

ПРИЕМЛЕМЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

- громко спеть любимую песню;
- пометать дротики в мишень;
- попрыгать на скакалке;
- используя «стаканчик для криков», высказать свои отрицательные эмоции;
- налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом;
- пускать мыльные пузыри;
- устроить бой с боксерской грушей;
- полить цветы;
- быстрыми движениями руки стереть с доски;
- забить несколько гвоздей в мягкое бревно
- пробежать несколько кругов вокруг дома;
- передвинуть в квартире мебель (или отдельные предметы мебели);
- поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей);
- постирать белье;
- отжаться от пола максимальное количество раз;
- устроить соревнование «Кто громче кричит», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»;
- стучать карандашом по парте;
- скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить;
- быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его;
- слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.



ЭКСТРЕННОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО ПРИ АГРЕССИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ

В ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется **срочное вмешательство взрослых**. Это экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. **Для более конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей разработаны специальные рекомендации для педагогов и родителей.**

Каковы они?

- спокойное отношение в случае незначительной агрессии;**
- акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности;**
- контроль над собственными негативными эмоциями;**
- снижение напряжения ситуации;**
- обсуждение проступка;**
- сохранение положительной репутации ребенка;**
- демонстрация модели неагрессивного поведения.**

