

Рекомендации по сдерживанию нарастающей агрессии

- Выместите свои отрицательные эмоции на каком-нибудь заранее приготовленном ненужном и безопасном предмете. Мальчики могут приспособить для этих целей боксерской груши
- Слушайте спокойную музыку или ту, которая вам нравится
- Займитесь любимым делом
- Самое конструктивное — разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой — уборкой помещения, стиркой, работой в саду или просто спортивной игрой, бегом

