СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ АГРЕССИИ

ОПАСНО

БЕЗОПАСНО

Жалеть
(себя)
Жалова
ться

Огрыза
ться
Оскорб
лять
Обвиня
ть
Озвере
ть

Корить
Критик
овать
Кипяти
ться

(рисов
ать)
Купать
ся
Кувырк
аться
Колоти
ть

Отжим
аться
Описыв
ать
Обдум
ывать

Жужж
ать
Жеват
ь

Злить
ся
Запуг
ивать
Зудет
ь

Горева
ть
Грызть
ногти
Грубит
ь
Грозит
ь

Сердит
ься
Сжима
ться
Страда
ть
Спорит
ь

Фальши
вить
(обманы
вать
себя и
других,
что ты
совсем
не

злисься

К

О

Ж

З

Г

С

Ф

Делать
упражнения
до
изнеможения!

подуш
ку

Запеть
Залаят
ь
Закаля
ться
Затопт
ать

Спляса
ть
Стать
смелы
м
Спорто
м
занима
ться
Смехать
ся

Гладить
Глазами
вращат
ь
Говорит
ь,
что
чувству
ешь

Физичес
ким
трудом
до пота
занимат
ься
Футболит
ь

Фехтоват