

## **ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ АГРЕССИИ.**

### ***Первое правило называется «Щетка на доске»***

Оказалось, самый простой способ определить гнев и агрессию — это когда у человека чешутся руки, хочется что-то сделать. Поэтому можно повесить щетку, чтобы, как только ребенок чувствует, что у него поднимается гнев, он мог подойти к доске и этой щеткой почесать руки, так дети учатся замечать свой гнев.

### ***Второе правило называется «Мешочек для крика»***

Из плотной ткани сшейте мешочек. Украсьте его чем-нибудь, предложите детям добавить свои элементы декора, которые у них могут быть связаны с гневом. Договоритесь, что в этом мешочке живет крик. Когда кому-то сильно надо поорать, он берет этот мешочек и орет в него. Плотность ткани позволяет глушить звук, таким образом посторонние никак не задеты чьим-то желанием прокричаться. Мешочек крика лучше комнаты тем, что мешочек этот потом можно превратить в платочек, во что-то социально уменьшаемое. Когда дети постоянно это делают, то доза эмоционального тона снижается, и крик уже получается не громким.