

## **Игровая деятельность ребёнка по снятию эмоционального напряжения.**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения, принятие себя и других.

**Задачи:**

1. Работать с гневом - обучать ребенка общепринятым и безопасным для окружающих способам выражения своего гнева;
2. Обучать самоконтролю - вырабатывать у ребенка навыки владения собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожность;
3. Работать с чувствами - учить осознавать собственные эмоции и эмоции других людей, формировать способность к сопереживанию, сочувствию, доверию окружающим;
4. Прививать конструктивные навыки общения - обучать адекватным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, способам выхода из конфликта.

<b>Название игры</b>	<b>Ход игры</b>	<b>Количество времени</b>
1. Выбиваем пыль	Дается «пыльная подушка». Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её «почистить».	1-5 минут
2. Недружеский шарж.	Предложить нарисовать обидчика. Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим "недружеским шаржем" (пусть ребенок совершит это в действительности).	15-30 минут
3. Мешочек с криком	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	1-5 минут

	<p>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.</p>	
<p>4. Листок гнева</p>	<p>Изготовить листок с изображением какова-нибудь чудовище в приступе гнева или доброе существо, типа утки, которая пытается в гнев 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 "гневно листа" и выбросив их в мусорку. Обязательно с</p>	<p>10-15 минут</p>

	просить то что чувствует ребёнок.	
5. Рубка дров	<p>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. Посоветуйте 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!".</p>	5-10 минут