**Приложение №4**

**Способы выражения (выплескивания) гнева**

1. громко спеть любимую песню.
2. пометать дротики в мишень.
3. попрыгать на скакалке.
4. используя «баночку для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячиком.
6. пускать мыльные пузыри.
7. устроить «бой» с боксерской грушей, с подушкой.
8. пробежаться.
9. полить цветы.
10. забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
11. передвинуть мебель (например, журнальный столик).
12. поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
13. постирать белье.
14. отжаться от пола максимальное количество раз.
15. устроить соревнование «кто громче крикнет», «кто выше прыгнет», «кто быстрее пробежит».
16. скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
17. быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркать его.
18. слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.