Упражнения и игры для снятия агрессии.

*«Брыкание»*

**Ребенок** ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыканий. На каждый удар ногой **ребенок говорит***«Нет»*.

Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Совместные настольные игры.

Например: игра *«****Конструктор****»*. Предлагается одному, двум, трем детям построить что-либо. По ходу игры взрослый помогает детям решить возникающие конфликты и избежать их. После игры возможно проиграть и разобрать ситуацию конфликта с нахождением выхода.

*«Карикатура»*

Из группы выбирается один **ребенок**. Дети обсуждают, какие качества они ценят в этом **ребенке**, а какие им не нравятся. Затем группе предлагается нарисовать в шуточной форме этого **ребенка**.

Выбирается лучший рисунок. Игра помогает осознать свои личностные качества, дает возможность *«просмотреть на себя со стороны»*.

*«Лепим сказку»*

Предлагаем детям слепить сказку. Нужно выбрать такую, где много **деревьев и героев**. Сказка *«три медведя»* например. Каждый **ребенок лепит один персонаж**. Перед лепкой обсуждаем сказку, обговариваем детали. Работа с пластилином дает возможность сместить *«энергию кулака»*.

Разминая пластилин, **ребенок** направляет на него свою энергию, расслабляет руки, что позволяет косвенно реализовать агрессивные чувства. Игра развивает и закрепляет навыки совместной деятельности.

*«Клеевой дождик»*

Дети встают друг за другом, держатся за плечи впереди стоящего. Так они преодолевают препятствия:

-подняться и сойти со стула,

-обогнуть *«широкое озеро»*,

-пробраться через *«дремучий лес»*

На протяжении упражнения дети не должны отцепляться от своего партнера. Упражнение способствует развитию сплоченности группы.

Кукла *«Бобо»*

Когда вы замечаете, что агрессия накопилась, и если **ребенку** удалось ее выплеснуть, он снова становится спокойным. Значит нужно дать возможность **ребенку** выплеснуть ее на какой-то объект. Используется специальная, вами сшитая кукла *«Бобо»*. Ее можно сшить из подушки, поролона, пришив руки, ноги, *«лицо»*.Такую куклу **ребенок может бить**, пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства.

*«Связующая нить»*

Дети сидят и по кругу передают клубок с нитью, передавая можно говорить о чувствах и желать другим что-либо. Игру начинает взрослый, при возвращении ему клубка, он предлагает детям закрыть глаза и представить, что они единое целое, что каждый значим и важен. Упражнение формирует чувство близости с другими людьми, способствует принятию людьми друг друга.

Формирует чувства ценности других и повышения самооценки.