

## Ігрові вправи, які допоможуть дітям вивільнити накопичену агресію

Дітям важко давати раду емоціям та накопиченій агресії – вони тільки вчаться розуміти та опановувати свої переживання. Та дорослі можуть і мають допомогти малечі – навчити виходити з цього стану у не деструктивний спосіб, безпечний як для самої дитини, так і для світу навколо. Для цього можна використовувати ігри та вправи, спрямовані на вгамування агресії.

### Гра “Видихнути хмару”:

під час цієї гри дитині потрібно уявити, що вона вдихає хмару і видихає її з певним звуком (наприклад, з грозою та блискавкою). На вдиху – розкрити руки, у такий спосіб показуючи розмір хмари, що вдихає дитина. На видиху – створити певний звук і зводити руки, ніби хмара зменшується, аж поки долоні не з’єднаються, як у ляск. Під час гри можна також тупотіти ногами;

### “Собаки”:

спочатку дитина й дорослі, які поруч, можуть “перетворитися” на лагідних песиків, що махають хвостиками. Потім – на злих собак та почати гарчати одне на одного. Наприкінці, заспокоївшись, знову стати добрими песиками;

### “Докричатися до Місяця”:

у цій вправі, за можливості, варто використати голос у повну силу. Уявити, що треба закричати так гучно, щоби почули на Місяці;

### “Мішечок для крику”:

це схожа вправа до попередньої, адже тут теж потрібно використовувати голос. За реквізит можна обрати полотняну торбинку, наволочку, стакан чи коробку (щось одне) і кричати в якийсь із предметів усі свої образи (звуки, слова, речення). Закінчивши, потрібно зав’язати чи закрити свій “мішок для крику”;

### “Подушковий бій”:

можна боротися подушками, але зважати на розміри приміщення та інші предмети;

### “Пружина”:

спочатку потрібно присісти та міцно обійняти коліна. Із цієї пози треба швидко вистрибнути якомога вище, як пружина. Повторити кілька разів;

“Здути з місця”:

дмухати одне на одного, ніби хочете здути когось із місця;

“Борці сумо”:

можна засунути під одяг подушку і штовхатись, як борці в сумо;

“Каляки-маляки”:

тут не треба малювати щось конкретне, а просто водити рукою по папері, стиснувши в кулаці олівець чи фломастер. Сам папір можна також порвати на дрібненькі частини й потім скласти з них якийсь колаж;

“Гострі пазурі”:

можна уявити себе тиграми чи пантерами, які випускають пазурі й захищаються. Заспокоївшись, знову “перетворитися” на людину.

“Головне, щоби дитина “випустила пару”:

і водночас не нашкодила ні собі, ні навколишнім, ні стосункам із ними. Так дитина навчиться розуміти, що коли кепський настрій – йому часто можна дати раду”