



Μερικές φορές νιώθω πολύ θυμωμένος.

Νιώθω θυμωμένος όταν:

❖ Με ενοχλούν οι φωνές των

συμμαθητών μου



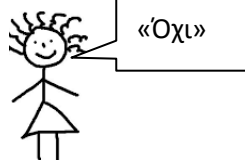
❖ Δεν προλαβαίνω να τελειώνω τις

ασκήσεις μου



❖ Δε μπορώ να κάνω κάτι μόνος μου

❖ Ένας ενήλικας μου λέει «όχι»



❖ Κάνω κάποιο λάθος

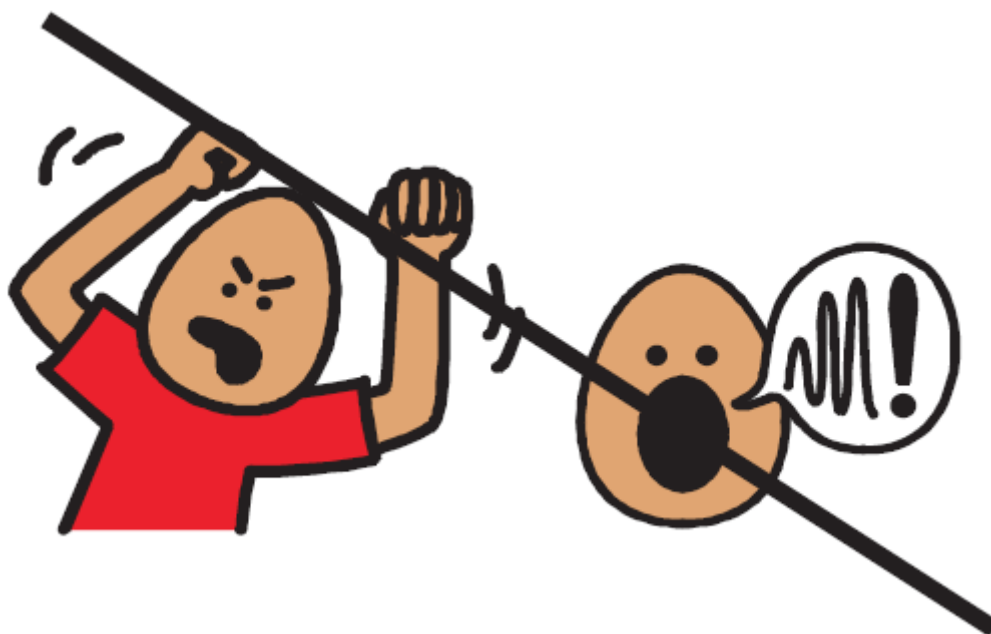
❖ Κάτι δε γίνεται όπως το θέλω

Αυτά είναι **προβλήματα** που μπορεί να έχω.

Μερικές φορές όταν νιώθω θυμωμένος φωνάζω δυνατά
ή κλαίω. Αυτό σημαίνει ότι έχω νεύρα!



Τα νεύρα
δε με βοηθούν
να λύσω ένα πρόβλημα



Όταν θυμώνω :

Παίρνω 3 βαθιές αναπνοές.



Μετράω μέχρι το 10.

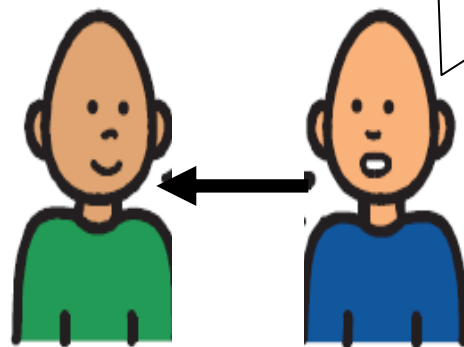
0,1,2,3.....10.



Χρειάζομαι βοήθεια!

Λέω πώς νιώθω. Λέω :

- Κρίμα !
- Στεναχωρήθηκα!
- Θύμωσα!
- Θέλω...
- Χρειάζομαι βοήθεια...



Τώρα είμαι ήρεμος!



Όταν λέω αυτό που νιώθω μπορώ να λύνω τα προβλήματα που έχω με ασφάλεια!



Τότε όλοι θα είμαστε χαρούμενοι!!!

