

Безпечний  
простір

# Ігри для дітей<sup>✦✦</sup>, щоб навчитися безпечно проявляти негативні почуття, гнів та агресію

За фінансової підтримки





# Гра «Маленькі капості»

## Мета:

виявляти агресію соціально прийнятним способом. Обговорювати ситуації, коли виникає злість і образа.

## Правила гри:

діти довільно рухаються кімнатою і влаштовують одне одному «маленькі капості» (легенько щипають, смикають за кіски, шльопають одне одного тощо). Важливо, щоб ведучий виконував цю вправу разом з дітьми, озвучив заборону бити один одного, торкатися інтимних частин тіла та проговорив правило-стоп, якщо дитині не хочеться брати участь у грі

## Інструкція для дітей:

«Пограємо в “Маленькі капості,.. Для цього потрібно вільно пересуватися кімнатою і робити одне одному невеликі пустотливі капості, наприклад, легенько вщипнути, полоскотати, смикнути за косичку, шльопнути... Але стежте за тим, щоб ваші капості були веселими і необразливими. Будьте винахідливі».



# Гра «Джеберіш»

## Мета:

усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння розуміти і враховувати позицію іншої людини, безпечний прояв негативних почуттів.

## Правила гри:

розкажіть дітям про чудесну мову, на якій можна сказати все, що думаєш – і погане, і хороше, посваритися і помиритися. Ця мова називається «джеберіш». Кожен дуже легко може її вивчити.

## Інструкція для дітей:

«Якщо з кимось посварилися, ми часто намагаємося стримувати свої почуття і емоції. Я теж так роблю. Та зараз спробуймо навчитися виражати все погане на таємній мові. Вона придумана для того, щоб можна було сказати все-все! І погане, і хороше. А потім помиритися! Цю мову дуже легко вивчити – просто включайте фантазію! Дивіться, як це роблю я: «Харр! Я-я-я-я! Куздра-шудра! Трат-т! Трат-т! Трат-т! Дур-р-р! Мур-р-р! Фур-р-р! «Ну що? Спробуємо посваритися і помиритися на таємній мові «джеберіш»?»



## Гра «Дражнилки»

### Мета:

вияв агресії соціально прийнятним способом. Можливість обговорити ситуації, коли виникає злість і образа.

### Правила гри:

діти довільно рухаються по кімнаті й «дражняться»: показують одне одному гримаси (смішні, злі, образливі та ін.). Важливо, щоб ведучий виконував вправу разом з дітьми, тим самим заохочуючи грати.

### Інструкція для дітей:

«Ми зараз пограємо в «Дражнилки». Гра дуже проста, але іноді людям дуже важко в неї грати. Спробуємо? Ви всі ходите по кімнаті, як і куди хочете, і, не зупиняючись, показуєте одне одному гримаси, дражнитесь. Спробуйте це робити по-різному».



# Гра «Сварка»

## Мета:

усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння враховувати позицію іншого.

## Правила гри:

діти об'єднуються в пари. Діти в парах стають спиною одне до одного і притупують ногами, тримаючи руки на поясі або за спиною. Потім вони «миряться»: повертаються одне до одного обличчям, беруться за руки, усміхаються і обіймаються.

## Інструкція для дітей:

«Об'єднайтеся у пари, діти, станьте одне до одного спиною. Тепер уявіть, що ви посварилися: тупайте ногами, тримаючи руки на поясі або за спиною. Коли прозвонить дзвіночок, поверніться одне до одного обличчям, помиріться, усміхніться і обійміться».



# Гра «Боротьба спинами»

## Мета:

виражати агресію соціально прийнятним способом у безпечній обстановці.

## Правила гри:

діти об'єднуються в пари, близькі за зростом. Стають спинами одне до одного і впираються ними. Спочатку просто торкаються, потім повільно починають взаємодіяти, ніби «розмовляючи» тілом. Потім взаємодія стає сильнішою, діти починають боротися: активно, інтенсивно, але обережно. Можна змінити партнерів кілька разів.

## Інструкція для дітей:

«Виберіть собі партнера, близького за зростом. Поверніться одне до одного спинами і зіпріться ними. Постійте так недовго. Тепер почніть трохи рухати спинами, неначе розмовляєте. Потім рухайте спиною інтенсивніше і можете поборотися. Будьте акуратні, рухайтесь сильно, наполегливо, але обережно. Потім знову зменшіть темп і закінчіть гру, просто легенько стикаючись спинами».



# Гра «Розлютись!»

**Мета:** розвивати навички ефективного вербального і невербального вираження сильних переживань, визнавати те, що злість і роздратування є нормальними проявами людських почуттів, навчати прийнятним способам вираження негативних емоцій.

**Матеріали:** картонні коробки, пластикові блоки або баночки з-під коли.

**Опис:** для проведення гри необхідні картонні коробки або пластикові блоки, або баночки з-під «Коли». Ведучий пропонує всім по черзі виходити в коло і говорити вголос про те, що їх дратує найбільше або про те, що вони вважають для себе образливим і несправедливим. При цьому необхідно ставити коробки одну на одну, вибудовуючи вежу. Коли вежа готова, дитина повторює свій привід для роздратування, робить «розлючений» вираз обличчя і розбиває вежу. Потім виходить наступний. Кожна дитина в групі може зробити це по кілька разів. Гра проходить весело і з азартом.

**Інструкція для дітей:** «Любі діти, зараз ми вчитимемося висловлювати сильні почуття безпечно. Зробимо коло, тепер кожен по черзі виходитиме в його центр, говоритиме, що образило або дратує. Наприклад, «Я дуже злюся, коли на мене кричать»; «Я лютую, коли псують мої речі»; «Я злюся на те, що не зміг забрати свої іграшки під час переїзду» тощо. Під час цього необхідно з коробок будувати вежу, і коли все сказано, потрібно зробити розлючений вираз обличчя і розбити вежу. За бажанням, кожен з вас зможе зробити це кілька разів».



# Гра

## «Редиска й огірок»

### Мета:

навчитися виражати агресію соціально прийнятним способом, через гру.

### Правила гри:

влаштуйте сеанс дражнілок й обзивалок, використовуючи для цього тільки назви овочів і фруктів.

### Інструкція для дітей:

«Я розумію, іноді хочеться назвати когось поганим словом. І навіть вам – мене, а мені – вас. Спробуймо висловити наші образи через назви овочів або фруктів. Наприклад: «Гей ти, банане! А ти – редиска!».