**Игры на управление гневом.**

Когда ребенок кричит, ругается, делает все по-своему, у большинства мам быстро лопается терпение. Сразу хочется сказать: «Считаю до трех…», «Если ты сейчас же не прекратишь…», «Хорошие дети так себя не ведут…». Потом обычно мучает совесть за невольно вылетевшие «непедагогичные фразы». Но все можно сделать гораздо проще — просто поиграть в игры.

Примеры игр на управление гневом:

**1. У нас завелся сварливый жук**

Когда ваш ребенок раздражен, ворчит, или злится, определите, — в чем или в ком проблема. Это, должно быть, сварливый жук. К тому времени как вы, поискав повсюду, поймаете и выбросите этого сварливого жука, в комнате будет раздаваться довольное хихиканье.

***Рекомендации:***

Тщательно обыщите вашего малыша на предмет наличия воображаемого сварливого жука. Проверьте в ушах. Посмотрите в подмышках. На рубашке. В карманах. «Найдите» его, а когда найдете, поймайте и выбросьте в окно.
Осторожно! Он может прыгнуть еще на кого-то и тогда вам снова придется искать его.

А теперь пойдите и поищите веселого жука. Может быть, он сидит на цветке. Может быть, на мягких полотенцах. А, может быть, вы найдете нескольких веселых жуков и каждому из вас достанется по одному. Обращайтесь с ним бережно, а затем попросите ребенка посадить его себе за ухо, в карман или на грудь.

«Поищи веселого жука», — вы можете сказать это своему ребенку в те дни, когда у него плохое настроение и ему нужна помощь.

**2. Сейчас мы вымоем плохое настроение из комнаты**

Когда плохое настроение охватывает всех, вы можете изменить ситуацию, вымыв пол. А так как пол все равно нужно периодически мыть, то, когда дети еще маленькие, эта игра поможет вам убить двух зайцев: все игроки получат удовольствие и пол станет чистым.

***Материалы:*** ведро с водой, мыло, швабра, полотенца или тряпки.

***Рекомендации:***

Наполните ведро теплой мыльной водой и начните мыть пол шваброй. Пусть все игроки по очереди орудуют шваброй или губками. Не волнуйтесь, что вода будет выплескиваться из ведра. Пусть пол будет мокрым — это всего лишь вода. Дети не заставят себя ждать и начнут играть, разбегаясь и скользя по полу. Настроение тут же улучшится.
Когда ребятишкам надоест игра или пол станет слишком скользким, принесите полотенца и пусть они его вытрут.
Затем вылейте воду из ведра и отправьте детей под душ. Сами в это время, не переставая улыбаться, забросьте полотенца в стиральную машину.

**3. Подушечные бои**

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

***Замечание:*** Игру начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобное действие, снимая запрет на агрессию.

**4. Выбиваем пыль**

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя по ней руками, хорошенько ее «почистить».

**5. Детский футбол**

Вместо мяча — подушка. Играющие разбиваются на две команды. Взрослый — судья. Играть можно руками и ногами. Подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель — забить в ворота гол.

Замечание: Взрослый следит за соблюдением правил — нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

**6. Падающая башня**

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника — взять ее штурмом, запрыгнуть на нее, издавая победные крики, типа «А-а-а!!!», «Ура» и т. д. Побеждает тот, кто запрыгнет на башню, не нарушив ее стены.

***Замечание:***
1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он может покорить.
2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

**6. Мешочек со злостью**

— Цель игры — научить ребенка справляться с отрицательными эмоциями, и, не подавляя их, направлять в новое, рациональное русло.
— Для игры потребуется небольшой мешочек из плотной ткани с завязками.
— Рекомендуемый возрас ребенка — от трех лет (и периоды возрастных кризисов вообще).

Взрослый показывает мешочек ребенку и объясняет, что этот мешочек не простой, а волшебный: все плохое, что накопится в душе, можно класть именно в него. После этого становится обязательным условие: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек. После этого мешочек завязывается, и отрицательные эмоции остаются в нем в самом прямом смысле.

***Примечание:***это психологическая игра в чистом виде. Она особенно полезна и нужна в том случае, если ребенок склонен к агрессии. Игру лучше всего применять в домашнем общении — с помощью нее можно избежать многих классических грубых сцен, которыми сопровождается развитие практически каждого ребенка.

Источник: [http://logopups.ru/games-with-meaning/игры-на-управление-гневом/](http://logopups.ru/games-with-meaning/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%BD%D0%B0-%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BC/)