**ИГРЫ НА УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ**

**«У нас завелся сварливый жук»**
Когда ваш ребенок раздражен, ворчит, или злится, определите, - в чем или в ком проблема. Это, должно быть, сварливый жук. К тому времени как вы, поискав повсюду, поймаете и выбросите этого сварливого жука, в комнате будет раздаваться довольное хихиканье.

Рекомендации:

Тщательно обыщите вашего малыша на предмет наличия воображаемого сварливого жука. Проверьте в ушах. Посмотрите в подмышках. На рубашке. В карманах. "Найдите" его, а когда найдете, поймайте и выбросьте в окно.
Осторожно! Он может прыгнуть еще на кого-то и тогда вам снова придется искать его.

А теперь пойдите и поищите веселого жука. Может быть, он сидит на цветке. Может быть, на мягких полотенцах. А, может быть, вы найдете нескольких веселых жуков и каждому из вас достанется по одному. Обращайтесь с ним бережно, а затем попросите ребенка посадить его себе за ухо, в карман или на грудь.

"Поищи веселого жука", - вы можете сказать это своему ребенку в те дни, когда у него плохое настроение и ему нужна помощь.

**«Вымоем плохое настроение из комнаты»**

Когда плохое настроение охватывает всех, вы можете изменить ситуацию, вымыв пол. А так как пол все равно нужно периодически мыть, то, когда дети еще маленькие, эта игра поможет вам убить двух зайцев: все игроки получат удовольствие и пол станет чистым.

Материалы: ведро с водой, мыло, швабра, полотенца или тряпки.

Рекомендации:

Наполните ведро теплой мыльной водой и начните мыть пол шваброй. Пусть все игроки по очереди орудуют шваброй или губками. Не волнуйтесь, что вода будет выплескиваться из ведра. Пусть пол будет мокрым - это всего лишь вода. Дети не заставят себя ждать и начнут играть, разбегаясь и скользя по полу. Настроение тут же улучшится.
Когда ребятишкам надоест игра или пол станет слишком скользким, принесите полотенца и пусть они его вытрут.
Затем вылейте воду из ведра и отправьте детей под душ. Сами в это время, не переставая улыбаться, забросьте полотенца в стиральную машину.

**« Подушечные бои»**
Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушки, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть "Сражение двух племен" или "Вот тебе за..."

Замечание: Игру начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобное действие, снимая запрет на агрессию.

**Муниципальное дошкольное автономное образовательное учреждение центр развития ребёнка детский сад № 158**

**Как справляться с детской агрессией**



***Педагог-психолог Батищева Е.Я***

## Шпаргалка для взрослых или правила общения с агрессивными детьми

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.

2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.

3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.

4. Наказания не должны унижать ребенка.

5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.

6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после вызывающего напряжение события.

7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.

8. Развивать способность к эмпатии.

9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.

**«Черепаха»**

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе.

Попросите детей представить, что они маленькие

черепашки, которые лежат на желтом песочке (или

мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера

или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко,

черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены,

шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и

закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно,

и'она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь

(дети сильно напрягают спину, слегка выгибая

ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают

шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь,

— 5—10 сек.). Но вот туча улетела, опять выгля-нуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка

согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми

и мягкими и опять появились из-под панциря

(спина расслабляется 5 **- 1 0** сек.).

**“ Ласковый мелок”**

Родитель и ребёнок по очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот кому рисуют должен угадать , что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

Как вариант можно с помощью прикосновений имитировать шаги различных животных, рассказать стихотворение или сказку используя поглаживания и прикосновения чтобы оживить её героев.