

«На кого я похож»

Цель: Игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

Дети садятся в круг. Выбирается один ребёнок, а все остальные отвечают на вопросы взрослого: на какое животное он похож? На какую птицу? На какой вопрос? И т.п. (при этом изображая животное телом и лицом) свои варианты может предлагать и сам ребёнок.

«Ваза»

Цель: снятие напряжения, повышение самооценки.

Ребенку предлагаются на выбор любые маленькие баночки, которые обклеиваются тонким слоем пластилина и украшаются мелкими деталями.

«Аппликация»

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Мы рисуем для ребёнка контур какого-либо предмета, животного (зависит от возраста ребёнка). Ребёнок рвет цветную бумагу и кусочки наклеивает – получается аппликация, снятие напряжения, выражение себя.

«Чудовище»

Цель: выплеск гнева, эмоциональная разрядка.

Рисует ребёнок пальчиками страшное чудовище. Мы задаем вопросы (как при рисунке несуществующего животного). Затем уничтожает рисунок – рвём на мелкие части. На пол выбрасываем кусочки и топчем, затем выбрасываем в урну.

«Правило дружбы»

Цель: Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Дети по кругу заканчивают предложение «Кто ругается, дерётся, то превратится в ...»

«Леворучки»

Ребенку представляем карандаши, краски или фломастеры и листок бумаги. Включаем расслабляющую музыку. Слушая музыку, ребёнок рисует левой рукой (левша – правой).

«Звуки природы»

Цель: Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Перед ребёнком ватман, тарелки с гуашью. Включаем музыку и даём команду «крась!» Ребёнок макает в тарелку ладони и красит. Как только музыка останавливается, ребёнок перестаёт красить и ждёт очередную команду. Игру проводят 3-4 раза.

«Снежная баба»

Цель: разминка мышц и эмоций, внимание к человеку, реакция.

Солнце греет и баба тает. Ребёнок, изображающий «бабу» постепенно «тает», превращаясь в лужу.

Игра «Улей»

Цель: реализовать вербальную потребность детей.

Все дети превращаются в диких пчел, которые тихо жужжат в своем улье. Но, почувствовав, что кто-то хочет забрать их мед, они усиливают жужжание, становятся сердитыми. Однако волнения напрасные. И пчелы успокаиваются.

МБДОУ «Детский сад № 48 «Пчёлка»

Игры и упражнения для снятия детской агрессивности



Рекомендации для воспитателей

Педагог-психолог:

А.В. Алексеева

2025г.

«Пейзаж»

Цель: выражение себя, снятие напряжения.
Используется с детьми 6-7 лет. Ватман, гуашь. Мы рисуем пейзаж простым карандашом, ребёнок раскрашивает элементы пейзажа по очереди со взрослым или другими детьми.

«Бой воздушными шарами»

Цель: выплеск гнева, снятие напряжения.
У детей шары или пластиковые бутылки. Они ведут бой – по сигналу – останавливаются.

Упражнение «Котенок спит»

Ведущий говорит: «Котенок удобно ложится на ковре и засыпает. У него мерно поднимается и опускается животик: вдох выдох. Приятно чувствовать свое дыхание, спокойное и ровное. У котенка прекрасное настроение, он дружно и весело играет с другими котятками. Хороший котенок и другие котята тоже хорошие. Котенок отдохнул, он слышит, как за окном кричат ребята, лает собака и т. д. Котенок потянулся, выгнул спину и встал».

"Сигналы гнева"

Цель: развитие самоконтроля.
Изготовить 3 карточки любой формы, красный – дети громко кричат (поют), жёлтый – шёпотом, синий – закрывают рот руками.

«Верёвочка»

Цель: развитие самоконтроля, умение доверять.

На пол кладут нитку или рисуют мелом. Ребёнок закрывает глаза, мы его ведём. Если работа групповая, ведёт другой ребёнок.

«Танцуем-отдыхаем»

Цель: снятие напряжения.
Музыка играет – дети танцуют, музыка замолчала – дети отдыхают.

«Воробьиные драки»

(снятие физической агрессии)

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

«Толкалки»

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: “Стоп”». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

Игра «Солнце»

Цель: активизировать детей, создать положительное настроение.

Дети сидят за партами. Учитель произносит слово «солнце», и дети медленно встают со своих мест, поднимают руки вверх, разводят их в стороны «лучики» и улыбаются

«Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Я вижу...»

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.
Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...». Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

друг другу. «Маленькие птички»

Цель: разминка мышц и эмоций, внимание к человеку, реакция.
Дети изображают маленьких птичек, которые по команде ведущего «летают» и садятся.