**Агрессивный ребёнок**

Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать других.

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, несоответствие между желаемым и возможным. Только поняв и приняв это, взрослые «догадаются», что ребенок ни в чем не виноват, и если его не будут обижать, то он будет доброжелателен и приятен в общении.

**Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций.**

«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет).

Каждому участнику достается "пыльная" подушка. Он должен усердно колотя руками, ее почистить.

«Уходи злость, уходи» (для детей с 4 лет).

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громкими криками "Уходи злость, уходи". Упражнение делается 3 минуты, затем они ложатся в позу звезды и отдыхают, слушая музыку 3 минуты.

«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет).

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а… овощами: "Ты-огурец","А ты-редиска" и т. д.

«Нет! Да» (для детей с 5 лет).

Дети свободно бегают по помещению и громко кричат "Нет! Нет!". Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат "Нет! Нет!". По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже "Да! Да!", заглядывая друг другу в глаза.

«Тигр на охоте» (для детей с 5 лет).

Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, поднимает голову, вытягивает спину и медленно крадется к добыче. Сделав 5–6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает и резко прыгает, издавая громкий клич "Ха!". Тигрята делают все это с ним одновременно.

«Жужа» (для детей с 6 лет).

"Жужа": сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекотят. "Жужа" терпит, но когда ей все надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за "обидчиками" вокруг стола, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Подушечные бои.

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетами игры могут быть "Сражение двух племен" или "Вот тебе за…".

Рекомендация: игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.