

PORADNIK

Jak radzę

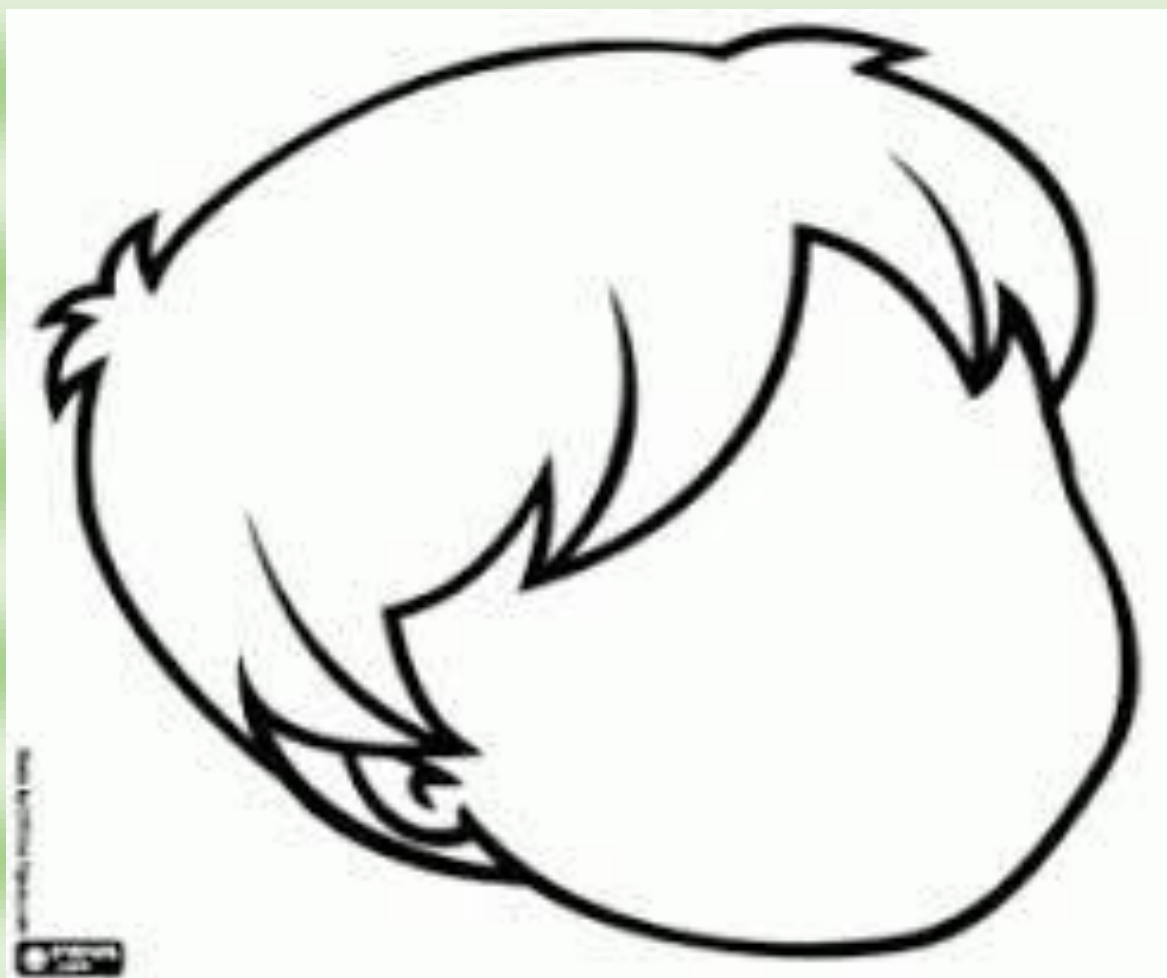
sobie

ze złością?

należy do



Tak wyglądam gdy czuję
złość:

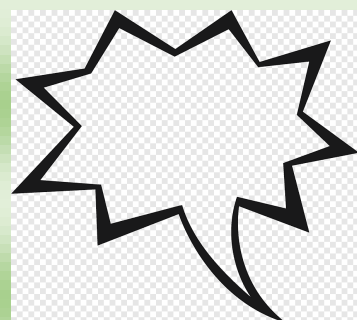
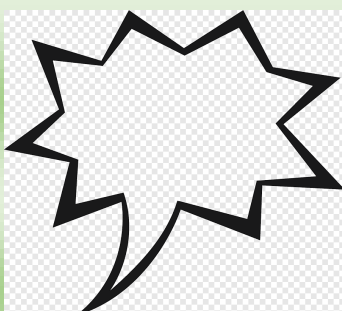
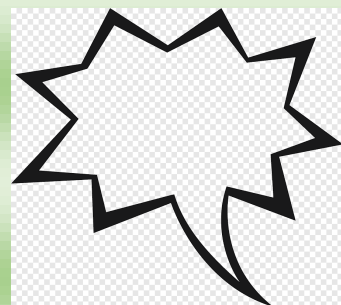
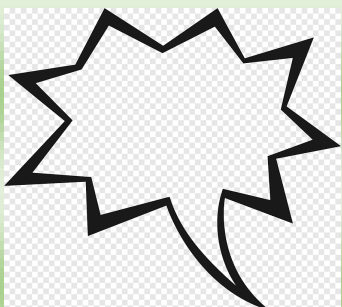
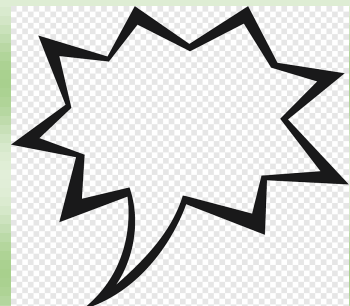
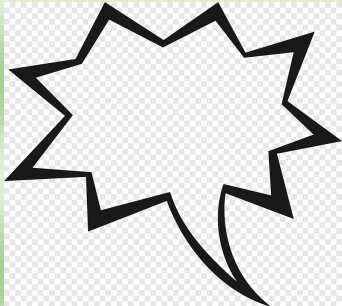


Tak wyglądam gdy czuję
złość:



Złoszczę się na różne rzeczy.

Czuję **złość** gdy:



Każdy z Nas się złości. Mama, tata, babcia, dziadek nawet ja. I to jest normalne. Jednak wiem, że nawet jak bardzo się złościę to nie mogę robić następujących rzeczy:



.....



.....



.....



.....

Każdy z Nas ma swoje sposoby na złość. Wiem już czego nie wolno mi robić, nawet wtedy kiedy jestem bardzo zły .Ale jeśli się złoszczę mogę spróbować innych sposobów, które pomogą mi się opanować.



.....



.....



.....



.....

Pamiętam o tym, że nie muszę zawsze radzić sobie sam/sama. Gdy jestem zły/zła, zawsze mogę liczyć na pomoc kilku osób:

