**Арт-упражнения для коррекции детской злости и агрессии😤**

**🌷УПРАЖНЕНИЕ "ЦВЕТОК"**  
Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие мелкой моторики рук, развитие воображения.  
  
Материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, кисти, краски.  
  
Закрой глаза и представь прекрасный цветок.  
Как он выглядит?  
Как он пахнет?  
Где он растет?  
Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил.  
Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.  
  
Примечания: важно закончить упражнение на положительном настрое, если ребёнок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.  
 **✏УПРАЖНЕНИЕ "КАРАКУЛИ"**  
Цель: снижение психоэмоционального напряжения.  
  
Можно использовать с детьми раннего возраста.  
  
Материалы: лист бумаги и фломастер, ручка или краски, карандаши. Малыша просят нарисовать на листе клубки линий, не думая о конечном результате. Уже после того, как линии сплелись в свой причудливый узор, ребёнок рассматривает то, что получилось, описывает увиденные им образы. На этой стадии можнодополнить свою работу, уточнив контуры, образы или заштриховать в какие-то участки.  
  
📝**УПРАЖНЕНИЕ "РИСОВАНИЕ ПО СЫРОМУ ЛИСТУ"**  
Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция, гармонизация эмоционального состояния, развитие воображения.  
  
Материалы: Акварель, кисть, емкость с водой, губка.  
  
Попросить ребенка намочить губкой лист бумаги и ставить на нем точки, рисовать линии, наблюдая, как растекаются краски.  
  
💨Упражнение «Выдувание соломинкой»  
Цель: снижение психоэмоционального напряжения.  
  
Материалы: листы бумаги для рисования, цветная тушь или акварельные краски, трубочки для коктейля.  
  
На сухую бумагу наносится жидкая лужица. Соломинку следует держать в нескольких сантиметрах от поверхности и дуть через нее на лист бумаги. Таким образом, можно получить неожиданные образы. Каждый выдох через трубочку – это возможность расслабления и высвобождения. Но, любое дыхательное упражнение выполняется от 2 до 5 минут. Важно предупредить особо усердных, чтобы они не слишком старались – излишнее рвение обязательно сопровождается напряжением, и весь релаксационный эффект исчезнет.  
  
💪🏻**УПРАЖНЕНИЕ "ПЛАСТИЛИН-СИЛАЧ"**  
Цель: снятие эмоционального напряжения.  
  
Материалы: пластилин, лист А4.

Сегодня мы с тобой будем работать с пластилином.  
Мягкий, мягкий пластилин в ручки наши угодил.  
Мы помнем его еще, Чтобы стало горячо.  
  
Возьми в руки кусочек пластилина, того цвета, который тебе хочется и со злостью его помни в руках, до тех пор пока он не станет мягким. При этом представляя свою злость.  
  
А теперь отрывай маленькие кусочки и размазывай их по листу, дави сильнее, чтоб получился тонкий слой.  
 **🌵УПРАЖНЕНИЕ "ЧУДО-КАКТУС"**  
Цель: Гармонизация эмоционального состояния, отреагирование агрессивных тенденций, снятие напряжения.  
  
Материалы: пластилин, палочки(зубочистки).  
  
Сказка «Чудо-кактус»  
На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалось огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся Злюка». Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка!» или «Дерущаяся Злюка опять подрался!», «Дерущуюся Злюку чаще нужно наказывать, вот тогда он перестанет вредничать». Но надо сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли еще больше и становились намного острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов... и тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке, стал смеяться и петь песни.

Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились меньше.  
  
Увидев это, все жители стали петь песни и смеяться, встав как можно ближе к Дерущейся Злюке. О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся Злюку все стали называть ЧУДО-КАКТУС.  
  
Возьми пластилин, из которого ты будешь лепить кактус. Представь себе, что он чувствовал, когда был один, какие эмоции испытывал. Вылепи его из пластилина.  
  
Какие у него были колючки и почему? Что с ним произошло потом? Укрась свой кактус цветами.  
  
В следующем упражнении я использую песочную терапию.  
  
🌦**УПРАЖНЕНИЕ "ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ДОЖДИКА"**  
Цель: снятие психоэмоционального напряжения.  
  
Материал: песочный стол с подсветкой.  
  
Ровно засыпать песком поверхность светового стола.  
Что делать после дождика (Пальчиками дотрагиваемся по всей поверхности  
Что делать после дождика светового стола)  
По лужицам скакать.  
Что делать после дождика  
Что делать после дождика  
Кораблики пускать (Рисуем кораблик )  
Что делать после дождика (Пальчиками дотрагиваемся по всей поверхности  
Что делать после дождика светового стола)

На радуге качаться (Рисуем 4-мя пальчиками радугу)  
Что делать после дождика (Пальчиками дотрагиваемся по всей поверхности  
Что делать после дождика светового стола)  
Да просто улыбаться. (Рисуем глазки)  
Посмотри! Кто у нас получился? Как мы его/ее назовем? Что он/она делает?(улыбается)  
Посмотри, какой он/она у нас веселый, добрый!  
  
**🏝УПРАЖНЕНИЕ "ИСЦЕЛЯЮЩИЕ СИЛЫ ПЕСКА"**  
Цель: гармонизация эмоционального состояния.  
  
Ребёнку предлагают музыкальное произведений (звуки природы или классическое произведение). Ребёнок самостоятельно на песочном столе рисует то, что хочется ему. Обсуждение песочной картины вместе с ребёнком.  
  
**🎶УПРАЖНЕНИЕ "РИСОВАНИЕ МУЗЫКИ"**  
Цель: снижение психоэмоционального напряжения.  
  
Предложите ребенку краски, кисточки, бумагу, включите запись классической музыки, например, Моцарта или Чайковского. И попросите нарисовать музыку, которую он слышит, используя любые линии и цвета. Так, как он сам почувствует.  
  
**🎼УПРАЖНЕНИЕ "СЛУШАНИЕ МУЗЫКИ"**  
Цель: гармонизация эмоционального состояния.  
  
Для уменьшения агрессивности рекомендуют использовать для прослушивания Бах «Итальянский концерт», «Концерт ре-минор для скрипки», Гайдн «Симфония». Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипки и фортепиано.

* **УПРАЖНЕНИЕ "СКАЗКА О СЛОНЁНКЕ-ДРАЧУНЕ**

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоционального состояния, позитивных эмоций.  
  
В джунглях жил маленький слоненок. Никто не дружил с ним, потому что все его боялись. Он очень много дрался и был такой сильный, что малыши убегали, как только видели его.  
  
Слоненка это не радовало. Играть одному было скучно, но слоненок думал: «Все меня обижают, мне надо себя защитить, если я перестану драться, то другие у меня все заберут».  
  
Однажды слоненок гулял и добрел до полянки. Там вместе весело играли зверята. Они посмотрели на слоненка, и мартышка сказала:  
  
- Вот слоненок. Он, наверно, очень сильный. Хорошо, если он поможет нам построить башню.  
  
- Нет. Не поможет, — проворчал маленький шакал, — у него вон какие кулаки. Он драться хочет.  
  
И зверюшки разбежались кто куда.  
  
- Куда вы? – позвал их слоненок. – Я с вами дружить хочу.  
  
- Мы боимся тебя! – Ответили зверюшки. – У тебя очень большие кулачищи.  
  
Слоненок посмотрел на свои лапы и испугался. Действительно, они были сжаты в огромные кулаки. Слоненку стало обидно, и он захотел убежать, но, разжав кулаки, он сказал:  
  
- Я хочу с вами играть. Я не буду драться.  
  
С тех пор слоненок никогда не сжимал кулаки, даже когда ему было страшно или ему казалось, что другие хотят его обидеть.