



## Способы борьбы с гневом

-Громкий крик (просто громкий крик, глубокое дыхание и громкий звук способны снимать даже очень сильный стресс).

-Если хочется чего-нибудь стукнуть возьми в руки выбивалку для ковров и отправься выколачивать подушку.

**КАК  
СПРАВИТЬСЯ  
С ГНЕВОМ?**



**ЛИСТ ГНЕВА**



В СЛУЧАЕ  
ПРИПАДАКА ЯРОСТИ  
СКОЖКАТЬ  
И ШВЫРНУТЬ  
В УГОЛ

-Листок гнева (возьми большой лист бумаги, на котором изображено какое-то чудовище и вымести на нем свои негативные эмоции).

-Контрастный душ.

-Сосчитай до десяти.

-Возьми газету и порви ее на мелкие кусочки затем выброси ее в мусорное

ведро.

-Громко спой свою любимую песню.

-«Стаканчик для криков» (возьми стакан и выскажи все свои отрицательные эмоции).

