Упражнения, которые помогут справиться со своей злостью (гневом).

1. Прежде чем перейдешь к действию, **скажи себе: «Стоп!»** всякий раз как захочется толкнуть или ударить кого-то, или сказать обидными словами что-то плохое, можно дотронуться до кармашка, где лежит знак: «Стоп!» или просто представить его.
2. Прежде, чем перейдешь к действию, **глубоко вдохни и посчитай до 10**.
3. Прежде, чем перейдешь к действию, **сильно сожми кулаки и разожми их**. Так можно делать до 10.
4. Прежде, чем перейдешь к действию, **остановись и подумай, что ты хочешь сделать**, обидишь ли ты своим действием кого-либо.
5. Прежде, чем перейдешь к действию, можно покричать в «Мешочек для киков».
6. Нарисовать свою злость и разорвав на мелкие кусочки, отправить ее в мусорное ведро.
7. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.
8. Постирать белье.
9. Полить цветы.
10. Спеть любимую песенку.