|  |
| --- |
| **Р А Б О Ч И Й   Л И С Т**  Что вас может рассердить, разозлить?  Дома.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------  В школе.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------ |
| **Р А Б О Ч И Й   Л И С Т**  Что вас может рассердить, разозлить?  Дома.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------  В школе.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------ |
| **Р А Б О Ч И Й   Л И С Т**  Что вас может рассердить, разозлить?  Дома.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------  В школе.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------ |
| **Р А Б О Ч И Й   Л И С Т**  Что вас может рассердить, разозлить?  Дома.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------  В школе.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------ |
| **Р А Б О Ч И Й   Л И С Т**  Что вас может рассердить, разозлить?  Дома.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------  В школе.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------ |
| **Р А Б О Ч И Й   Л И С Т**  Что вас может рассердить, разозлить?  Дома.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------  В школе.  ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------ |

ПРАВИЛА

- Сосчитать до 10 и обратно

- Дышать глубоко.

- Обговорить проблему с друзьями, воспитателями, или с тем, кому больше всего доверяешь.

- Послушать музыку.

- Заняться спортом.

- Заняться любимым делом.

- Почитать книгу.

- Подумать, что ты можешь предпринять для того, чтобы научиться владеть собой.

СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ ОЗНАЧАЕТ:

- Относиться к другим с уважением, выслушать точку зрения другого человека до конца.

- Контролировать себя! Не позволять гневу или страху насилия победить вас.

- Говорить тихо, не оскорблять.

- Дать другому человеку шанс отступить.

- Сдерживать себя, например, лучше уйти, извинившись при этом.

- Идти на компромисс (уступить в чем-то).

- По возможности использовать юмор.