Способы управления гневом.

1. Прогуляться в парке или на природе.
2. Громко спеть песню или потанцевать.
3. Поговорить с другом, попросить совет.
4. Почитать книгу.
5. Выпить теплый чай.
6. Принять ванну или душ.
7. Съесть что-либо вкусное.
8. Рассказать о своих эмоциях подруге или другу.
9. Успокоиться с помощью медитации.
10. Устроить соревнования «Кто громче крикнет» или «Кто дальше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
11. Использовать «Листок гнева». Комкать, рвать, топтать листок бумаги, пока не почувствуете, что чувство уменьшилось. А затем, собрать все кусочки и выбросить в мусор для того, чтобы окончательно справиться с гневом.
12. Написать письмо обидчику, а затем выбросить его.
13. Пометать дротики в мишень.
14. Сделать уборку в комнате.