

Способы выражения (выплескивания) гнева:



1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Высказать все свои отрицательные эмоции с помощью «стаканчика для криков» (проигрывается с родителями и педагогами).
5. Устроить «бой» с боксерской грушей.
6. Пробежать по стадиону.
7. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
8. «Попинать» подушку.
9. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
10. Скомкать несколько листов бумаги, выплеснув всю свою злость, а затем их выбросить (выполняется с родителями и педагогами).
11. Нарисовать обидчика быстрыми движениями руки, а затем почеркать его.
12. Использовать физические силовые упражнения.
13. Сильно потопать ногами.
14. Забить несколько гвоздей в бревно.
15. Постирать белье.