

Памятка

Как выразить негативные эмоции без вреда для окружающих?

- *Закрыть глаза и представить себе что-нибудь хорошее или любимое (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, любимую игрушку)*
- *Высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать (пообщаться с другом)*
- *Посидеть в тишине и послушать спокойную музыку*
- *Заняться спортом или физическим трудом*
- *Порисовать*
- *Комкать и рвать бумагу*
- *Бить подушку или боксерскую грушу*
- *Принять ванну, расслабиться*