

25 способов выражения (выплескивания) гнева.

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчики для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить «бой» с боксерской грушей.
8. Пробежаться на скорость на улице.
9. Полить цветы, выдергивая появившиеся сорняки.
10. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
11. Погоняться за кошкой (собакой).
12. Пробежать три круга вокруг дома.
13. Передвинуть в квартире свою мебель (столик, стульчик, тумбочку, то, что по силам ребенку)
14. Поиграть в подвижные спортивные игры.
15. Постирать белье вручную.
16. Отжиматься от пола максимальное количество раз.
17. Устроить соревнования «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет».
18. Скомкать несколько листов бумаги, а затем выбросить их.
19. Быстрыми движениями нарисовать свою обиду, свою злобу на бумаге, а затем порвать ее.
20. Поиграть с соленым тестом или мягким пластилином.
21. Устроить дома «бои» подушками.
22. Запускать воздушного змея
23. Покататься на самокате, велосипеде, снегокате.
24. Потанцевать под свою любимую громкую музыку.
25. Прогуляться по лесу, собирая и ломая тонкие ветки.

Игры на снижение мышечного напряжения.

«Ласковый мелок»

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие ощущений.

Ход игры: взрослый рисует пальчиком что-то на спине ребенка (например, солнышко, букву, цифру), задача ребенка отгадать, что нарисовал взрослый.

После окончания игры взрослый нежными прикосновениями «стирает» все, что он нарисовал.

«Скульптура»

Цель: развитие умения владеть своим телом, снижение мышечного напряжения.

Ход игры: играют взрослый и ребенок. Взрослый может быть скульптором, а ребенок – скульптура. Скульптор создает скульптуру – двигает и ставит руки, ноги, пальцы в нужное ему положение, меняет выражение лица – «лепит» улыбку, сдвигает брови, закрывает глаза. Задача скульптуры полностью подчиняться скульптору. Затем можно поменяться ролями, обсудить в роли кого понравилось больше.

«Волшебный мячик»

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие умения управлять своим телом.

Ход игры: взрослый вкладывает в руки ребенка мячик–антистресс, сопровождая передачу различными заданиями:

- представить, что мячик – это горячая картошка;
- тяжелый камень;
- легкое перышко;
- маленький котенок;
- колючий ежик.

«Маленькое привидение»

Цель: выплескивание гнева в приемлемой форме.

Ход игры: ребенку необходимо представить, что он маленькое доброе привидение. По сигналу взрослого ребенок должен приподнять согнутые в локтях руки, растопырить пальцы и произнести громко «Уууууууууу». Если хлопок взрослого будет громкий, то следует громко произносить, если хлопок будет тихий, то тихо.