**Игры и упражнения для детей,**

**склонных к агрессивному поведению.**

Эти игры освобождают ребёнка от накопившейся негативной энергии. Конечно, всякая другая игра, например, подвижная, также снимает агрессию, но часто у родителей после тяжёлого рабочего дня нет сил бегать по квартире с ребёнком или пойти с ним на улицу. Данные игры минимизируют деятельность взрослого в игре с детьми, не требуют много места и особого оборудования. Предлагать ребёнку поиграть следует, когда он зол или скучает, или когда он сам просит вас поиграть с ним.

Необходимо соблюдать следующие *правила:*

1. Всякий раз обязательно *хвалить ребёнка:* "Хорошо!", "Молодец!", "Умница!", "Как у тебя здорово получается!", "Смотри, как нам интересно!"

2. Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно *положительной.*  Она снимет напряжение, раздражение, усталость.

3. Даже самые неожиданные и странные ответы ребёнка - *хорошие*! В игре нет "правильного" или "неправильного". Хорошо то, что оригинально и нестандартно.

**ИГРА "ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"**

(для детей с 4 лет)

Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

**ИГРА "ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ"**

(для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

**Примечание:** взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

**ИГРА "ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС “МОЖНО”"**

(для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

**Примечание:** "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**ИГРА "ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"**

(для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:

 "А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

**Примечание:**

· Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

· После каждого штурма "болельщики" издают громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

**ИГРА "ШТУРМ КРЕПОСТИ"**

(для детей с 5 лет)

Из попавшихся "под руку" небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т.д. – всё собирается в одну большую кучу). У играющих есть "пушечное ядро" (мяч). По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – "крепость" - не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

**ИГРА "РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ"**

(для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а … овощами: "Ты – огурец", "А ты – редиска", "Ты – морковка", "А та – тыква" и т.д.

**Примечание:** Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

**ИГРА "ПО КОЧКАМ"**

(для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – "лягушки", живущие на болоте. Вместе на одной "кочке" капризным "лягушкам" тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: "Ква-ква, подвинься!" Если двум "лягушкам" тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в "болото" соседку, и та ищет себе новую "кочку".

**Примечание:** взрослый тоже прыгает по "кочкам". Если между "лягушками" дело доходит до серьёзного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

**ИГРА "ЖУЖА"**

(для детей с 6 лет)

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. "Жужа" терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает  и начинает гоняться за "обидчиками" вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

**Примечание:** взрослый следит за формой выражения "дразнилок". Они не должны быть обидными и болезненными

**ИГРА "ДА И НЕТ"**

**Цель:**снять у ребёнка состояние апатии, усталости, пробудить жизненные силы.

**Оборудование:** небольшой колокольчик.

**Ход игры**

Самое замечательное, что в игре задействован только **голос.** Вы с ребёнком должны будете вести воображаемый бой словами. Решите, кто начнёт и скажет слово "да", а другой будет говорить слово "нет". Весь ваш спор будет состоять из двух этих слов. Начать нужно очень тихо, вполголоса и далее увеличивать громкость до тех пор, пока кто-то из вас двоих не решит, что громче уже некуда. Тогда он возьмет колокольчик и позвонит. Звон колокольчика - сигнал к тому, что нужно замолчать и почувствовать, как приятно побыть в тишине.

Если захотелось поиграть ещё, можно продолжить, поменявшись словами.

**ИГРА "КЛЯКСЫ"**

**Цель:**снять у ребёнка страх и состояние агрессии.

**Оборудование:** чистые листы бумаги, жидкая краска (можно гуашь).

**Ход игры**

Вы предлагаете ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть "кляксу" на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя "клякса".

Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих "кляксах" агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение "страшного рисунка" агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательный энергии.

Родители должны брать для своей "кляксы" обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки, сказочные цветы, деревья и т. д.)

**ИГРА "ПОВТОРИ ЗА МНОЙ"**

**Цель:**снять у детей усталость, агрессию.

**Оборудование:** карандаши.

**Ход игры**

Вы выстукиваете карандашом по столу ритм какой-то песни. Затем просите ребёнка повторить этот ритм. Если ритм повторён правильно, вы с ребёнком его простучите вместе. Затем ребёнок задаёт свой ритм, и вы его повторяет. Можно задание усложнить, попросив определить, какая это песня.

**ИГРА "ОПРЕДЕЛИ ИГРУШКУ"**

**Цель:**переключить внимания детей с агрессии на игру, развивать мышление и речь.

**Оборудование:** игрушки.

**Ход игры**

Предложите ребёнку принести 5-6 разных игрушек, разложить их перед вами и придумать загадку про какую-нибудь из них. Вы разгадываете, какая это игрушка. Если отгадаете правильно, ребёнок её убирает. И так далее. Придумывать загадки можно по очереди, меняясь местами. Это очень интересно. Дети 6-7 лет любят придумывать загадки.

**ИГРА "РУБКА ДРОВ"**

**Цель:**дать возможность детям почувствовать свою агрессивную энергию и выбросить её через движение.

**Ход игры**

Предложите взять ребёнку в руки воображаемый топор. Покажите, как топором рубят дрова. Попросите ребёнка показать, какой толщины кусок бревна ему бы хотелось разрубить. Скажите, что нужно поставить бревно на пень, поднять топор высоко над головой и опустить его на бревно, громко вскрикнув "Ха!". Затем поставьте чурку перед ребёнком и предложите рубить её 2-3 минуты. В конце он должен сказать, сколько чурок перерубил.

Можете рубить дрова вдвоём, втроём, то есть всей семьёй. Тогда каждый должен сказать, сколько дров он нарубил.

**ИГРА "ТУХ-ТИБИ-ДУХ"**

**Цель:**снять у детей негативные эмоции.

**Ход игры**

Вы говорите: "Вижу, у тебя плохое настроение. Я знаю одно волшебное заклинание против дурного настроения. Нужно сделать вот что. Ходи по комнате и сердито-пресердито произноси: "Тух-тиби-дух!" Затем подойди ко мне и тоже сердито-пресердито произнеси это заклинание, затем к маме (папе). Есть один запрет: нельзя смеяться. Повторять заклинание до тех пор, пока оно не подействует".

**ИГРА "ПОСЛОВИЦЫ"**

**Цель:**снять у детей усталость, раздражение, развивать воображение, речь, мышление.

**Ход игры**

Вы предлагаете ребёнку либо показать, изобразить простую пословицу, либо объяснить, как он понимает её смысл.

Например, пословицу "Тише едешь - дальше будешь" дети интерпретируют так: надо ехать тихо, тогда быстрее приедешь домой.

Пословицы:

"Семь раз отмерь, один - отрежь"

"Дело мастера боится"

"На все руки мастер"

"Картошка поспела -берись за дело"

"Без труда не выловишь и рыбку из пруда"

"Больше дела - меньше слов"

"Горе есть - горюй, дело есть - работай"

"Заработанный хлеб сладок"

"Без работы пряников не купишь"

"Чтобы не ошибиться, не надо торопиться"

"Будешь книги читать, будешь всё знать"

"Ученье свет, а неученье - тьма"

"Дом без книги, что без окон"

**ИГРА "РАЗРЫВАНИЕ БУМАГИ"**

**Цель:**снизить напряжение, уровень тревоги у детей (дошкольники, младшие школьники), выбросить негативные эмоции.

**Оборудование:** старые газеты.

**Ход игры**

Предложите ребёнку рвать бумагу на кусочки разного размера и бросать их в центр комнаты. Вы может тоже рвать бумагу вместе с ним. Когда куча в центре комнаты станет большой, пусть ребёнок поиграет с ней, подбрасывая кусочки вверх, разбрасывая их или прыгая на них.

**УПРАЖНЕНИЕ "ТРИ СЛОВА"**

**Цель:**снять усталость у детей, переключить внимание, развивать мышление.

**Ход игры**

Предложите составить как можно больше предложений, включающих следующие слова, то есть в каждом предложении обязательно должны быть все три данных слова:

озеро, медведь, карандаш;

улица, книга, фартук;

мяч, небо, цветок;