

Игры для гиперактивных и агрессивных детей

Попробуйте в начале игры создать положительное эмоциональное настроение и поддерживать его в течение всего времени взаимодействия с ребенком. Сядьте рядом, не забывайте смотреть друг другу в глаза, искренне удивляться, радоваться, использовать ласковые прикосновения.

Каким должно быть содержание этих игр?

Прежде всего, это игры, непосредственно направленные на обогащение эмоциональных ощущений, рассчитанные на то, чтобы рассмешить, удивить, успокоить и т.п.

Например, можно использовать игру **«Расскажи стихи руками»**, когда мама и ребенок по очереди и вместе пытаются различными движениями рук с использованием мимики показать содержание стихотворения. Или игры на согласованность совместных движений типа **«Пилка дров»**, **«Насос»**, **«Кузница»**. Можно использовать игровые упражнения типа **«Попробуй показать, попробуй угадать»**, главным содержанием которых является изображение различных предметов и действий с ними (например, съесть кислый лимон, тающее мороженое, поднять тяжелый чемодан и др.).

Эти упражнения не только обогатят ребенка разнообразными эмоциональными ощущениями, но и будут способствовать развитию воображения. Очень полезно также совместное сочинение сказок, стихов, рассказов. Поскольку для гиперактивных детей характерны некоторые нарушения внимания и самоконтроля, важно проводить с ними простые игры на развитие данных функций, например **«Лабиринт»**, **«Что изменилось»**, **«Чем похожи, чем непохожи»**, **«Найди лишнее»** и др.

Для упорядочения реакции при восприятии инструкций и развития умений удерживать цель подойдут игры типа **«Успевай-ка»**. Содержание игры сводится к тому, что взрослый договаривается с ребенком о том, что будет, допустим, называть цифры, а тот должен следить и сказать «Стоп», если произнесена условленная цифра, например «7». Можно усложнять правила: «Стоп» говорить только в том случае, если перед цифрой «7» называлась цифра «6». Поддержать интерес ребенка к данной игре можно, заменив слуховой материал на зрительный. По этому же принципу построены игры **«Не подражай»**, **«Да»** и **«Нет» не говорите»**, **«Пол, нос, потолок»**, в которых предусмотрены правила ограничения некоторых действий ребенка. Последняя группа рекомендаций, используемая в совместной с детьми деятельности, особенно значима, поскольку помогает снять напряжение, как у ребенка, так и у взрослого, приблизить их друг к другу, почувствовать желания и потребности друг друга – одним словом, наладить нормальную эмоционально насыщенную жизнь ребенка в семье.

Игра «Бокс»

Всем известно, что одна из причин агрессивного поведения ребенка — накопившаяся энергия, которая требует своего выхода. Предложите ребенку поиграть в игру «Бокс». Она поможет ему избавиться от излишнего напряжения. Проявите немного фантазии в экипировке маленького «боксера», сделав из старых

варежек боксерские перчатки, а из старой, плотно набитой подушки — боксерскую грушу. Объясните ему, что многие великие олимпийские чемпионы, прежде чем стать победителями, много тренировались, отработывая боксерские удары на специальных тренажерах. Затем командуйте о начале «тренировки». В ней необходимо чередовать периоды напряжения и расслабления. Ребенок в течение 4 – 5 минут «боксирует», а затем 5 минут отдыхает, расслабляется. Подобная игра поможет ребенку лучше контролировать свое состояние во время возбуждения и будет способствовать развитию его саморегуляции.

Игра «Подушечные бои»

Попробуйте ответить на вопрос, как часто вы даете своему ребенку пошалить, побаловаться — одним словом разрядиться и выплеснуть накопившееся за день напряжение? Да, большое количество домашних заданий, дополнительных занятий, секций и т.д. почти не оставляют ребенку времени на игры и отдых. Как результат этого — ребенок становится неуправляемым и агрессивным. Мы предлагаем вам хотя бы раз в неделю устраивать для него дни разрядки, отдыха и, если хотите, баловства. На наш взгляд, одним из вариантов проведения такого мероприятия могут стать известные всем с детства подушечные бои. Организуйте их как спортивное соревнование, в котором двое играющих, становясь на две газеты, пытаются подушками выбить с них друг друга. В следующий раз можно по тому же сценарию провести «Петушиные бои» и т.д.

Не расстраивайтесь по поводу беспорядков, которыми они будут сопровождаться, наградой вам будет последующее спокойствие вашего ребенка.

Игра «Снежная баба»

Подвижные дети с повышенной агрессивностью частенько заставляют родителей задаваться вопросом о том, что можно сделать, чтобы снизить агрессию.

Существует много различных способов и один из них — поиграть с ребенком в игры, способствующие расслаблению его мышц. Освобождаясь от физического напряжения, ребенок «сбрасывает» груз накопившегося психологического раздражения. Как правило, в играх ребенку необходимо вообразить себя каким-либо предметом или животным, а воображение – хороший помощник для расслабления.

Итак, предложите ребенку превратиться в снежную бабу. Опишите ее, помогая перевоплощению: «Представь, что ты огромная, красивая. У тебя есть голова, две торчащие в разные стороны руки. Ты стоишь на двух крепких ногах. Прекрасное утро, светит солнце. Но, вдруг, солнце начинает припекать, и ты чувствуешь, как начинаешь таять. Сначала тает голова, затем руки и, наконец, ты вся оседаешь под тяжестью намокнувшего снега и превращаешься в лужу».

В эту игру можно играть на прогулке, в лесу или дома, главное, чтобы она доставляла удовольствие и вам, и ребенку.