

Приемлемые способы выражения (выплёскивания) гнева

1. Громко спеть любимую песню
2. Пометать дротики в мишень
3. Попрыгать на скакалке
4. Используя «стаканчик для криков», высказать свои отрицательные эмоции
5. Побороться с братом или сестрой
6. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом
7. Пускать мыльные пузыри
8. Устроить бой с боксерской грушей
9. Пробежать по коридору школы
10. Полить цветы
11. Быстрыми движениями руки стереть с доски
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно
13. Погоняться за кошкой (собакой)
14. Пробежать несколько кругов вокруг дома
15. Передвинуть в квартире мебель (или отдельные предметы мебели)
16. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей)
17. Постирать белье
18. Отжаться от пола максимальное количество раз
19. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»
20. Постучать карандашом по столу
21. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить
22. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его
23. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее

