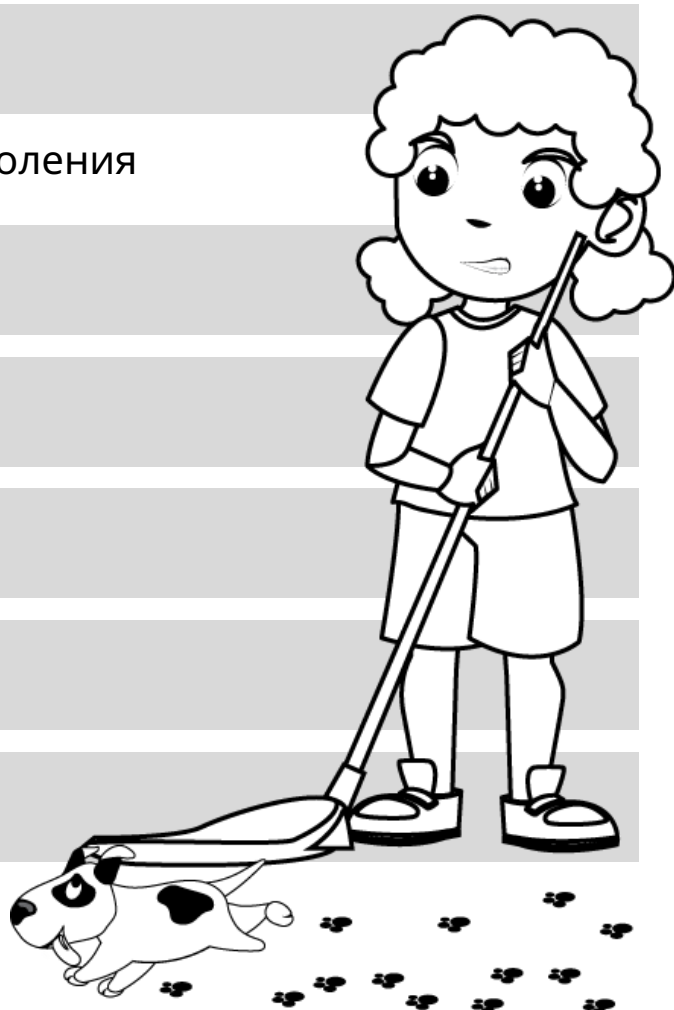


Имя: _____ Дата: _____

КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ

Запишите пять вещей, которые вызывают у вас гнев.

Запишите пять навыков преодоления трудностей.



Имя: _____ Дата: _____

РАЗБОР ГНЕВА

Что заставило вас разозлиться?

Какие мысли проносились у вас в голове?

Как вы ответили?

Что вы можете сделать по-другому в следующий раз, если подобная ситуация повторится?



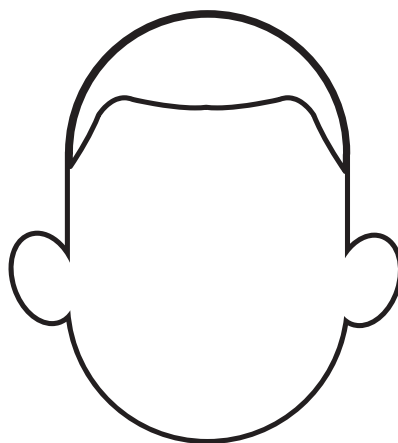


Чувствуя злость



Гнев у каждого выглядит по-разному.

- Как выглядит твое лицо, когда ты злишься? Нарисуй это



- Напишите и нарисуйте 4 вещи, которые вас злят.

- Напишите и нарисуйте 4 способа выражения своего гнева.
