

ОБМЕН РОЛЯМИ

Предложите ребенку разыграть его недавнюю ссору с ровесником, со взрослым. В этой ролевой игре пусть он выступает в качестве своего «противника».

ПОДНИМИ МОНЕТУ

Эта игра учит договариваться. Для того чтобы ее провести, понадобится книга большого формата или что-то подобное, на чем одновременно смогут стоять двое детей. Также нужны две монеты или два камешка.

Каждый из детей ищет партнера, с которым они часто конфликтуют. Участники встают на книгу и кладут на свободные края книги две монеты. Каждый из них должен поднять одну монету. При этом запрещается наступать на пол или держаться за что-нибудь. Дети могут поддерживать друг друга, им разрешается разговаривать. У каждой пары есть 3 минуты на подготовку. При желании можно потренироваться, естественно, без книги. Пары приступают к выполнению задания по очереди. Остальные наблюдают и готовятся. Нельзя громко разговаривать, давать советы или критиковать. В конце все аплодируют.

СПУСТИТЬ ПАР (К. Фопель)

(с 9 лет)

Цели: в данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в классе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он

будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: сядьте в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар».

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку.

Например: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно „спускать пар“».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

КАПРИЗНЫЙ РЕБЕНОК

Игра направлена на преодоление упрямства и негативизма.

Дети, стоящие в кругу, по очереди показывают капризного ребенка (можно в обруче). Все помогают словами "сильнее, сильнее....", затем дети разбиваются на пары "родитель" и "ребенок": ребенок капризничает, родитель его уговаривает и успокаивает. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и в роли уговаривающего родителя.

!!! Практика показывает, что если организовать для детей регулярный курс игровых занятий, то каждый ребенок постепенно улучшает качество

выполнения упражнений. При этом его эмоциональное состояние в реальной жизни становится более стабильным и позитивным.

ЭМОЦИИ ГЕРОЕВ

Цель: игра способствует формированию эмпатии, умению оценивать ситуацию и поведение окружающих.

Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на парте несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен... в эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе. Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

СНЕЖКИ

Цель: игра способствует снятию мышечного напряжения, дает возможность в приемлемой форме выплеснуть свой гнев.

Для проведения игры необходимо сделать «снежки» из ваты и бумаги (по 4-5 на каждого участника). В просторном помещении (лучше в спортивном зале) все «снежки» рассыпаются по полу. В «снежной битве» участники игры пытаются нападать и защищаться. Необходимо объяснить, что попадание «снежком» - это может быть немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.