**Игры на снижение агрессивности у детей.**

**Упражнение «Изобрази эмоцию».**

1) Цель – формирование навыка произвольно выражать эмоцию злости с помощью мимики и пантомимики, развитие навыков снятия мышечного напряжения.

Попробуйте напрячь тело, нахмурить брови, сделать взгляд колючим, сжать кулаки, напрячь челюсть, рычать как разъяренный тигр. Расслабились. Злость ушла.

2) Цель – снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование навыка выражения своей злости социально приемлемым способом.

Взять на каждого ребенка старую газету. Сомните ее, бросьте на пол, прыгайте на ней, топчите ее ногами, постучите по ней кулаками, порвите ее на мелкие кусочки. Расслабились. Злость ушла.

**Игра «Хищники»**

Цель: реализация потребности в агрессии, снимаемой мышечное напряжение.

Ход. Дети выбирают для себя какой-либо образ хищника (тигра, льва, волка, рыси и т.д.), располагаются друг от друга на безопасном расстоянии. Хищники демонстрируют друг другу свою храбрость и силу. Показав свои возможности, хищники успокаиваются, уважая силу и достоинство каждого.

**Игра «Улий»**

Цель: реализовать вербальную потребность детей.

Ход. Все дети превращаются в диких пчел, которые тихо жужжуат в своем улье. Но, почувствовав, что-то хочет забрать их мед, они усиливают жужжание, становятся сердитыми. Однако волнения напрасны и они успокаиваются.

**Игра «Солнце»**

Цель: активизировать детей, создать положительное настроение.

Ход. Дети сидят за столами, Взрослый произносит слово «солнце», и дети медленно встают со своих мест, поднимают руки вверх, разводят их в стороны («лучики») и улыбаются друг другу.

