

**Психологическая поддержка**

**СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (выплёскивания) ГНЕВА**

1. Громко спеть любимую песню (там, где это возможно).
2. Пометать дротики в мишень (дартс).
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции (там, где это возможно).
5. Побороться (физически) в шутку с братом/сестрой/другом.
6. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых или резиновых игрушек и бомбить их мячиком.
7. Пускать мыльные пузыри (там, где это возможно).
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Быстро пробежаться (там, где это возможно).
10. Полить цветы.
11. Быстрыми движениями стереть с доски.
12. Взять ненужный лист бумаги скомкать его и резко бросить в урну.
13. Погоняться за кошкой (своей собакой).
14. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
15. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
16. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
17. Постирать.
18. Отжаться от пола максимальное количество раз.
19. Вытереть пыль.
20. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит» и т. п. (там, где это возможно).
21. Пропылесосить или подмести.
22. Слепить из пластилина / нарисовать свою негативную эмоцию и сломать / порвать ее.
23. Потанцевать.

**Вы можете дописать еще множество своих способов!**

**(Главное, чтобы они никому не причинили вред, и помогли вам избавиться от негативных эмоций)**

**Помните: нервные клетки ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ, но очень МЕДЛЕННО.**

