**Упражнения для снятия агрессивности**

«Недружественный шарж»

Этот игровой прием поможет вашему ребенку выйти из ситуации, когда он в ярости и «выплескивает» свои чувства на обидчика: кричит, обзывается, толкается. Попытайтесь отвести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его разозлил. Предложите ему нарисовать карикатуру на этого ребенка. Лучше для начала показать образец, какой может быть карикатура, объяснить, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно пытаться точно изобразить оригинал, а наоборот, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он его видит в этот момент, дайте ему лист бумаги и карандаши. В процессе рисования старайтесь не мешать ребенку и не смягчать то, что он рисует и те комментарии, которыми он сопровождает свои действия. Вы также можете продемонстрировать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех слов, которые во время рисования были направлены в его адрес). Для этого вы можете передать его чувства словами вроде: «Я вижу, ты сильно разозлился на Колю» или «Действительно, очень обидно, когда тебя не понимают и не слышат». Когда рисунок будет завершен, предложите ребенку подписать его так, как он хочет. Затем спросите его о том, как он сейчас себя чувствует и что ему хочется сделать с этим «недружественным шаржем» (пусть ребенок сделает это на самом деле).

«Мешочек криков»

Как известно, детям очень сложно справиться со своими негативными чувствами, ведь те так и норовят вырваться наружу в форме криков и плача. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако, если эмоции очень сильные, то неправильно ожидать от детей того, что они сразу успокоятся. Сначала нужно дать им возможность немного выплеснуть негатив приемлемым способом. Если ребенок возмущен, взволнован, рассержен, просто неспособен говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, пока он держит в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит этот мешочек, то разговаривать с окружающими нужно спокойно, обсуждая случившееся. Так называемый «мешочек криков» можно изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязки, чтобы иметь возможность «завязать» в «крики» на время нормального разговора. Этот мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться в других целях. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его превратить в «баночку криков» или даже «кастрюльку криков», желательно с крышкой. Однако, использовать их впоследствии с мирной целью, например для приготовления пищи, будет очень нежелательно.

«Лист гнева»

Дайте ребенку лист бумаги и попросите изобразить, передать всю свою злость на листе. Малыш может комкать, рвать, кусать, топтать «лист гнева» до тех пор, пока не почувствует, что его гнев уменьшился, теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку собрать все кусочки и выбросить их в мусорное ведро или в унитаз. Обычно, во время работы дети прекращают сердиться, и эта игра начинает их веселить, так что завершают ее в хорошем настроении.

«Лист гнева» можно изготовить самостоятельно. Если это делает ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит то, что получилось, на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу начать рисовать, потому что им еще сложно передать образ с помощью слов, что может вызвать дополнительное раздражение). Далее для расправы над гневом (которые описывались выше) будут использоваться все способы!

«Подушка для толкания»

В этом игровом способе справиться с гневом особенно нуждаются дети, которые, разозлившись, склонны реагировать, прежде всего, физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не оскорбляют, не пытаются отомстить впоследствии за свою бездеятельность сейчас). Заведите такому ребенку дома (детский сад) «подушку для толкания». Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет толкать, бросать и бить, когда будет чувствовать себя разъяренным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно применить другие способы решения проблемной ситуации. Аналогами подушки могут стать: надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавить от гнева, который накопился, не только детям, но и взрослым.

«Игры на природе и в воде»

Если же вы находитесь на природе, то можно помочь ребенку проявить свой гнев и успокоиться, используя свойства воды, глины и песка. Когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины, он контролирует ситуацию: он может ее создать, сплющить, растоптать и, если захочет, снова восстановить. Кстати, эти приемы можно применять и в домашних условиях, используя пластилин. Игры с песком также привлекают детей своей «обратимостью». Можно глубоко закапывать фигурку, символизирующую обидчика или гнев самого ребенка, попрыгать сверху, полить водой, забросать камнями, а когда гнев исчезнет, ее снова можно откопать, почистить и использовать в других играх. Кроме того, работа с песком и податливой глиной сама по себе успокаивает ребенка, он больше сосредотачивается на своих тактильных ощущениях, переводит внимание с одних внешних раздражителей на другие.

Также хорошо для снятия напряженности и агрессивности детей использовать воду. Кроме плавания, можно применить игры с водой. Например, устроить гонки кораблей. Каждый участник должен подгонять свой корабль, дуя на него из трубочки и не касаясь руками. Можно придумать что-то вроде водного бильярда, сбивая пластмассовые или резиновые шарики, плавающие с помощью других шаров. Также, хорошими вариантами «водной войны» является, например, обливание из брызгалок, збивание кораблей противника струей воды и тому подобное. Любые интересные занятия с водой способны снизить агрессивность, недаром «ведро холодной воды» издавна считалось эффективным способом усмирения взрослых, которые слишком разозлились. Но при работе с детьми уместно, чтобы все «водные процедуры» содержали элементы игры.