

## Игры для снижения уровня агрессии

Порой даже самый милый и ласковый ребенок становится непослушным хулиганом, и как будто специально пробует на прочность родительские нервы. Причины агрессивного поведения у ребенка могут быть самыми разными, но следует помнить, что дети тем и отличаются от взрослых, что просто еще не научились владеть собой и нуждаются в помощи.

Есть упражнения, позволяющие ребенку успокоиться и получить разрядку конструктивным способом, не навредив себе и окружающим предметам.

### Бумажные мячики:

Предлагаем ребенку сделать комок из бумаги и бросить его в заранее выбранную цель, например, в стену. Накопив достаточный запас «комков» можно устроить с ребенком шуточную перестрелку.

### Измельчитель:

Предлагаем ребенку разорвать что-нибудь на маленькие кусочки. Для этого подойдут старые журналы, газеты, упаковочная бумага, не нужные картонные коробки.

### Игры с сыпучим материалом:

Для игры подойдет кварцевый песок, (лунный) кинетический песок, манная крупа, пшено и т.д.. Контакт с сыпучим материалом обладает успокаивающим эффектом. Это могут быть сюжетные игры с игрушками или простое взаимодействие: пересыпание, закапывание предметов, раскапывание ямок.

### Одеялко-кричалка:

Желание покричать вполне естественно в состоянии гнева. Для того, чтобы ребенок мог сбросить напряжение, предлагаем ему как следует «прокричаться», засунув голову под одеяло.

