

Игры, которые можно использовать на занятиях с детьми,

в том числе в домашних условиях.

Упражнение "Разукрась шары"

Задание для учащихся. Нарисуйте и раскрасьте круги с веселыми и злыми рожицами. Какого цвета могут быть "злые" круги? Какого цвета – "добрые"? Объясните почему.

Разрядка гнева и агрессии

Задания для учащихся:

1. Сильно сожмите руки в кулаки, чтобы пальцы впились в ладони, а затем разожмите пальцы, расслабьте их. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что напряжение уходит.
2. Вытяните руки вверх и тянитесь изо всех сил, до предела, как будто хотите что-то достать с потолка. Потом опустите руки вниз, расслабьте их. Почувствуйте, как напряжение уходит из рук.
3. Закройте глаза и напряженно нахмурьтесь. Сохраняйте такое выражение лица сколько можете, а потом расслабьтесь. Почувствуйте, как напряжение исчезает.
4. Откройте рот как можно шире и сложите губы в большую букву "О". Закройте рот. Так вы расслабили мышцы лица.
5. Трите ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем положите их на лицо. Закройте глаза и почувствуйте расслабление.

Упражнение "Бумажный волейбол"

Цель упражнения: научить детей выплескивать гнев в приемлемой форме.

В этом упражнении используются изготовленные заранее бумажные шары. Площадка для игры делится пополам. Дети разбиваются на 2 команды, у каждого участника свой бумажный шар. Следует перебросить все свои шары на поле противника. По сигналу игра прекращается и подсчитываются шары. На чьем поле их меньше, та команда и выиграла.

Упражнение "Руки"

Дети разбиваются на пары. Один учащийся берет другого за руки и проговаривает: "Эй, рука, трясись, трясись – только больше не дерись! Расслабляйся, рука, и больше не кусайся!". Потом меняются ролями. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Упражнение на расслабление

Задание для учащихся:

Упражнение выполняется сидя (нужен стул с твердой спинкой). Мышцы шеи расслаблены, спина прямая, глаза закрыты. Поднимите руки. Приблизительно на середине виска нащупайте пальцами небольшую впадину. Это и есть нужная вам точка. При надавливании на нее ощущается боль. Массирование производится указательным пальцем с прижатым к нему средним пальцем. Массируйте оба виска синхронно, круговыми движениями. Сделайте 20 движений по направлению к лицу и 20 – по направлению к затылку. Повторите еще два раза. Завершая упражнение, уменьшайте силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Закончив массаж, сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

"Спаси птенца"

Задание для учащихся. Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его: медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к груди, отдайте птенцу тепло своего сердца. Раскройте ладони, и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите, он еще вернется к вам!

"Солнечный зайчик"

Задание для учащихся. Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке, поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Зайчик побежал по голове, шее, животу, рукам, ногам, забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он любит вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.