

Если Ваш ребенок часто злится, научите его различным способам выражения гнева. Объясните, какие из этих способов он может использовать сам, без Вас, когда он начинает злиться.

СПОСОБЫ ВЫПЛЕСКИВАНИЯ ГНЕВА

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке, пробежаться.
4. Покричать в специальный «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить «бой» с боксерской грушей.
8. Порвать разноцветную бумагу на мелкие кусочки, а затем приклеить их на лист так, чтобы получилась аппликация.
9. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
10. Полить цветы.
11. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
13. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
14. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
15. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
16. Постирать белье.
17. Отжаться от пола максимальное количество раз.
18. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
19. Стучать карандашом по столу
20. Быстрыми движениями карандаша нарисовать свою злость и закрасить ее так, чтобы не было видно.
21. Слепить из пластилина фигуру своей злости и сломать ее, после этого можно слепить что-либо положительно окрашенное.

