

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНЯТИЕ АГРЕССИВНОСТИ

Брыкание – ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар ребенок говорит «Нет!», увеличивая интенсивность удара. *Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.*



Кулачок – дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится и на ладошке будет красивая игрушка или конфета. *Игра способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации.*

Карикатура – в группе выбирается один ребенок. Дети обсуждают, какие качества личности они ценят в этом ребенке, а какие им не нравятся. Затем группа предлагает нарисовать этого ребенка в шутливом виде. После рисования можно выбрать самый лучший рисунок. На

следующем занятии предметом обсуждения может стать другой ребенок. **Игра помогает осознать свои личностные качества, дает возможность посмотреть на себя со стороны.**

Лепим сказку – детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребенок мог лепить одного из них. Перед игрой дети обсуждают, какой фрагмент они будут лепить и соотносят друг с другом свои замыслы. **Работа с пластилином дает возможность сместить «энергию кулака».**

Кукла «БОБО» - кукла предназначена для вымещения агрессии. Это чехол, набитый ватой или песком. Ребенок может бить эту куклу, вымещая на ней накопившуюся агрессию.



Разыгрывание ситуации –

- Ты вышел во двор и видишь, что два мальчика дерутся. Разними их.
- Тебе хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят. Попроси ее.
- Ты обидел своего друга. Попробуй помириться.