

Упражнение

«Рассерженные шарики»

Цель упражнения: научить разнообразным способам выражения агрессии.

Задачи: помочь ребёнку понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он затем, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека; активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы ребёнок мог увидеть, почувствовать, «услышать» раздражение и гнев и тем самым лучше осознать их природу и смысл;

Показать и научить безопасным способам выражения чувств гнева и раздражения;

Закреплять полученные знания и навыки в повседневной жизни ребёнка.

Материалы: надувные шарики по два на каждого участника; плакат «Способы выражения агрессии».

Плакат служит для визуального закрепления информации. Предложенные на плакате безопасные способы выражения агрессии дают достаточный набор адекватных способов поведения и реагирования этих чувств.

Выполнение упражнения

Ведущий.

- Ребята, надуйте шарик и завяжите его. Представьте, что надутый шарик - это тело человека, а находящийся в нём воздух - чувства раздражения и гнева. Скажите, может ли сейчас (дети держат завязанные шарики) воздух входить и выходить из него? (ответы детей)

- Что случится, если чувства гнева и раздражения переполнят человека? Может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? (ответы детей)

- Ребята, теперь прыгните на свой шарик так, чтобы он взорвался

- Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему? (ответы детей)

- Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? (если кто-нибудь из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх)

- Ребята, если шарик-это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например, нападение на человека.

- Можно ли считать такой способ выражения агрессии безопасным? (ответы детей)

- Давайте надуем еще один шарик, но завязывать его не будем. Держите шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу. Вы помните, шарик-это человек, а воздух внутри его - чувства раздражения и гнева.

- А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова его зажмите.

- Вы заметили, что шарик уменьшился? Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?

Можно ли считать такой способ выражения агрессии безопасным? (ответы детей)

- Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь? (ответы детей)

- Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда.

Прочтите, пожалуйста, как можно безопасно выражать свой гнев (приложение)