



COMPORTAMENTOS QUE "AUMENTAM" A RAIVA

- Fazer acusações
- Discutir enquanto está com raiva
- Falar alto, gritar, berrar
- Remoer sentimentos de mágoa
- Planejar vingança
- Participar de qualquer forma de violência



HABILIDADES QUE "DIMINUEM" A RAIVA

- Contar até 10 ou mais
- Exercícios não competitivos
- Meditação, oração e relaxamento
- Ir para um ambiente ao ar livre
- Escolher pensamentos úteis
- Música relaxante
- Respirar profundamente várias vezes