

Снижение детской агрессии

ЛИСТ ГНЕВА. Возьмите лист А4 и изобразите на нем любое агрессивное злобное существо, подпишите «лист гнева». Закрепите лист скотчем на стене. Объясните детям, что каждый может при вспышке злости сорвать, скомкать, бросить лист.

ИСЧЕЗНОВЕНИЕ. Попросите ребенка нарисовать на бумаге водой то, что вызывает у него агрессию, а затем понаблюдать, как бумага высыхает и источник гнева испаряется, исчезает. Предложите написать или нарисовать на бумаге все злые слова, которые хочется сказать кому-то или в адрес определенной ситуации, а затем велите разорвать бумагу на мелкие клочки. Помогите ребенку написать или предложите нарисовать письмо гнева, а затем вместе с ребенком привяжите его к воздушному шару и выпустите в небо.

РАЗРУШЕНИЕ. Предоставьте детям возможность в случае приступа гнева, злости:

- комкать, рвать бумагу, картон, старые обои, коробку;
- лопать пузырьки на упаковочном полиэтилене;
- бить детскую боксерскую грушу, подушку;
- пинать мяч или банку из-под газировки;
- громко кричать в пластиковый стаканчик или трубку, свернутую из бумаги;
- втирать пластилин или массу для лепки в картонку;
- разрушать постройку из кинетического песка;
- создать песочную картину своего мира и разрушить ее;
- топтать ногами;
- перестреливаться из водного пистолета.

ИЗОБРАЖЕНИЕ. Предложите ребенку нарисовать или вылепить свой гнев, рассмотреть его, проговорить, какие чувства он вызывает, поговорить от лица рисунка или поделки, произнести, что хочется сделать с этим изображением и сделать это.

ИЗОБРАЖЕНИЕ. Озвучивание: предложите ребенку пинать мяч. Пусть при каждом пинке ребенок говорит все, что захочется.

УПРАВЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ. Предложите ребенку произнести свое чувство или пожелание с нарастающей громкостью – от тихого шепота до громкого крика и наоборот. В группе можно выбрать слово, которое будут произносить все дети (классический вариант – «жаба»). Предложите детям произносить слово по кругу: первый игрок произносит еле слышно, второй чуть громче, и т. д. до крика, потом наоборот – от крика до шепота.

