

## Рекомендовані ігри та вправи на зняття агресії у дітей

### «Горобині бої»

#### *Гра на зняття фізичної агресії.*

Діти обирають собі пару і на деякий час перетворюються на «войовничих горобців». Вони присідають, обхопивши руками коліна, боком стрибають один до одного і легенько штовхаються. Якщо хтось із дітей прибере руки з колін, він вибуває з гри. «Бої» починаються і закінчуються по сигналу дорослого.

### «Злі-добрі коти»

#### *Гра на зняття загальної агресії.*

Дітям пропонується утворити велике коло, в центрі якого лежить великий гімнастичний обруч. Це «чарівне коло», у якому будуть відбуватися чарівні перетворення. Дитина заходить до чарівного кола і за сигналом ведучого перетворюється в злого кота, який шипить і дряпається (при цьому із «чарівного кола» виходити не можна). Потім за сигналом діти перетворюються в добрих котів, які демонструють гарне ставлення до оточуючих і муркочуть.

### «Капризна подушка»

#### *Гра на зняття негативізму, дитячих капризів, загальної агресії.*

Дорослий готує «чарівну капризну подушку» і вводить дитину в роль казки: «Чарівна фея подарувала нам подушку. Вона не проста, а чарівна. В ній живуть дитячі «капризики». Це вони заставляють вас бешкетувати. Давайте проженемо їх». Дитина б'є подушку з усіх сил. Після цього дітям пропонують послухати «капризики» в подушці. Чи усі втекли? Дитина слухає, говорить свою думку. «Їх тут більше немає» (цей прийом заспокоює дітей після вправи).

## Вправи на зняття агресії.

**«Лимон»** Ведучий говорить дітям: «Уявіть, що у вас в руках лимон. Видаввіть з нього сік».

### «Візьміть себе в руки»

Дитині кажуть: «Як тільки ти відчуєш, що хвилюєшся, що тобі хочеться когось ударити, щось кинути на підлогу, доведи свою силу: обхопи свої лікті та сильно притисни до грудей» (це поза витриманої людини).

### «Ти-Лев!»

Дитині кажуть: «Заплющ очі, уяви лева – сильного, впевненого царя звірів, спокійного і мудрого. Він красивий, сильний і мудрий. Цього лева звать так само як і тебе – у нього твоє ім'я, твої очі, твої руки, ноги, тіло. Лев – це ти!»