

Психологические игры и упражнения для работы с гиперактивными, тревожными и агрессивными детьми.



**материал подготовлен социальным педагогом
ДОУ Власовой Е.В.**

При составлении использованы игры и занятия психологов и педагогов Лютовой Е.К., Мониной Г.Б., Чистяковой М.И., Фопель К.И.

«Прогулка с компасом»

Цель: Формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый «турист» и ведущий «компас». «Туристу» завязывают глаза, а «компас» стоит, сзади положив партнёру руки на плечи. Задание:

Пройти всё игровое поле вперёд и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» (не может разговаривать с ним) «компас» движением рук помогает «туристу» держать направление, избегая препятствий других «туристов» с «компасом». После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнёра.

«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! На вдох делаем шаг вперёд, на выдох два шага назад. Так ровно дышит животное, так же ровно и чётко бьётся его большое, доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – два шага назад.

«Я вижу...»

Цель: Установить доверительные отношения между взрослым и ребёнком. Развивать память, мышление, внимание.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу».

Повторять один и тот же предмет нельзя.

«Аэробус»

Цель: научить детей согласовано действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» даёт уверенность и спокойствие.

Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковёр и разводит руки в стороны, как крылья самолёта. С каждой стороны от него встают три ребёнка. Присаживаются и просовывают руки под живот, ноги и грудь лежащего. На счёт «три» они одновременно встают и поднимают «Аэробус» с поля. Так можно поносить потихоньку «Аэробус» по помещению, «Аэробус» может летать с закрытыми глазами, совершить полёт по кругу и приземлиться на ковёр. Когда взрослый увидит, что у ребёнка всё получается хорошо, можно запустить два «Аэробуса».

«Бумажные мячики»

Цель: Дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение войти в новый жизненный ритм. Перед началом игры каждый ребёнок должен скомкать большой лист бумаги, чтобы получился комок. Разделить детей на 2 команды друг напротив друга. По команде ведущего дети начинают бросать мячи на сторону противника. Услышав команду «Стоп!» дети прекращают бросать бумажные мячики. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше всего бумажных мячиков на полу. По условиям игры дети не должны заходить за черту.

«Драка».

Цель: Расслабить мышцы лица и кистей рук. Снять напряжение.

«Вы с другом поссорились. Вот- вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти, пальцы рук зафиксируйте в кулаках, задержите дыхание на несколько минут.

Задумайтесь: а может не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Драка не произошла. Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Воздушный шарик».

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднеся воображаемый шарик к губам и раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь шарик сдуваем.» Упражнение можно повторять несколько раз.

«Корабль и ветер».

Цель: Настроить детей на рабочий лад, особенно если дети устали.

Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился.

Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щёки.. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер, подгоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать, как шумит ветер.

«Смена ритмов»

Цель: Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Педагог привлекает внимание детей, хлопая в ладоши и громко, в такт хлопка считать: один, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже все вместе хлопая в ладоши хором считают: один, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

«Шалтай-болтай»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины, груди.
Педагог зачитывает четверостишие и показывает детям движения:

Шалтай-болтай
Сидел на стене
Шалтай-болтай
Свалился во сне

(С.Я.Маршак)

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

«Насос и мяч».

Цель: Расслабить максимальное количество мышц.

Дети должны разбиться на пары. Один из детей изображает надувной мяч, другой насос, который надувает мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонён несколько вперёд, голова опущена. «Насос» начинает надувать «мяч» сопровождая движением рук и звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» надувается всё больше (выпрямляются колени, туловище, поднимается голова, надуваются щёки, руки расставлены в стороны), «мяч» надут. «Насос» перестал накачивать воздух. Педагог выдёргивает из «мяча» воображаемый «насос» и из «мяча» начинает вырваться воздух. «Мяч» начинает сдуваться в обратной последовательности (руки опускаются вдоль туловища, щёки сдуваются, и т.д.), тело вновь обмякло и вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

«Волшебный стул».

Цель: Способствовать повышению самооценки ребёнка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Предварительно педагог должен узнать «историю» имени каждого ребёнка его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул». Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имён. Про чьё имя рассказывает педагог, становится королём и садится на «волшебный стул», на протяжении рассказа об его имени он сидит на троне в короне. Имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Дети придумывают разные варианты его имени (нежные, ласковые). Можно по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

«Ласковые лапки».

Цель: Снять напряжение, снизить агрессивность, развить чувствительность восприятия, гармонизировать отношения между ребёнком и взрослым.

Взрослый выбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.п. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть и объяснить ребёнку, что по руке будет бегать маленький зверёк и касаться ласковыми лапками. Нужно с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими. Один из вариантов – прикасаться можно к щеке, ноге, ладони.

«Найди отличие».

Цель: Развивать умение концентрировать внимание на деталях.

Ребёнок рисует любую не сложную картинку (котик, домик и др.) и передаёт её взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребёнок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. Дети рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются.

«Король сказал..»

Цель: Переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказал». Кто ошибается, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, попрыгать на одной ноге, улыбнуться и т.д.

«Давайте поздороваемся».

Цель: Снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определённым образом: Хлопок – здороваемся за руку; хлопок – здороваемся плечом, хлопок – здороваемся спиной и т.д. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гипер активному ребёнку возможность почувствовать своё тело, смена партнёров по игре поможет избавиться от ощущения отчуждённости.

«Броуновское движение».

Цель: Развивать умение распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим выкатывает в центр теннисные мячики. Их можно толкать руками и ногами но мячи не должны выкатываться за пределы круга. Нужно установить командный рекорд по количеству мячей в кругу.