

# **Предлагаем вам СПОСОБЫ, которые помогают победить НЕДОБРЫЕ ЧУВСТВА**

- Рассказать кому-нибудь, что я злюсь
- Попросить о помощи
- Поколотить подушку
- Попрыгать
- Потанцевать
- Побегать
- Поиграть с мячом
- Поговорить с самим собой
- Успокоить себя
- Поплакать
- Поиграть с пластилином или глиной
- Порисовать
- Крикнуть: «Я зол, я больше так не могу!»
- Разорвать старую газету на множество кусочков
- Надуть шарики, а затем их проколоть
- Посмотреть в зеркало и сделать злое лицо
- Скомкать бумагу и бросить её в мусорное ведро
- Маленькими глотками выпить стакан воды
- Изо всех сил сжать кулаки, а затем медленно разжать их
- Подумать о чём-нибудь приятном