

**Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом.
Развитие контроля над деструктивными эмоциями.**

- Комкать и рвать бумагу.
- Бить подушку или боксерскую грушу.
- Топать ногами.
- Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
- Втирать пластилин в картонку или бумагу.
- Посчитать до десяти.
- Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
- Вода хорошо снимает агрессию.

Материал использован из книги Урунтаевой Г.А. Дошкольная психология. – М.: Академия, 1999. – 280 с.