

Игры для снятия агрессивного состояния ребенка дошкольного возраста

Подготовил: старший воспитатель Безсонова А.М., воспитатель Филимонова О.С.

Коррекционные игры — важный инструмент помощи детям с проявлениями агрессии. Они позволяют детям научиться выражать эмоции конструктивно, развивать эмпатию и умение контролировать своё поведение. Для детей старшего дошкольного возраста важно выбирать игры, способствующие развитию эмоционального интеллекта и саморегуляции.

Вот подборка эффективных коррекционных игр для детей 6–7 лет:

Игры для развития самоконтроля и управления эмоциями

«Светофор эмоций»

Цель: научить распознавать разные эмоции и регулировать своё поведение.

Ход игры: взрослый рисует круг и делит его на сектора разных цветов. Каждый цвет обозначает определённую эмоцию (красный — гнев, жёлтый — раздражение, зелёный — спокойствие). Дети выбирают сектор и рассказывают, что чувствуют в таком состоянии, а потом придумывают способы успокоиться.

«Гневный мешочек»

Цель: показать возможность безопасного выражения гнева.

Материалы: мягкий маленький мячик или игрушка.

Ход игры: ребёнок получает специальный «мешочек». Когда чувствует злость, он кладёт туда свою негативную энергию (мячик), а затем рассказывает взрослому, почему он сердится. После обсуждения чувства отпускаются обратно наружу.

«Волшебный шарф дружбы»

Цель: развитие эмпатии и умения прощать обидчиков.

Ход игры: дети сидят в кругу, передают друг другу шарф и говорят комплименты соседям справа и слева. Затем каждый участник делится своим чувством благодарности за добрые слова.

Игры на снятие напряжения и агрессии

«Дракон и принцесса»

Цель: снять напряжение и продемонстрировать возможности решения конфликтов мирным путём.

Ход игры: один ребенок изображает дракона, который пугает всех остальных игроков. Остальные пытаются договориться с ним дружелюбно, предлагая дружбу, подарки или совместные занятия. Задача — превратить дракона в друга.

«Радужный дождь»

Цель: создание атмосферы спокойствия и умиротворения.

Ход игры: взрослые предлагают детям представить себя капельками дождя. Сначала капли бегут хаотично, шумят и сталкиваются. Затем дождик становится тихим, капля падает медленно, плавно двигаясь. Это помогает детям почувствовать состояние покоя и гармонии.

«Весёлые волны»

Цель: улучшение координации движений и снижение уровня агрессии.

Ход игры: участники становятся в линию лицом вперёд, держась за руки. По команде взрослого «волна идёт вправо/влево» начинают двигаться синхронно, имитируя движение волн. Цель — избежать столкновений и добиться гармоничного движения всей группы.

Игры на формирование социальных навыков

«Помоги другу»

Цель: развить взаимопомощь и умение сочувствовать другим. Ход игры: ведущий предлагает ситуации, когда кому-то из персонажей нужна помощь (например, котёнок застрял на дереве,

девочка потеряла любимую куклу). Все остальные дети делятся советами, как помочь герою, демонстрируя заботливое отношение.

«Доброе зеркало»

Цель: обучение взаимному уважению и принятию чужих чувств. Ход игры: двое детей стоят напротив друг друга. Один показывает мимику или жесты, второй повторяет точно такие же действия. Потом роли меняются. Такая игра учит наблюдать за реакциями окружающих и проявлять уважение к чувствам другого.