

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

Составил: Педагог-психолог
МБОУ СОШ №1 г. Советский
Нуртдинова О.А.

Громко спеть любимую
песню



Пометать дротики в мишень



Используя «стаканчик для криков»
высказать свои отрицательные эмоции (или
«мешочек для криков»)



Устроить «бой» с боксёрской
грушей

Передвинуть в
квартире мебель



Сделать
в квартире
уборку



Постирать
бельё



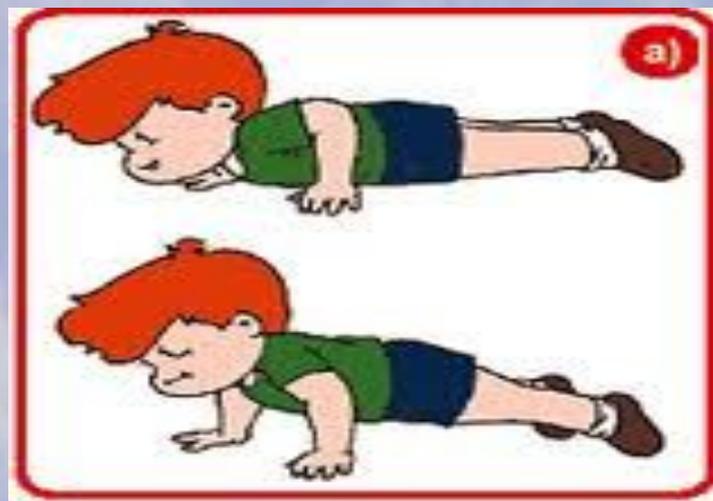
Поиграть в «настольный хоккей»
(футбол)



Отжаться от пола
максимальное
количество раз



Сломать несколько игрушек



Слепить из пластилина фигуру
обидчика и сломать её



Нарисовать обидчика, а
затем зачеркнуть его



Если не научишься
воспринимать любые жизненные
проблемы с улыбкой,
они будут становиться
всё серьёзнее
и серьёзнее.