***СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА***

***ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ***

***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.* |
|  | *Те-- Тебе хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят. Попроси ее.* |
|  | *- Ты обидел своего друга. Попробуй помириться.* |

*Педагог-психолог Козлова Н.А.*