**Игры для детей и их родителей.**

**Работа с гневом**

В нашем обществе принято считать, что воспитанный человек не должен проявлять свой гнев. Однако если мы каждый раз сдерживаем эту эмоцию и не даем ей выхода, ни в какой форме, то мы превращаемся в "копилку гнева", а это уже сродни бомбе

замедленного действия. Когда ваша копилка будет полна, то "излишки" гнева выльются либо на случайно подвернувшегося под руку человека, либо истерикой и слезами, либо начнут "откладываться" в самом человеке, приводя к различным проблемам со здоровьем. От гнева нужно освобождаться. Конечно, это не значит, что каждый раз нужно "идти врукопашную". Это можно сделать и менее разрушительными способами, описанными ниже. Кстати, они будут полезны не только детям, но и взрослым. Так что можно осваивать их вместе с ребенком и применять по мере необходимости в своей

жизни, тем самым, показывая пример своему сыну или дочери. **Активные игры**

лучше всего проводить за 2-3 часа до сна, что бы его возбужденная нервная система могла успокоится и прийти в норму. Перед сном лучше прочитать книжку. И не забывайте

говорить своему ребенку как вы его любите.

*"Мешочек криков"*

Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то

неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив

приемлемым способом. Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться

"мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит

волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый "мешочек криков" вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность "закрыть" все "кричалки" на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в "баночку криков" или даже

"кастрюлю криков", желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

*"Листок гнева".*

Вы наверняка уже встречались с печатными вариантами такого листа, на котором изображено какое-нибудь чудовище в приступе гнева или вообще-то доброе существо,

типа утки, которая пытается в гневе молотком разбить компьютер. Зрительный образ гнева сопровождается такой инструкцией по применению: "В случае припадка ярости

скомкать и швырнуть в угол!" Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть

скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: 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 мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра

начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

Примечание. "Листок гнева" можно изготовить самим. Если это будет делать сам

ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, 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 (как описывалось выше) все способы хороши!

*«Подушка для пинаний».*

Этот игровой способ справиться с гневом особенно необходим тем детям, которые, разозлясь, склонны реагировать прежде всего физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не обзываются, не пытаются отомстить позже за свое бездействие сейчас). Заведите такому ребенку дома (а можно сделать второй вариант и для детского

сада или школы) подушку для пинаний. Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя

сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации.

Примечание. Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

*"Рубка дров".*

Эту игру особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Чтобы у вас обоих возникла завершенная картина этой физической работы, попросите ребенка изобразить, как происходит сам процесс.

Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Пусть ваш маленький дровосек рубит дрова, не жалея сил. Порекомендуйте ему выше заносить

воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например, говорить "Ха!".

Примечание. Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например, плотно свернутый рулон из

бумаги или газеты. Если же вы находитесь на природе, то можно помочь ребенку, выразить свои негативные эмоции и прийти в спокойное состояние, используя свойства

воды, глины и песка. Хорошо использовать воду для снятия напряженности и агрессивности детей. Кроме отлично действующего в этом случае плавания, можно

применять игры с водой. Например, устроить гонки кораблей. Каждый участник должен подгонять свой корабль, дуя на него из трубочки и не дотрагиваясь руками. Можно придумать что-то вроде водного бильярда, сбивая плавающие пластмассовые или резиновые шарики с помощью других шаров. Также хороши варианты "водной войны", например обливания из брызгалок, сбивание плавающих кораблей противника струей

воды и т. п. Словом, любые интересные занятия с водой годятся для снижения агрессивности, недаром "ушат холодной воды" издревле считался эффективным способом усмирения разбушевавшихся взрослых. Но при работе с детьми во все "водные процедуры" лучше внести элемент игры.

*«Крик»*

Выполнение этого упражнения не затребует никаких затрат с Вашей стороны, кроме одной: высвободить то, что Вы подавили в себе. Наберите в грудь воздух, прикройте лицо подушкой и закричать. Повторить крик несколько раз, пока не наступит ощущение опустошения.

*«Стряхни»*

Порой мы носим в себе большие или маленькие тяжести, которые отнимают у нас много сил. Выполнение этого упражнения поможет избавиться от негативного, мешающего и неприятного. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как всё неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самом себе – слетают с вас, как с гуся

вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки… Теперь отряхните

лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь всё бодрее, будто заново родились.

*«Прощай, напряжение»*

Возьмите газетный лист бумаги: скомкайте его и вложите всё свое напряжение и закиньте подальше; слепите из газеты свое настроение; скомкать как можно меньше;

разорвите его на мелкие-мелкие кусочки и выбросите в урну.

*«Я хвалю себя за то, что…»*

Во время этого упражнения у вас появится возможность повысить свою самооценку. Похвалите себя за что хотите. Необходимо продолжить фразу «Я хвалю себя за то, что…»

*«Очищающее дыхание»*

Сядьте, выпрямившись на стул. Положите ладони на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Посмотрите мысленно в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох… Когда вы выдыхаете представьте себе, что ваш выдох долетает до двери комнаты. А когда вы вдыхаете, не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдёт в тело… Можно придать своему дыханию какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представить себе, что выдыхаете беспокойство, страх, напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать приятный цвет, например голубой. И представить, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость.

*«Рисуем чувства»*

Когда на душе тревожно или вас что-то сильно беспокоит, возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему

чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или целую картинку (можете даже «покалякать», как маленькие дети), в общем, все, что вам хочется.

*«Маленькое приведение»*

Цель: Научить в приемлемой форме, выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка, гнев.

Ведущий: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых приведений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По

моему хлопку вы будете делать руками вот такие движения (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и поизносить страшным голосом звук «У».

Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые приведения и хотим только

слегка пошутить”. Затем педагог хлопает в ладоши. “Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

*«Волк-волчишко, пусти переночевать» (на основе народной игры)*

Цель. Двигательная форма отреагирования гнева с использованием архетипического потенциала народных игр. Снятие избытка возбуждения и торможения, связанных с гневом.

Оборудование: Маска волка.

Ведущий: «Ребята! Сейчас мы будем изображать волков и зайцев. Один игрок будет волком. Волк сидит в своем доме. Все остальные дети – зайцы. Днем зайцы ходят по лесу. Зайцы долго ходили, устали, им надо отдохнуть. Вдруг видят - избушка Волка. Страшно туда стучаться, но делать нечего. Стучат в дверь к Волку и говорят: «Волк- волчишка, пусти переночевать». Волк отвечает: «Пущу, но только до вечера, вечером - съем!». Зайцы ложатся спать в доме волка. Вы должны лежать, изображая спящих. Я проверю, все ли спят. Когда я скажу вам слово «вечер» зайцы вскакивают и бегут в свои домики-стулья. Волк бежит за зайцами»

2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

*«Уходи, злость, уходи»*

Цель: предоставить детям возможность отреагировать агрессивные чувства и способствовать развитию у них навыка самоконтроля. Материалы и оборудование: подушки.

Инструкция: «Ребята, лягте на ковер по кругу и закройте глаза. По моей команде

«Начали!» вы начнете со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Затем, по команде «Стоп!», вы ляжете в позу

«звезды», широко раздвинув ноги и руки, и будете спокойно лежать, слушая музыку, пока я не скажу вам «Вставайте!».

*«Толкалки»*

Цель: научить детей контролировать свои эмоции, движения.

Инструкция: «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».

3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

*«Царевна-Несмеяна»*

Цель: развитие чувства эмпатии, умение сопереживать друг другу, оказывать помощь повышение сплоченности группы.

Материалы: сказка о Царевне-Несмеяне

Ведущий: «Ребята, сегодня мы послушаем сказку о Царевне-Несмеяне. (Взрослый рассказывает сказку про Царевну-Несмеяну). Сейчас мы поиграем поиграть в такую игру.

Кто-то из вас будет царевной, которая все время грустит и плачет. Остальные будут по очереди подходят к Царевне-Несмеяне и стараются утешить ее и рассмешить. Царевна же

изо всех сил будет стараться не рассмеяться. Выигрывает тот, кто сможет вызвать улыбку царевны. Затем дети меняются ролями