**Методы для выражения подавленного гнева**

* Пусть ребенок останется один в комнате и выскажет все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил.
* Предложите ему, когда сложно сдержаться, бить ногами и руками специальную подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч, бегать вокруг дома, писать все слова, которые хочется высказать в гневе.
* Дайте ребенку совет: в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вдохнуть или сосчитать до десяти.
* Это помогает успокоиться. Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.
* Можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева. Тогда агрессия найдет выход в творчестве.