

## **Памятка родителям и педагогам. «Как выплеснуть гнев? Как снять напряжения и агрессию?»**

Одно из важных направлений в работе с агрессивными детьми – это снятие телесных напряжений, развитие невербального общения, осознание своих проблем в виде телесных аналогов.

### ***Приемлемые способы выражения гнева:***

1. Прыжки на скакалке или на одной ноге попеременно.
2. «Ведро (или коробка, мешок) гнева» - выкрикивание негатива в специальное место.
3. Игра в дарты.
4. Рассказ четверостишья или песни громким голосом с эмоциями и жестами.
5. Выбивка подушек или «Бои» с боксерской грушей.
6. Пробежка на короткие расстояния с наибольшей скоростью.
7. Эстафеты «Самый громкий крик», «Самый высокий прыгун», «Самый высокий топтун».
8. Комкание бумаги и разрезание её на кусочки.

### **На заметку:**

1. Запрет и повышение голоса – неэффективные методы борьбы с детской агрессией.
2. Снятие агрессивности возможно только после определения причин её проявления.
3. Отвлечение ребенка в момент приступа гнева – отличный способ переключения внимания с объекта агрессии на новый предмет.
4. Разрешение на физическое проявление гнева: топанье, битье подушки, крик в «мешочек злости»
5. Личный пример родителей – умение контролировать свои эмоции в присутствии ребенка.
6. Любовь, забота и внимание ребенку не только в момент послушания, но и в момент его злости.