

### **Воробьиные драки** (снятие физической агрессии).

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

Минута шалости (психологическая разгрузка).

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.

### **Добрые – злые кошки** (снятие общей агрессии).

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

### **Каратист** (снятие физической агрессии).

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

### **Боксер** (снятие физической агрессии).

Это вариант игры «Каратист», и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения.

Упрямый (капризный) ребенок (преодоление упрямства, негативизма).

Дети, входящие в круг (обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее...». Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: ребенок капризничает, родитель уговаривает его успокоится. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

Упрямая подушка (снятие общей агрессии, негативизма, упрямства).

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

### **Клоуны ругаются** (снятие вербальной агрессии).

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращает внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

### **«Жужа»** (снятие общей коллективной агрессии).

Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляясь перед ней.

«Жужа, жужа, выходи,  
Жужа, Жужа, догони!»

«Жужа» смотрит из окошка своего домика, показывает кулаки. топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен «Жужи»).

Маленькое привидение (обучение в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев).

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.» Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры привидения превращаются в детей.

### **«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 сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

### **Кукла «Бобо».**

Когда ребенку удается выплеснуть накопившуюся энергию, он становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Вы можете сделать ее сами, например из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделайте «лицо» – и кукла готова. Можно сделать ее более плотной. Для этого сшейте чехол продолговатой формы, прикрепите к нему «ручки», «ножки» и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни. Важно! Не используйте для этих целей готовую игрушку, изображающую зверюшку, малыша – «Бобо» д.б. немного обезличена.

### **Драка.**

«Представь, что ты с другом поссорился. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-крепко стисни зубы, сожми как можно сильнее кулаки, до боли вдави пальцы в ладони, на несколько секунд задержи дыхание. Задумайся: а может, и не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади! Встряхни кистями рук. Почувствовал облегчение?»

### **«Уходи, злость, уходи!».**

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты.