

## Безопасные способы выражения гнева :



1. Спеть песню
2. Метать дротики в мишень
3. Прыгать на скакалке
4. Боксировать грушу
5. Отжиматься
6. Скомкать лист бумаги и выбросить
7. Сделать 10-12 глубоких вдохов и медленных выдохов
8. В быстром темпе стереть с доски
9. Использовать «стаканчик для криков», высказать свои эмоции в одноразовый стаканчик
10. Зачертить лист бумаги, разорвать на мелкие части и выбросить