**Вправи, спрямовані на зниження у дітей агресивності і страхів**

**Із 3 РОКІВ**

**«М’ячик»**

Цілі:

* формувати в дітей довіру до оточуючих;
* сприяти підвищенню самоповаги дітей.

Оскільки в агресивних дітей найчастіше відсутня довіра до навколишнього світу на фоні заниженої самооцінки, їм буде корисна наступна вправа.

Дитина сідає навпочіпки, голову притискаючи до колін. Дорослий «ліпить» із неї м’ячик, погладжуючи її з різних сторін. Якщо дитина легка, «м’ячик» можна підняти кілька разів вгору. Якщо присутні двоє дорослих, «м’ячик» можна покидати один одному.

**«Прожени Бабу-Ягу»**

Цілі:

* сприяти символічному знищенню страхів дітей;
* допомогти дітям проявити їхню агресію в конструктивних цілях.

Дитину просять уявити, що у стілець залізла Баба-Яга, треба обов’язково прогнати її звідти. Вона дуже боїться гучних криків і шуму. Дитині пропонують прогнати Бабу-Ягу, для цього треба покричати й постукати по стільцю порожніми пластмасовими пляшками.

**«Конкурс» боягузиків»**

Цілі: надати дітям можливість актуалізувати свій страх і поговорити про нього.

Діти швидко передають один одному м’ячик. Той, хто тримає м’ячик, називає якийсь страх, наприклад: страх темряви, страх залишатися одному вдома, страх вампірів і т. д. Виглядає це так: дитина, яка отримла м’яч, називає який-небудь страх, наприклад: «Діти бояться залишатися одні», після чого передає м’яч іншій дитині. Та каже свою фразу, наприклад: «Діти бояться темряви», і передає м’яч наступній і т. д. Повторюватися не можна. Хто не може швидко придумати страх, вибуває з гри. У кінці визначається переможець конкурсу — дитина, яка назве якомога більше страхів.

**Із 6 РОКІВ**

 **«Страшна казка по колу»**

Мета: допомогти дітям довести страх до гротеску.

Діти за допомогою ведучого складають страшну казку, вони по черзі придумують по реченню зі страшним змістом. Казка повинна «нагромаджувати» так багато страшного, щоб перетворити страшний зміст у смішну протилежність. Наприклад:

«Олексій по дорозі до школи побачив собаку. Вона була величезна. Вона була, до того ж, дуже голодна. Олексій дуже злякався. Собака з відкритою пащею кинулася до Олексія. Олексію не було куди сховатися. Він зняв заплічника і став туди залазити, щоб сховатися від собаки. Собака почала страшно гавкати. Олексію від страху захотілося в туалет. Потім він почав голосно кричати: «Допоможіть!»

Собака злякалася його і втекла. Насправді вона відчула запах пиріжка з Олексієвого заплічника й чекала, що він пригостить її».

**Із 7 РОКІВ**

**«Абетка страхів»**

Мета: знизити рівень страху через ідентифікацію з його об’єктами.

Дітям пропонується намалювати різних страшних персонажів із казок і фільмів і розмістити їх в алфавітному порядку, наприклад: Б - Баба-Яга, Г- Гінгема, Д - Дракула і т. д. Потім кожна дитина може скласти свою книжечку, назвавши її «Абетка страхів». Робота зазвичай проводиться протягом декількох занять. На кожному занятті, закінчивши малюнок, діти по черзі перетворюються у своїх персонажів і лякають один одного. Тим самим дитина ідентифікується з об’єктами своїх страхів.

**«Чого я боявся, коли був маленьким»**

Мета:

* надати дітям можливості для актуалізації своїх страхів;
* сприяти усвідомленню страху як нормального людського почуття.

Ведучий розповідає дітям про свої власні дитячі страхи, тим самим показуючи їм, що страх - нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім він просить дітей уявити себе маленькими і згадати, чого вони тоді боялися. Робиться висновок, що бояться всі люди, але чим старші вони стають, тим менше вони відчувають страх.

**Із 9 РОКІВ**

**«Придумай веселий кінець»**

Мета: знизити рівень страху через надання об’єктам страху невластивих, незвичних характеристик.

Дорослий читає дітям страшну казку і просить придумати до неї веселе закінчення:

«Жила-була дівчинка, і були в неї мама й тато. Одного разу пішли батьки в магазин, купили багато апельсинів і дві чорні рукавички. Незабаром одна з рукавичок загубилася, а іншу мама поклала на підвіконня.

Вночі дівчинка довго не могла заснути, її мучили погані передчуття. Раптом опівночі вона почула несамовиті крики, що лунали з батьківської спальні. Дівчинка одразу побігла туди. Коли вона увійшла в кімнату, то почула здавлений крик мами. Це чорна рукавичка душила її за горло. Мама сіпнулася й затихла. Тут дівчинка з жахом помітила, що чорна рукавичка наближається до неї…»