

# Памятка

как помочь себе справиться с агрессией, гневом,  
плохим настроением



Побыть одному и покричать



Послушать любимую музыку



Громко спеть любимую песню



Заняться спортом



Заняться рисованием



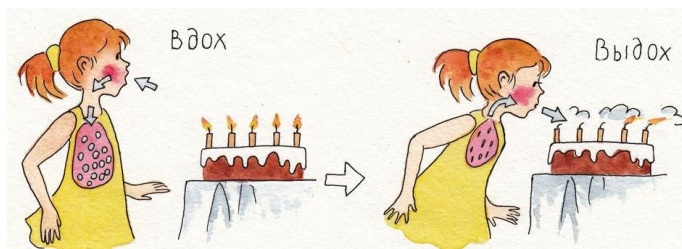
Поможет боксёрская груша. Если её нет, то можно «побить» подушку



Скомкать бумагу и выбросить



Рассказать о своём настроении другу



Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов



Отжимания от пола