

«Вентиляция» эмоций у участников конфликтов

Игра «Мешочёк (коробочка) для криков»

Если учитель или медиатор видит, что ребенок слишком возбужден, он может предложить покричать в специальный мешочек (коробочку). После встречи ученик может забрать свой «крик» назад. Или ему предлагаю «вытряхнуть» гнев в окно. Такая игра помогает восстановить силы и избавиться от негативных эмоций.

Игра «Обзывалки»

Целью этой игры является снятие вербальной агрессии, а также ее проявление в приемлемой форме.

Дети садятся в круг и передают мяч, называя друг друга безобидными словами. Для этого предварительно нужно обсудить, какие «обзывалки» можно использовать – названия предметов, овощей, фруктов. Основное условие игры – нельзя обижаться. Звучит это приблизительно так: «Ты, Маша, кактус», «Ты, Миша, бульдозер» и т.д. Игру нужно проводить в быстром темпе.

Игра «Камень в обуви»

Цель игры – научиться распознавать свои эмоции и чувства других.

Учитель спрашивает детей: «Вам в обувь когда-то попадал камень?» Дальше спрашивает: «Часто ли вы не вытряхивали камень, когда приходили домой, а на утро, надев обувь, чувствовали его? Замечали ли вы, что в таком случае вчерашний маленький камень в обуви превращался в большую проблему?». Дети высказываются о пережитом. Дальше учитель продолжает: «Когда мы сердимся, это воспринимается как камень в обуви. Если мы сразу достанем его, нога не пострадает. Но если оставим камень на том же месте, возникают проблемы. Поэтому полезно говорить о своих камнях-проблемах сразу, как только их заметили». Тогда учитель предлагает сказать детям «У меня камень в обуви» и рассказать о том, что их тревожит. И каждый желающий может предложить однокласснику способ, как избавиться от «камня».

Игра «Булькалка»

Цель игры снизить агрессивное состояния ребенка при помощи правильного вдоха и выдоха.

В заварник набирается вода и ребенку дается установка.

«Делай глубокий вдох носом и выдыхай через носик заварника, так сильно, чтобы было слышно бульканье воды».



Игра «Манкорисовалка»

Цель игры снизить агрессивное состояния и тревожность ребенка.

Нестандартное рисование на манной крупе.

На разнос насыпается манная крупа и предлагается ребёнку, пальчиком порисовать. Можно дать карточки с определёнными линиями.

