**Как играть с агрессивными детьми**

Из своей практики на первых этапах работы с агрессивными детьми рекомендую подбирать игры и упражнения, с помощью которых ребёнок мог бы выплеснуть свой гнев. Эти игры способствуют снижению агрессии и являются одним из возможных способов выплескивания гнева.

Так же для снятия излишнего мышечного напряжения можно использовать игры, способствующие релаксации и расслаблению.

**Подвижные игры**

**«Обзывалки»**

***Цель:*** *снять агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в проявляемой форме.*

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (это могут быть названия овощей, фруктов, грибов, мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты,…, морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительный круг обязательно следует сказать своему соседу что – ни будь приятное, например: «А ты, …, солнышко!»

**«Доброе животное»**

***Цель:*** *способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.*

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы- одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вздох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое и доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

**«Жужа»**

***Цель:*** *научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.*

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гонятся за обидчиками, стараясь поймать того, кто обижал её больше всех, он и будет «Жужей».

**«Рубка дров»**

***Цель:*** *помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, почувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.*

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз видел, как рубят дрова? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находится руки и ноги?

Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть «Хе!».

**Упражнение на релаксацию и дыхание**

**«Драка»**

***Цель:*** *расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.*

«Вы с другом поссорились. Вот – вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко – накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони, затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может не стоит драться? Выдохните, расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!».

**Водопад**

(музыкальное сопровождение)

***Цель:*** *эта игра на воображение поможет детям расслабиться, снять негативные эмоции.*

«Сядьте поудобнее и закройте глаза, 2 – 3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове…Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи…Белый свет течет по вашим плечам, затылку, помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение она становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать воздух. Это поможет вам ощутить себя очень расслаблено и приятнее. Пусть свет течет так же по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы всё глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами…

Глубокий вздох – выдох, вдох – выдох, и последний вдох – выдох. Теперь поблагодарите этот водопад за то, что он вас так чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».