

Как мне избавиться от злости?

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой» с боксерской грушей или с подушкой.
7. Полить цветы.
8. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
9. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
10. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
11. Постирать белье.
12. Отжаться от пола максимальное количество раз.
13. Устроить соревнование: «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет» или «Кто быстрее пробежит».
14. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.



Как мне избавиться от злости?

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой» с боксерской грушей или с подушкой.
7. Полить цветы.
8. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
9. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
10. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
11. Постирать белье.
12. Отжаться от пола максимальное количество раз.
13. Устроить соревнование: «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет» или «Кто быстрее пробежит».
14. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.



Как мне избавиться от злости?

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой» с боксерской грушей или с подушкой.
7. Полить цветы.
8. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
9. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
10. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
11. Постирать белье.
12. Отжаться от пола максимальное количество раз.
13. Устроить соревнование: «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет» или «Кто быстрее пробежит».
14. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.



Как мне избавиться от злости?

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой» с боксерской грушей или с подушкой.
7. Полить цветы.
8. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
9. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
10. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
11. Постирать белье.
12. Отжаться от пола максимальное количество раз.
13. Устроить соревнование: «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет» или «Кто быстрее пробежит».
14. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.



Социально-психологическая служба
МБОУ "Заволжская СОШ" г. Чебоксары



**РЕБЯТАМ:
как мне
избавиться
от злости**

Социально-психологическая служба
МБОУ "Заволжская СОШ" г. Чебоксары



**РЕБЯТАМ:
как мне
избавиться
от злости**

Социально-психологическая служба
МБОУ "Заволжская СОШ" г. Чебоксары



**РЕБЯТАМ:
как мне
избавиться
от злости**

Социально-психологическая служба
МБОУ "Заволжская СОШ" г. Чебоксары



**РЕБЯТАМ:
как мне
избавиться
от злости**