******

***Як вивільняти ненависть та злість із себе***

Психологиня Вікторія Горбунова [пояснює](https://www.facebook.com/viktoriykagorbunova/posts/5157266954333734), як вивільняти ненависть та злість із себе. Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру «Злий бобер» (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в «мішечок для криків» або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.