



## 6 ШАГОВ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СВОЕЙ ЗЛОСТЬЮ

**1** НАПИСАТЬ О ТОМ,  
ЧТО МЕНЯ РАЗОЗЛИЛО,  
А ПОТОМ СКОМКАТЬ ЛИСТ

**2** СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО  
ГЛУБОКИХ И МЕДЛЕННЫХ  
ВДОХОВ-ВЫДОХОВ

**3** МЕДЛЕННО ПОСЧИТАТЬ  
ДО 10 ИЛИ ПРОГОВОРИТЬ ПО  
ПОРЯДКУ БУКВЫ АЛФАВИТА

**4** НАЗВАТЬ ВСЛУХ СВОИ  
ЧУВСТВА И ОПИСАТЬ  
СЛОВАМИ СВОЁ СОСТОЯНИЕ

**5** ПОГОВОРИТЬ С ДРУЗЬЯМИ,  
ПЕДАГОГАМИ  
ИЛИ РОДИТЕЛЯМИ

**6** СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ, ЧТОБЫ  
УСПОКОИТЬСЯ И ОТВЛЕЧЬСЯ

