**Игры для снятия агрессии у детей:**

**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.

**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).

**«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.

Для снятия тревожности у детей я использую такие методы приемы, как:

игры с водой, песком, глиной.

Подвижные игры: учу детей снимать напряжение через направленную игры: догонялки, прыгалки, зарядку и т. п.

**Массаж.**

Рисование красками, лучше пальцами. Хорошо снимает напряжение, создает положительный эмоциональный фон.

Отработка уверенных навыков поведения в конкретных ситуациях

Наиболее широкие возможности в этом направлении предоставляет взрослым ролевая игра.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. А, используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому. Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

Самое главное, что все игры должны заканчиваться позитивно, нужно помочь детям успокоиться. Особенно внимательно стоит отнестись к гиперактивным детям – им тяжело «переключаться» с одной эмоции на другую, «переходит» из возбужденного состояния к спокойному.