

# 30 способов успокоиться

## Громко

- Спойте о своей злости в любом жанре
- Порычите как тигр
- Полайте
- Повойте
- Выкрикните смешное ругательство, например «Колбаски-сосиски!!!»
- Станьте Бабой Ягой и в этом качестве гоняйтесь за детьми
- Постучите ладонями по столу
- Станцуйте свою злость под громкую музыку
- Побейте «грушу» или подушку
- Отбейте ритм ногами

## Тихо

- Расскажите сказку, повторяющую вашу ситуацию
- Пошипите ядовитой змеей
- Расскажите, как вам обидно и как вы злитесь
- Поплачьте
- Покричите в подушку
- Скажите себе «Я взрослая, они дети»
- Разорвите на части журнал или ненужные листы
- Пните мяч
- Перейдите на шепот и выскажите шепотом, что вас разозлило
- Спойте любимую душевную песню

## Молча

- Потрясите кистями рук
- Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов
- Начните тереть пол или кастрюлю
- Намочите лицо прохладной водой
- Максимально напрягите тело и затем максимально расслабьте
- Сильно зажмурьте глаза и затем откройте
- Запишите в тетрадь, как вы жутко злитесь
- Попрыгайте
- Крепко обнимите детей
- Погрызите сухарик или жесткое яблоко