

Игры для агрессивных детей

Поведение агрессивных детей часто является разрушительным и для них самих, и для окружающих. Для таких детей характерны непредсказуемые эмоциональные вспышки, которые приводят к потере контроля над собой. Поэтому обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева — одна из самых острых и важных проблем, стоящих перед родителями. Приводимые ниже игры помогут научить ребенка приемам саморегуляции и самообладания, будут способствовать развитию эмоциональной сферы, умений чувствовать переживания другого человека и взаимодействовать с окружающими.

Игра «Эмоциональный словарь» (для детей 7–12 лет)

Перед ребенком раскладывается набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях. Ребенок должен ответить на вопрос: «Какие эмоции изображены на картинках?» После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в этом состоянии? Хотел бы он снова вернуться в это состояние? Можно попросить ребенка нарисовать те эмоции, которые он испытывает чаще всего, которые ему больше всего нравятся, которые он испытывал раньше и которые он испытывает в последнее время. Можно спросить ребенка, что он может сделать, чтобы испытывать как можно больше положительных эмоций и не испытывать отрицательных?

Игра «Маленькое привидение» (для детей 5–10 лет)

Взрослый предлагает ребенку представить, что он превратился в доброе привидение и ему захотелось немного похулиганить. Когда взрослый громко хлопает в ладоши, ребенок должен как можно громче пугать окружающих, делать страшное лицо и угрожающие позы. Когда взрослый тихо хлопает в ладоши, ребенок совсем тихо произносит «У-у-у». В конце игры взрослый говорит, что ребенок превращается из привидения обратно в самого себя.

Игра «В тридевятом царстве» (для детей 7–12 лет)

Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисуют ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события. Затем взрослый просит ребенка показать на рисунке, где бы он хотел оказаться. Ребенок рассказывает о своих приключениях в этой сказке и о том, как он преодолевал разные трудности. Взрослый же помогает ребенку придумывать и рисовать сказку дальше, задавая наводящие вопросы: «А что бы ты сделал на месте героя..?», «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя..?», «А что бы ты почувствовал, если..?».

Игры для тревожных детей

Тревожность проявляется в склонности ребенка к частым и интенсивным негативным переживаниям, волнениям, страхам. Преодолеть тревожность можно, во-первых, повышая самооценку ребенка, во-вторых, обучая его способам снятия мышечного и эмоционального напряжения, в-третьих, обучая владеть собой в сложных, травмирующих ситуациях.

Игра «Скульптура» (для детей 5–12 лет)

Родитель играет роль скульптора, а ребенок — роль глины. Скульптор лепит из глины скульптуру (например, ребенка, который ничего не боится, ребенка, который всем доволен, ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.). Темы для скульптур может предлагать как взрослый, так и ребенок. Затем взрослый и ребенок меняются ролями. После проведения игры нужно спросить ребенка, что он чувствовал в роли скульптора, в роли скульптуры, какую фигуру было приятно изображать, какую — нет.

Игра «Драка» (для детей 5–10 лет)

Ребенка просят представить, что он поссорился с другом и вот-вот начнется драка. Ребенок должен глубоко вдохнуть, крепко-крепко стиснуть зубы, как можно сильнее сжать кулаки, на несколько секунд затаить дыхание. Затем ребенка просят задуматься: а, может, и не стоит драться? Ребенка просят выдохнуть и расслабиться, встряхнуть кистями рук и почувствовать облегчение.

Игра «Покатай куклу» (для детей 3–7 лет)

Ребенку дают маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что она очень боится кататься на качелях. Ребенка просят научить куклу быть смелой. Сначала он, имитируя движения качелей, слегка покачивает куклу, затем постепенно увеличивает амплитуду движений. Затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой. Если нет, то взрослый просит ребенка рассказать кукле, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх.