

Как справиться с агрессией

Упражнение «Крик»

Ребенку предлагается набрать в грудь воздух, взять стаканчик и крикнуть в него несколько раз, пока не наступит ощущение спокойствия.



Упражнение «Лимон»

Инструкция: «Закройте глаза, представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Сжимайте кулак, будто выжимаете из него сок. Сжимайте кулак изо всех сил, пока рука не устанет, а воображаемый сок не вытечет. Сделайте тоже самое другой рукой». Можно попробовать выполнить упражнение сразу двумя руками.



Упражнение «7 свечей»

Инструкция: «Представьте, что перед вами горят семь свечей, которые нужно задуть. Сделайте глубокий вдох и задуйте первую свечу. Вообразите, как гаснет пламя. И так по очереди задувайте все 7 свечей, пока не погрузитесь в воображаемую темноту, которая избавит вас от навязчивых мыслей».



Упражнение «Воздушный шар»

Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Руки подняты вверх. Вдох.

Инструкция: «Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1 минуту, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух из воображаемого шара, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните свои ощущения в состоянии расслабления».

Упражнение «Письмо гнева»

Попросите ребёнка подумать о человеке или ситуации, которые вызывают у него гнев. Попросите написать письмо (описать ситуацию). Важно, чтобы ребёнок полностью выразил свой гнев, описал то, что его волнует. После этого спросите его, что ему хочется сделать с письмом: разорвать, скомкать, выбросить, привязать к ниточке воздушного шара и выпустить в окно и т.д. Важно не предлагать ребёнку варианты, а услышать его способ, что он хочет сделать с этим письмом.



Упражнение «Скрепка»

Перед ребёнком лежит скрепка. Инструкция: «Попробуй разогнуть скрепку в одну линию. Получилось? А теперь согни скрепку, как было раньше. Скрепка вновь стала точно такой же, как была? Нет? Пусть эта скрепка напоминает тебе то, что наши слова и поступки необратимы, можно попытаться все исправить, но вернуть, как было, невозможно». Объяснить ребёнку, что нужно быть осторожным и думать, прежде, чем что-то сказать или сделать.

Упражнение «Прощай, напряжение»

Необходимо взять лист бумаги, скомкать его и мысленно вложить в силу всё своё напряжение, затем подумать, что можно сделать со своим напряжением: закинуть подальше; слепить из листа свое настроение; скомкать как можно меньше; разорвать его на мелкие-мелкие кусочки и выбросить в урну.



Упражнение «Волшебное слово «Тух-тиби-дух»

Инструкция: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее: «Подойди к зеркалу посмотри в него, а затем трижды сердито-пресердито произнеси волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем походи по комнате. Время от времени останавливайся перед зеркалом и снова сердито-пресердито произноси это волшебное слово».

