

Способы выражения (выплескивания) гнева (советы родителям)

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

