

## Снижение детской агрессии

**ЛИСТ ГНЕВА.** Возьмите лист А4 и изобразите на нем любое агрессивное злобное существо, подпишите «лист гнева». Закрепите лист скотчем на стене. Объясните детям, что каждый может при вспышке злости сорвать, скомкать, бросить лист.

**ИСЧЕЗНОВЕНИЕ.** Попросите ребенка нарисовать на бумаге водой то, что вызывает у него агрессию, а затем понаблюдать, как бумага высыхает и источник гнева испаряется, исчезает. Предложите написать или нарисовать на бумаге все злые слова, которые хочется сказать кому-то или в адрес определенной ситуации, а затем велите разорвать бумагу на мелкие клочки. Помогите ребенку написать или предложите нарисовать письмо гнева, а затем вместе с ребенком привяжите его к воздушному шару и выпустите в небо.

**РАЗРУШЕНИЕ.** Предоставьте детям возможность в случае приступа гнева, злости:

- комкать, рвать бумагу, картон, старые обои, коробку;
- лопать пузырьки на упаковочном полиэтилене;
- бить детскую боксерскую грушу, подушку;
- пинать мяч или банку из-под газировки;
- громко кричать в пластиковый стаканчик или трубку, свернутую из бумаги;
- втирать пластилин или массу для лепки в картонку;
- разрушать постройку из кинетического песка;
- создать песочную картину своего мира и разрушить ее;
- топтать ногами;
- перестреливаться из водного пистолета.

**ИЗОБРАЖЕНИЕ.** Предложите ребенку нарисовать или вылепить свой гнев, рассмотреть его, проговорить, какие чувства он вызывает, поговорить от лица рисунка или поделки, произнести, что хочется сделать с этим изображением и сделать это.

**ИЗОБРАЖЕНИЕ.** Озвучивание: предложите ребенку пинать мяч. Пусть при каждом пинке ребенок говорит все, что захочется.

**УПРАВЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ.** Предложите ребенку произнести свое чувство или пожелание с нарастающей громкостью – от тихого шепота до громкого крика и наоборот. В группе можно выбрать слово, которое будут произносить все дети (классический вариант – «жаба»). Предложите детям произносить слово по кругу: первый игрок произносит еле слышно, второй чуть громче, и т. д. до крика, потом наоборот – от крика до шепота.