1. Комкать и рвать бумагу.

2. Бить подушку или боксерскую грушу.

3. Топать ногами.

4. Написать на бумаге все слова, которые

хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.

5. Втирать пластилин в картонку или бумагу.

6. Посчитать до десяти.

7. Самое конструктивное - спортивные игры, бег.

8. Вода хорошо снимает агрессию.

**РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ**

**НА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА УПРАВЛЕНИЮ СВОИМ ГНЕВОМ**

**И СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.**

     У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации.

    Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

     Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.