

## СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (ВЫПЛЕСКИВАНИЯ) ГНЕВА

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить «бой» с боксерской грушей.
8. Полить цветы.
9. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
10. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
11. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
12. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
13. Постирать белье.
14. Отжаться от пола максимальное количество раз.
15. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
16. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
17. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем закричать на него.
18. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

