**Вправи**

**для дітей на зниження рівня агресивності, вміння адекватно**

**сприймати критику**

**Гра «Сваримося овочами»**

**Мета: Зниження рівня вербальної агресивності.**

В разі виникнення конфліктної ситуації між дітьми, а особливо вживання образливих слів, дорослий повинен вмішатися та запропонувати «Сваритися» не лайливими словами, а «овочами». Наприклад «Ти, огірок», «Ти – кабачок», «Ти – морква», «Ти – гарбуз». Діти розвантажуються, згадують назви овочі, тим самим агресія змінюється на сміх, а бажання сваритися зникає.

**Гра «Наші емоції»**

**Мета: Зниження рівня агресії, зняття напруження шляхом тренування міміки обличчя:**

* Нахмуритися, як темна хмара
* Зробити вираз обличчя злої чаклунки або Баби Яги
* Показати розгніваного бика або барана
* Потім пропоную показати позитивні емоції:
* Сонечко засвітило,
* Котик ніжиться на сонці,
* Тобі купили іграшку, або велосипед,
* Ти побичив якесь диво

 **Гра «Подушка для штовхань»**

**Мета : Зниження рівня агресивності**

Ця вправа для дітей, які гостро реагують на події, виражають свої емоції через фізичні дії, (штовхаються , б’ються, задираються, віднімають речі інших)

Необхідно дати темного кольору подушку, набиту синтепоном, яку дитина може шпиняти, бити, якщо відчує себе розгніваною. Це свого роду розвантаження «Випустити пар». А потім можна вже до інших засобів розв’язання ситуації.

**Гра «Що моя річ знає про мене?»**

**Мета: Адекватно сприймати критику, якщо річ знаходиться не на тому місці, де повинна бути Всі сідають по колу. Вміння розкриватися перед іншими.**

Один з учасників бере в руки чиюсь річ і від імені цього предмета розповідає про хазяїна.

Наприклад : «Я, Миколчина шапка, знаю його три місці, мене хазяїн може покласти на стіл»

**Гра «Малюнок гніву»**

**Мета: Зниження рівня агресивності, контролювання негативних емоцій.**

Пропоную дитині намалювати її гнів, або того, хто її ображає в тому образі в якому вона її хоче зобразити. Можна домалювати своєму гніву великі вуха, роги або хвіст, щоб разом посміятися над ним.

Потім просимо цей малюнок порвати , потоптати ,тобто позбавитися від гніву.

З повагою – дефектолог Наталія Пушкар.

До нових зустрічей!