**Ігри для**

**вивільнення агресії**

У разі прояву агресії важливо **формувати здорові поведінкові рамки**: попри те що дитині може бути важко справлятися з емоціями, вона повинна розуміти, що кривдити інших, слабших або тварин неприпустимо. Можна говорити так: «злитися — можна і нормально, завдавати шкоди собі та іншим — ні». Не менш важливо давати змогу вивільнити агресію.

Ігри для вивільнення агресії:

**1. «Видихнути хмару».** Уявляємо, що вдихаємо хмару й видихаємо її зі звуком (можна з «грозою» та «блискавкою»). На вдиху розкриваємо руки, показуючи, хмару якого розміру ми вдихаємо. А на видиху видаємо звук та зводимо руки, зменшуючи розмір хмари, аж поки долоні в кінці видиху не з’єднаються, ніби плескаємо ними. Можна супроводжувати видих тупотінням ніг.

**2. «Погода».** Обережно торкайтеся подушечками пальців долонь чи тіла дитини, «програючи» різну погоду. Спочатку це м’які доторки, немов дитину гладять сонечко і легкий вітер (повільно, м’яко, тихо). Потім вітер посилюється та починається дощ — торкаємося і постукуємо сильніше; злива — ще сильніше; гроза та ураган — починаємо ще дмухати та кричати. Потім вітер заспокоюється, дощ стихає — поступово сповільнюємо постукування. Закінчуємо «чудовою погодою». Можна запропонувати, щоб дитина «програвала» погоду кроками на місці — спочатку розгойдувалася, потім тупотіла ніжками, потім стрибала і кричала (коли «грім»), а в кінці усміхалася та розслаблено погойдувалася, коли «ясна погода».

**3. «Собаки».** Спочатку перетворюємося на добрих собак, які виляють хвостиками. Потім на злих собак, які гарчать один на одного. А потім знову перетворюємося на добрих собак, які принюхуються, знайомлячись.

**4. «Р-р-р-р».** Перетягуємо тканину, тримаючи її в зубах.

**5. «Докричатися до Місяця».** Якщо є можливість використати голос на повну силу, пробуємо викрикнути послання космонавтам (також можна кричати з різних кутів кімнати одне одному або спрямовувати звук «далеко-далеко»).

**6. «Плювалки».** Виплюнути (видути) з трубочки горошину, влучивши нею в ціль.

**7. «Лети!»** Дути одне на одного, як на перо. Дозволити дитині дути на дорослого, щоб «здути» його з місця.

**8. «Подушковий бій»** (якщо це доречно в умовах, у яких живете).

**9. «Борці сумо».** Засунути подушку під футболку/кофту і штовхатися. Подушка пом’якшуватиме удари.

**10. Рвати папір і потім збирати зі шматків колаж (**це може бути будь-який образ, який запропонуєте ви або дитина).

**11. «Шкрябалки та дряпалки**». Нігтями «нашкрябати» малюнок у тісті, фользі, крупі, плівці.

**12. «Боулінг».** Збиваємо будь-які предмети (дозволяємо дитині порушити порядок).

**13. «Випустити пазурі».** Показуємо, як тигреня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. А потім «перетворюємося» знову на людину.

**14. Малюємо «каляки-маляки»** фломастером або олівцем, стиснутим у кулаку.

**15. «У ціль».** Зминаємо в руках папір, а потім, як м’ячиком, намагаємося влучити в ціль.

**16. Кричимо в «мішок для крику»,** стакан чи подушку.

**17. Уявляємо, що ми — пружина.** Присідаємо, обіймаючи коліна, і вистрибуємо розпрямляючись.

**ТИ ЯК?**

**Всеукраїнська програма**

**ментального здоров’я**