**Играем с маленьким агрессором**

Детская агрессия – это проблема, наиболее часто вызывающая тревогу у педагогов и родителей. В поведении и поступках ребенка родителей очень часто волнуют реакции непослушания. Стоит отметить, что и в такой проблеме можно найти положительную сторону: ребенок открыто проявляет наличие непроработанной проблемы, а значит, есть возможность принять меры. Агрессией и «плохим» поведением ребенок привлекает к себе внимание. Дайте выход негативной энергии с помощью игр и способов выражения гнева.

**«Маленькое приведение»**

**Цель:** формирование умения выплеснуть накопившийся гнев в приемлемой форме.

**Содержание:** Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых приведений. Нам захотелось немного похулиганить и чуть-чуть напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду хлопать тихо, вы произносите «У» тихо, если я буду хлопать громко, вы будете громко пугать. Но, помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

**«Рубка дров»**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения

**Содержание:** Педагог: «Ребята, скажите, кто из вас рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте полено на пенек, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже сказать «Ха!».

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одному полену по очереди.

**«Обзывалки»**

**Цель:**Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

**Содержание:**Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты - морковка!» В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты - моя радость!..»

**«Бумажные мячики»**

Цель: эмоциональная разрядка.

Содержание: перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. «Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!» Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

**«Ураган»**

**Цель:** обучение самоконтролю **-** дыхательное упражнение

Участникам тренинга необходимо сесть друг напротив друга и предложить сдуть друг друга. Пусть один участник наберет в легкие побольше воздуха и как следует дует – другой при этом делает вид, что сопротивляется потокам воздуха.

**Способы выражения (выплескивания) гнева:**

* Используйте «стаканчик для криков»
* Пускайте мыльные пузыри
* Устроить бой с подушками
* Скомкать бумагу и выбросить ее
* Слепить фигуру обидчика и сломать
* Нарисовать обидчика и зачирикать рисунок или разорвать бумагу
* Громко спеть любимую песню
* Пробежать несколько кругов вокруг дома
* Отжаться от пола максимальное количество раз
* Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет»