

# СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ АГРЕССИИ

**ОПАСНО**

**БЕЗОПАСНО**

Жалеть (себя)  
Жаловаться

Огрызаться  
Оскорблять  
Обвинять  
Озвереть

Корить  
Критиковать  
Кипятиться

(рисовать)  
Купаться  
Кувыркаться  
Колотиться

Отжиматься  
Описывать  
Обдумывать

Жужжать  
Жевать

Злиться  
Запугивать  
Зудеть

подушку

Залезть  
Залаять  
Закаляться  
Затоптать

Горевать  
Грызть ногти  
Грубить  
Грозить

Сердиться  
Сжиматься  
Страдать  
Спорить

К

О

Ж

З

Г

С

Ф

Залезть  
Залаять  
Закаляться  
Затоптать

Гладить глазами  
вращать  
Говорить, что чувствуешь

Фальшивить (обманывать себя и других, что ты совсем не

Сплясать  
Стать смелым  
Спортом заниматься  
Смеяться

Физическим трудом до пота заниматься  
Футболить  
Фехтовать

Делать упражнения до изнеможения!