

Игры и упражнения для работы с гиперактивными, тревожными и агрессивными детьми

При составлении использован
опыт работы

Лютовой Е.К., Мониной Г.Б.,

Чистяковой М.И.

автор-составитель: Шаганова Т.Е.,
педагог-психолог МАДОУ ЦРР «Слободо-
Туринский детский сад «Солнечный»

«Гусеница».

(Коротаяева Е.В., 1998)

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей, и будем вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается. Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в одной цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Игра “Найди отличие”

(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

Игра “Кричалки—шепталки—молчалки”

(Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — “кричалку” можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — “шепталка” — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.



Игра «Меняются местами»

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: “Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

Игра “Говори!”

(Лютова Е.К., Монино Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. “Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: “Говори!” Давайте потренируемся: “Какое сейчас время года?”

(Педагог делает паузу) “Говори!”; “Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?”... “Говори!”; “Какой сегодня день недели?”... “Говори!”; “Сколько будет два плюс три?” и т. д.”

Игра “Броуновское движение”

(Шевченко Ю.С., 1997)

Цель: развитие умения распределять внимание. Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

Игра “Передай мяч”

(Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять излишнюю двигательную активность. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

Игра “Слушай команду”

(Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения. Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: “Положите правую руку на плечо соседа”) и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

Игра “Расставь посты”

(Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале. Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.



Игра “Король сказал...”

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова “Король сказала. Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов “Король сказал” можно добавлять и другие, например, “Пожалуйста” или “Командир приказал”.

Игра “Запрещенное движение”

(Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры “пять”. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).



Игра “Слушай хлопки”

(Чистякова М.И., 1990)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Игра “Давайте поздороваемся”

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здраваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

«Сиамские близнецы»

(Кряжева Н. Л., 1997)

Научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее: «Разбейтесь на пары, встаньте лицом к лицу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера.

Теперь вы сросшиися близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки.

Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, похлопать в ладоши и т. д.».

Чтобы «третья»нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

«Что слышно?»

(Чистякова М. И.) 1995

Цель: развивать умения быстро сосредоточиться.

Первый вариант (для детей 5-6 лет).

Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они услышали.

Второй вариант (для детей 7-8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.

«Насос и мяч» (для детей 6-7 лет)

(Чистякова М. И., 1995)

Цель: обучить детей приемам саморасслабления. Играют двое. Один большой надувной мяч, другой насосом надувает мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, шея и руки расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше и больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча появляется голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать, товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

«Факиры» (для детей 5-6 лет)

(Чистякова М. И., 1995)

Цель: обучить детей приемам саморасслабления.

Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги, руки в коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.



«Обзывалки»

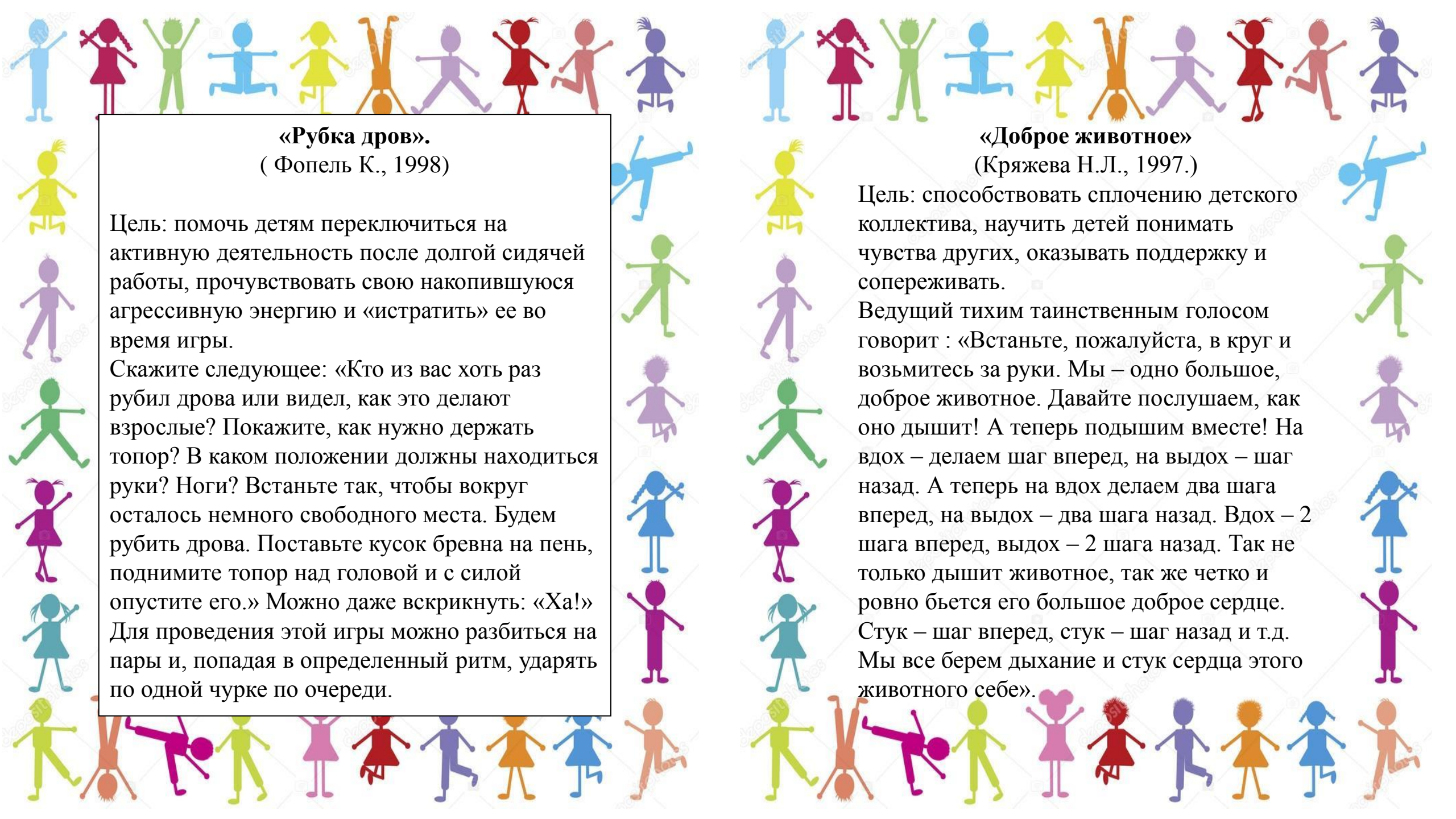
(Кряжева Н.Л., 1997.)

Цель: снять вербальную агрессию помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме. Скажите детям: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными не обидчивыми словами (заранее обговариваются условия какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!». Помните, что эта игра, поэтому обижаться друг на друга не будем.». В заключительном круге обязательного следует сказать своему соседу что-нибудь приятное: «А ты, ..., солнышко!». Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

«Два барана»

(Кряжева Н.Л., 1997.)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию в нужное русло. Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «бе-бе-бе». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.



«Рубка дров».

(Фопель К., 1998)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.


Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор? В каком положении должны находиться руки? Ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его.» Можно даже вскрикнуть: «Ха!» Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

«Доброе животное»

(Кряжева Н.Л., 1997.)

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит : «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Вдох – 2 шага вперед, выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».



«Дракон».
(Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива. Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник «голова», последний - «хвост». «Голова» - должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Упражнения на релаксацию



«Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начинается драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко. Сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите на несколько секунд.

Задумайтесь: а может, не стоит драться?

Выдохните и расслабитесь. Ура!

Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но с агрессивными детьми.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите ох друг другу».

Упражнение можно повторить три раза.



«Дудочка»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Не глубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть в трубочку губы, затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку

У нас под крышей

Белый гвоздь весит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет

(В. Селиверстов)

Правильно это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это Я) читает им эту загадку, а вы будите изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью, четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»



«Шалтай-болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-болтай."

Шалтай-болтай

Сидел на стене

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз».

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. «Начали!... Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».