»?

2. Предложите детям прыгнуть на шарик, чтобы шарик взорвался.

- а) Спросите их, можно ли такой способ выражения гнева рассматривать как вполне безопасный, а если нет, то почему. Некоторые дети пугаются, когда шарики взрываются. Обсудите с ними, что может означать этот страх.
- б) Объясните детям, что если шарик - это человек, то взрывающиеся шарики могут означать какой-либо агрессивный поступок, например нападение на другого человека и т. д. Спросите их, можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным.

3. Предложите детям надуть еще один шарик. На этот раз они не должны его завязывать; они лишь крепко держат шарики, не давая воздуху выходить наружу. Шарик по-прежнему символизирует человека, а воздух внутри него - чувства раздражения и гнева.

4. Предложите детям выпустить из шарика немного воздуха и затем вновь крепко его зажать.

а) Обратите внимание детей на то, что шарик уменьшился. «Взорвался ли он, когда вы выпускали из него воздух? Можно ли такой способ выражения чувства гнева считать более безопасным? Остался ли в результате этого шарик целым?» Следует подчеркнуть тот факт, что шарик остался целым и невредимым, не взорвался и никого не напугал. Подобным же образом, когда мы выражаем гнев контролируемым способом, он никому не причиняет вреда.

5. Предложите детям продолжить сдувать шарики мелкими порциями до тех пор, пока в них совсем не останется воздуха. Вновь объясните детям, что воздух внутри шарика - это чувства раздражения и гнева. Говоря о том, что вызывает в нас эти чувства, и находя способы их адекватного выражения, мы можем избежать возможных осложнений. Когда раздражение и гнев в нас накапливаются, они однажды могут вырваться наружу, как воздух вырывается наружу из слишком сильно надутого шарика, и напугать или травмировать ребенка и тех, кто находится с ним рядом:

Приведите примеры иных - более безопасных - способов выражения этих чувств. Можете нарисовать радуу (или предложить детям нарисовать ее) и в каждой из полос определенного цвета написать какую-нибудь букву. Спросите детей, какие способы «безопасного» выражения гнева, начинающиеся с этих букв, они могут назвать.

6. В случае необходимости, повторите упражнение, либо продолжайте его выполнять до тех пор, пока дети не усвоят его основной «урок».

### *«Рисование с помощью клубка» (автор Н.Лебен)*

Психотерапевт должен иметь клубок ниток или веревки любого цвета и толщины. Разматывая нить, он показывает детям, каким образом, создавая на полу или столе определенные фигуры, можно с ее помощью «рисовать». Затем он передает клубок одному из детей и просит его продолжить «рисование». Ребенок, создав свою часть изображения, передает клубок следующему. После того как все дети «порисовали», психотерапевт обсуждает с ними то, что получилось.

Материал подготовила Поскина Татьяна Юрьевна, педагог-психолог МОУ «Прогимназия»

Обсуждение включает в себя некоторые вопросы, например, кто что видит. Ответы каждого должны сопровождаться теми или иными вербальными или невербальными знаками одобрения.

Возможные вопросы:

-Можешь ли ты здесь увидеть какие-либо буквы?

-Какие фигуры ты здесь видишь?

-Можешь ли ты здесь разобрать какие-либо цифры?

-Какая еда здесь «нарисована»?

-Что напоминают, тебе эти линии: людей, пейзажи, какие-нибудь события и т. д.?

После того как ответ первого ребенка получит одобрение, другие быстро включаются в игру, и в группе формируется атмосфера высокого взаимного доверия. По признанию некоторых детей, когда у них появлялось впечатление, что любые ответы хороши и их поддерживают, им хотелось отвечать дальше.

Застенчивым или медлительным детям психотерапевт может посоветовать походить вокруг «рисунка» или отойти от него подальше - это иногда помогает активизировать их воображение. Можно, например, предложить ребенку посмотреть на то, что получилось, с других сторон: «Может быть, тебе придет что-нибудь в голову?»

### **Показания и рекомендации к применению**

Описанная техника может быть использована в работе с гиперактивными, легко отвлекаемыми, импульсивными, агрессивными, а также замкнутыми детьми, как индивидуально, так и в группах.

*Материал подобран Поскиной Татьяной Юрьевной*

Литература:

1. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб., 2000
2. Мазепина Т.Б. Развитие навыков общения ребенка в играх, тренингах, тестах/Серия «Мир вашего ребенка».- Ростов н/Д, 2002.