# ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА В ПРИЕМЛЕМОЙ ФОРМЕ

**«Обзывалки»**

(дидактическая игра)

***Цель:*** учить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев при помощи вербальных средств.

***Оборудование:*** мяч.

***Содержание.*** Педагог говорит детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты… морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты… солнышко!»

**«Маленькое привидение»**

(игра с правилами)

***Цель:*** научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев.

***Содержание.*** «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

**«Рубка дров»**

(игра с правилами)

***Цель:***снизить эмоциональное напряжение, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

 ***Содержание.*** Скажите следующее: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!».

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

**«Стаканчик для криков»**

(игровое упражнение)

***Цель:***формирование умения  выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

***Оборудование:***стаканчик.

***Содержание.***Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «стаканчиком для криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот стаканчик, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит его, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее. «Стаканчик для криков» должен храниться в определенном месте и не использоваться в других целях. Желательно, чтобы стаканчик был с крышкой, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора.

**«Листок гнева»**

(игровое упражнение)

***Цель:*** формирование умения  выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

***Оборудование:*** лист бумаги, карандаш, мусорное ведро

***Содержание.***Предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоции: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось, и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросить их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

**«Два барана»**

(игра с правилами)

***Цель:*** снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

***Содержание.*** Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше.

Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

**«Жужа»**

(подвижная игра)

***Цель:*** учить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они обижают, не задумываясь об этом.

***Содержание.*** «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

**«Тух-тиби-дух»**

(подвижная игра)

***Цель:*** снять негативное настроение и восстановить силы.

***Содержание.*** Педагог говорит детям: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произнесите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами». В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**«Спящий кот»**

(подвижная игра)

***Цель:*** вызвать бодрое, устойчивое настроение, создать благоприятный климат группы, сплотить детский коллектив.

***Содержание.*** Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине комнаты, изображая спящего кота. Остальные дети - мыши - тихо на носочках обходят его со всех сторон. На сигнал ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом. Игра повторяется несколько раз.

**«Своя тень»**

(подвижная игра)

***Цель:*** формирование умения управлять своим поведением.

***Содержание.*** Дети делятся на пары, в каждой, из которой один ребенок играет сам себя, а другой - его тень. Тот, кто играет сам себя по сигналу бегает по кругу. Не далее чем в шаге от него бежит его «тень». Первый ребенок стремится уйти от преследователя («тени»), который старается от него не отстать. Первый ребенок может делать обманные остановки, замедлять или ускорять движения, путая свою «тень».

**«Ястреб»**

(русская народная игра)

***Цель:*** развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях,  построению парами.

***Содержание.*** Дети бросают меж собою жребий. Выбираемый по жребию представляет ястреба. Остальные дети берутся за руки и становятся парами, образуя несколько рядов.

Впереди всех помещается ястреб, который может смотреть только вперед и не смеет оглядываться. По данному сигналу, пары внезапно отделяются друг от друга и бросаются бегом в различные стороны, в это время ястреб догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать. Потерпевший, т. е. очутившийся в когтях ястреба, меняется с ним ролями.

Варианты:

Дети во время бега стремятся бросить в ястреба платок, если они попадают в него, он считается «заколдованным»  и из детей выбирается на его место другой.

**«Малечина-Калечина»**

(народная игра)

***Цель:*** развивать ловкость, выдержку, координацию движений, чувство спортивного соперничества.

***Содержание.*** Играющие выбирают водящего. Все берут в руки по палочке и произносят:

Малечина-калечина,

Сколько часов

Осталось до вечера,

До летнего?

После этих слов ставят палочку вертикально на ладонь или на кончик пальцев.

Водящий считает: «Раз, два, три ... десять!» Когда палка падает, ее следует подхватить второй рукой, не допуская полного падения на землю. Счет ведется только до подхвата второй рукой, а не до падения на землю. Выигрывает тот, кто дольше продержит палочку.

Варианты: Палку можно держать по-разному:

1. На тыльной стороне ладони, на локте, на плече, на голове.

2. Удерживая палку, приседают, встают на скамейку, идут или бегут к начерченной линии.

3. Держат одновременно две палки, одну на ладони, другую на голове.

Правила игры: Пальцами другой руки (палочку) малечину-калечину поддерживать нельзя.

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ, САМООБЛАДАНИЯ**

**«Теплый как солнце, легкий как дуновение ветра»**

(игровое упражнение)

***Цель:*** учить расслаблять мышцы лица и всего тела в «неприятной ситуации».

***Содержание.*** Группа детей рассаживается по кругу. Педагог включает тихую музыку, и говорит: «закройте глаза, постарайтесь расслабиться и представить себе теплый чудесный денек. Над вашими головами проплывает серое облачко, на которое вы помещаете все свои горести, печали, неприятности, заботы. Ярко голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца ласкают ваши волосы, щеки, нос, руки. Постепенно ваше тело расслабляется, вы спокойны, вам хорошо и уютно, вы хотите взлететь на встречу к солнцу, небу. А сейчас мы постепенно открываем глаза и постараемся новые ощущения, такие как легкость, тепло, уют сохранить в себе на целый день».

**«Тучка»**

(игровое упражнение)

***Цель:*** учить расслаблять мышцы лица в «неприятной ситуации».

***Содержание.***Представьте себе теплый, чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучи солнца и теплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щечки. По небу летит серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды и горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

**«На море»**

(игровое упражнение)

***Цель:*** снять эмоциональное напряжение.

***Содержание.*** Дети закрывают глаза. Педагог  читает:

«Представьте - вы на море. Вы выходите из прохладной, соленой воды, усталые, измученные после долгого купания. Вам хочется быстрее прилечь на горячий песок. И вот вы, наконец, дошли до песка и упали на него. Тепло песка согревает все ваше тело. Вам хорошо. Солнце печет прямо в лицо, и вы лежите полностью расслабленные, дышите ровно и спокойно. Ничего вас не беспокоит». Через 10-15 сек. Педагог говорит: «А теперь медленно откройте глаза и посмотрите друг на друга».

Все это время играет музыка со звуками моря.

**«Возьми себя в руки»**

(игровое упражнение)

***Цель:*** учить сдерживать себя.

***Содержание.*** Объяснить детям, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя «взять в руки», т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

**«Драка»**

(игровое упражнение)

***Цель:*** расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

***Содержание.*** Представьте, что вы с другом поссорились. Вот – вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко – прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

**«Насос и мяч»**

(игра с правилами)

***Цель:*** расслабить максимальное количество мышц тела.

***Содержание.*** Дети играют в парах. Один большой надувной мяч, другой насосом надувает мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, шея и руки расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше и больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча появляется голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать, товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

**«Штанга»**

(игра с правилами)

***Цель:*** снять мышечные зажимы.

***Содержание.*** «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

**Вариант 2**

***Цель:*** расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

***Содержание.*** «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделаем вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям, вам все хлопают, поклонитесь еще раз как чемпионы».

**«Шалтай-болтай»**

(игра с правилами)

***Цель:*** расслабить мышцы рук, спины и груди.

***Содержание.*** Педагог предлагает детям поставить один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-болтай».

Шалтай-болтай

Сидел на стене

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз».

**«Добрые приветствия»**

(игра с правилами)

***Цель:*** развивать самоконтроль, создать доброжелательную атмосферу.

***Содержание.*** «Когда марсиане кончают смеяться, они глубоко дышат: делают вдох-выдох, вдох-выдох. Это помогает им думать. И они понимают, что на планете Земля к ним относятся по-доброму. Марсианам хочется поприветствовать всех представителей Земли. Они приветствуют людей нежным рукопожатием, а животных ласково гладят».

Взрослый предлагает передавать движение по кругу, называя представителя Земли. Например: «Приветствуем зайчонка», «Приветствуем мальчика» и др.

**«Ёж»**

(игра с правилами)

***Цель:*** снять мышечные зажимы у детей.

***Содержание.*** Дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность. Защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке.

Игру повторить 3 раза.

**«Слон у папы на спине»**

(игра с правилами)

***Цель:*** снять напряжение, создать положительные эмоции, развить воображение.

***Содержание.*** Дети, пожелавшие участвовать в игре, лежат под одним одеялом на животе, закрыв глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по их спинкам, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудным для разгадывания. Можно «пустить побегать» по спинкам разных животных: кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук, возможно, ее воспроизвести.

**«Поссорились два петушка»**

(подвижная игра)

***Цель:*** развивать раскованность, самоконтроль.

***Содержание.*** Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Предупреждение: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными.

Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).