

Що робити з агресією та гнівом?

Гартуйсь! Друзі виховники, рада вітати вас. Прикро, але такі негативні явища, як агресія та гнів нам добре відомі, коли працюєш з юнацтвом. Та невже немає ніякого виходу? Звичайно є. Це – наша гарна помічниця гра. Гайда гратися!

Прогноз погоди (для учасників від 8 років)

Цілі: Бувають дні, коли діти (та й дорослі також) почувають себе "не в формі". Буває, їх охоплює сум, образа чи злість і їм хочеться, щоб їх залишили в спокої. Отримавши право побути деякий час на самоті, діти легше повертаються до нормального стану, справляються зі своїми почуттями і швидше включаються в роботу, життя Рою. За допомогою цієї вправи виховник дає дитині зрозуміти, що визнає її право на мовчання. В цей час інші діти вчаться поважати такий стан душі в кожній людині.

Матеріали: Папір та олівці (кольорова крейда).

Інструкція: Інколи кожному з нас буває необхідно побути на самоті. Можливо, ти дуже рано прокинувся і відчуваєш, що не виспався, можливо, щось або хтось зіпсували тобі настрої. І тоді цілком нормально, якщо інші залишать тебе на деякий час в спокої, щоб ти зміг відновити свою внутрішню рівновагу.

Якщо з тобою таке станеться, ти зможеш дати нам зрозуміти, що тобі хочеться залишитись самому, щоб до тебе ніхто не підходив. Це можна зробити так: ти можеш показати іншим свій "прогноз погоди". Тоді всім буде зрозуміло, що на якийсь час тебе треба залишити в спокої.

Візьми аркуш паперу та олівці і намалюй малюнок, який буде відповідати твоєму настрою в таких випадках. Або просто напиши великими розфарбованими літерами "Наближається шторм". Таким чином ти зможеш показати іншим, що у тебе зараз "погана погода", і тебе краще не чіпати. Якщо ти відчуваєш, що тобі хочеться спокою, ти можеш покласти такий аркуш перед собою на столі, щоб всі знали про це. Коли ти будеш почуватися краще, можеш намалювати невелику картинку, на якій з-поза хмари починає визирати сонечко або покажеш своїм малюнком, що для тебе сонце вже світить яскраво.

Друзі виховники, буде дуже добре, якщо малювання "прогнозів погоди" для вашого юнацтва стане звичною справою. Це допоможе зробити атмосферу в Рої більш гармонійною і навчить юнацтво рахуватися з настроєм одним одного. Краще всього, якщо ви теж час від часу будете показувати дітям свій "прогноз погоди", це дозволить їм брати до уваги настрої та душевний стан їх виховника, тобто вас.

Камінчик в черевикові (гра для учасників від 6 років)

Цілі: Ця гра являє собою творчу пропозицію одного з правил взаємодії в групі: "Проблеми – на передній план". В цій грі використовується проста і зрозуміла дітям метафора, за допомогою якої вони можуть повідомляти про свої труднощі, як тільки вони виникають.

Інструкція: Сядьте, будь ласка, в одне загальне коло. Уявіть собі, що у ваш черевик потрапляє камінчик. Можливо, спочатку цей камінчик не дуже заважає, і ти залишаєш все як є. Можливо, буває і так, що ти забуваєш про неприємний камінчик і лягаєш спати, а зранку взуваєш черевик, забуваючи витягнути з нього камінчик. Врешті-решт, цей маленький камінчик сприймається як уламок цілої скелі. Тоді ти знімаєш взуття, і викидаєш його звідти. Проте, на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стає великою проблемою.

Коли ми сердимось, буваємо чимось заклопотані або схвильовані, то спочатку це сприймається як маленький камінчик в черевикові. Якщо ми вчасно потурбуємось про те, щоб витягнути його звідти, то нога залишиться цілою та неушкодженою, якщо ж ні, то можуть виникнути проблеми, і не малі. Тоді завжди корисно говорити про свої проблеми зразу, як тільки їх помітиш. Якщо ти скажеш: "У мене камінчик в черевикові", то інші будуть знати, що тобі щось заважає і зможуть поговорити про це.

Я хочу, щоб ти зараз добре подумав, чи нема зараз чогось такого, що тобі заважало б. Тоді скажи: "У мене немає камінчика в черевикові", або: "У мене є камінчик в черевикові. Мені не подобається, що Максим (Петро, Катя) сміється над моїми окулярами". Розкажи, що ще тобі не подобається. Дайте юнацтву проекспериментувати з цими двома фразами в залежності від їх стану. Потім обговоріть окремі "камінчики", які будуть називати.

Штовханки (гра з 8 років)

Цілі: За допомогою цієї гри діти можуть навчитися знешкоджувати свою агресію через гру та позитивний рух, зможуть навчитися розраховувати свої сили і використовувати для гри все своє тіло, можуть навчитися підкорятись правилам і контролювати енергійність своїх рухів.

Якщо ви граєте в приміщенні, то необхідно попідклубатися про те, щоб було достатньо місця. Звичайно, на свіжому повітрі гра принесе ще більше задоволення.

Інструкція: Поділіться на пари. Станьте на відстань витягнутої руки один від одного. Підніміть руки на висоту плечей та зіпріться долонями на долоні свого напарника. За сигналом починайте штовхати свого партнера долонями, намагаючись зрушити його з місця. Якщо ваш напарник посуне вас назад, постарайтеся повернутись на своє місце, відставте одну ногу назад, ви отримаєте чудову опору.

Будьте уважні, ніхто нікому не повинен заподіяти болю. Не штовхайте один одного до стіни або на меблі. Якщо вам набридне або ви втомитесь, крикніть: "Стоп!". Коли "Стоп!" вигукне ведучий, всі повинні зупинитись.

Ну що, готові? Увага! Приготувались! Почали!

Нехай спочатку діти декілька разів потренуються. Коли вони трохи адаптуються до гри, і в групі (рої) встановиться більш відкрита атмосфера, можна попросити дітей вибрати собі партнера, на якого вони будь-коли сердились.

Час від часу можна вводити нові варіанти гри. Наприклад, діти можуть штовхатись, тримаючи руки навхрест: лівою рукою штовхати ліву руку партнера, а правою – праву. Діти можуть штовхатись спиною до спини, при цьому тримаючись за руки для кращої рівноваги.

Аналіз вправи:

- Наскільки тобі сподобалась гра?
- Кого ти вибрав собі в партнери?
- Ти штовхався з усієї сили чи стримував себе?
- Коли ви грались ти більше нападав партнера чи захищався?
- Ти і твій партнер діяли чесно?
- Що ти придумав, щоб перемогти?
- Що ти зараз відчуваєш до свого партнера?

А крім того... (гра для учасників від 10 років)

Цілі: Ця гра – прекрасні ліки від апатії та поганого настрою. Якщо ви помітите, що між юнацтвом панує нездорова атмосфера, через те, що вони втомлені, пережили якийсь розчарування, запропонуйте їм зіграти в цю гру. Діти в ігровій формі висловлять свої скарги і негативні емоції, а їх невдоволеність не перейде в агресію.

Інструкція: Треба поділитися на пари і стати один проти одного. Ви одразу ж можете починати розповідати один одному про неприємні чи образливі речі і скаржитись на життя з усіх сил. Говоріть один одному фрази, які завжди починаються із слів: "А крім того....". Це може виглядати так:

Сергій: "А крім того, сьогодні мені не дали виспатись досхочу".

Андрій: "А крім того, через погану погоду я не зможу піти на погулянку".

Сергій: "А крім того, мій улюблений светр ще не випраний".

Андрій: "А крім того, я так давно не їв морозива".

Гра повинна тривати не більше 3 хвилин.

Рубаємо дрова (для учасників від 8 років)

Цілі: Ця гра допомагає уникнути групової апатії і переключитись на активну діяльність після довгої сидячої роботи. Діти зможуть відчути свою накопичену агресивну енергію і використати її в грі. Крім того, крик під час гри допоможе освіжити голову і покращити дихання. Для гри не знадобиться багато місця.

Інструкція: Хто з вас хоч один раз рубав дрова? Хто може показати, як це робиться? Як треба тримати сокиру, як повинні стояти ноги, коли рубаєш дрова? Станьте так, щоб довкола було трохи вільного місця. Уявіть собі, що вам треба нарубати дрова з кількох ковбанів. Покажіть, якої він товщини. Поставте його на пеньок і підніміть сокиру високо над головою. Кожного разу, коли будете з силою опускати сокиру, можете голосно вигукувати: "Ха!". Потім ставте наступний ковбан перед собою і рубайте знову. Через дві хвилини кожен скаже, скільки ковбанів він перерубав.

На разі все. Бувайте!

Оленка Кучерук - Хмельницький осередок