***Долаємо дитячу агресію: 25 корисних ігор***

*Діти, які отримали психологічну травму, часто проявляють агресію. Допоможіть їм упоратися з цим станом. Поясніть, що кожна емоція важлива. Не лише радість, сум, а й злість. Ми не можемо на неї повпливати, а от поведінку, коли «накриває» ця емоція, — здатні корегувати. Зокрема, практикувати ігри, в яких навмисно себе накручуємо, а потім заспокоюємо*

***Докричатися до Місяця.*** Уявляємо, що потрібно передати послання космонавтам або іншопланетянам. Можна кричати із різних

 кутків музичної зали одне одному, можна спрямовувати звук догори.

***Видихнути хмару.*** Уявляємо, що вдихнули хмару, а видихнути її потрібно зі звуком, можна із «грозою та блискавками», тупаючи

 ногами.

***Погода.*** Уявляємо, що світить сонечко та дує легенький вітерець. Діти йдуть, мʼяко ступаючи. Тихо, спокійно стукають подушечками пальців

 або нігтиками по барабанчиках. Коли вітер посилюється й починається

 дощ, — йдемо швидше, підкреслюємо кожен крок. Коли починається

 злива, — йдемо, підстрибуючи, гучніше стукаємо по барабанчиках. Під

 час грози-урагану — підстрибуємо, дмухаємо та кричимо. Відтак вітер

 заспокоюється, дощ стихає — уповільнюємо ходу та силу ударів по

 барабанчиках. Завершуємо гру звуковим та руховим утіленням гарної

 погоди.

***Песики.*** Перетворюємося на добрих песиків, які крутять хвостиками. Потім — на злих псів, які гарчать одне на одного. А потім знову — на добрих, які принюхуються. А потім — на людей.

 ***Клац-клац.*** Клацаємо зубами, начебто від холоду, потім показуємо зубки, наче мавпочки, а відтак — оскалюємо зуби, як тигри. Наприкінці знову перетвоюємося на людей.

***Р-р-р-р.*** Граємо з дорослими або батьками. Перетягуємо тканину, тримаючи її зубами.

***Плюваньки.*** Випльовуємо або видуваємо з трубочки горошину в мішень.

***Лети!***Дмухаємо одне на одного легенько, як на пірʼїнку. Пробуємо подмухати на дорослого, щоб зсунути його з місця.

***Штовханьки.*** Відштовхуємо уявною хвилею дорослого або одного з батьків, зробивши рух руками. Дорослий «відлітає» від дитини.

***Бій подушками.*** Боремося одне з одним за допомогою легких стусанів подушками.

***Бійці сумо.*** Засуваємо подушку під футболку та штовхаємося животами.

***Колаж.*** Рвемо на дрібні шматочки папір, а потім колективно робимо з нього колаж.

***Шкрябачки та дряпачки.*** Нігтями видряпуємо рисунок на тісті, фользі тощо. У пакет, який закривається на зіп-замок, заливаємо фарбу. Малюємо пальцем прості візерунки.

***Боулінг.*** Виставляємо якісь предмети та збиваємо їх подушками. Дозволяємо порушити порядок.

***Водяні пістолети.*** Під час теплої пори року на вулиці бризкаємося водяними струменями.

***Злий бобер.*** Вигадуємо нову злу тварину й поводимо себе так, як, на нашу думку, вона може поводитися. Потім перетворюємося на добру тварину. Потім — на людину.

*****Випустити кігті***. Показуємо, як тигреня шипить і випускає кігтики, коли хоче захиститися. Потім перетворюмося на людину.

***Каляки-маляки.*** Малюємо різні каляки-маляки, затиснувши обома долонями олівець або фломастер.

***У ціль.*** Мнемо в руках папір, щоб він перетворився на кульку, а потім намагаємося потрапити цією кулькою в ціль.

***Мішечок крику.*** Кричимо, спрямовуючи звук у спеціальний мішечок для крику.

*****Буцання.***Буцаємося в парах головою або руками, промовляючи «так — ні».

***Подобається — не подобається.*** Говоримо одне одному «мені подобається, коли…», «мені не подобається, коли…», «я радію, коли…», «я злюся, коли…».

***Емоція.*** Говоримо від імені емоцій. «Моя радість каже…», «Моя злість каже…».

***Обід.*** Годуємо дорослого. Говоримо: «Я хочу тебе нагодувати…» (називати щось їстівне). Але будьте готові, що дитина буде називати дивні речі: козюлі тощо.

***Концерт.*** Дозволяємо певний час співати, голосно розмовляти — хто що і як хоче.

