Упражнения на сдерживание агрессии:

Упражнение 1: Скажи себе «стоп»
Мысленно делаем значок «стоп» и кладём его в кармашек. Как только почувствуем, что не справляемся со своим гневом, дотрагиваемся до кармашка, и сразу успокаиваемся.

Упражнение 2: Досчитай до 10
Когда ребёнок злится, ему предлагают научиться считать до 10, а потом проявлять свою злость. Можно сжать 10 раз кулаки или подняться на носках.

Упражнение 3: Возьми себя в руки
Нужно научить ребёнка буквально брать себя в руки (обнимать, сжимать): чем больше злишься, тем сильнее сжимаешь.

Упражнение 4: Почувствуй землю
Когда злишься, постарайся встать всей стопой на пол и представь себя скалой или деревом.