

Ne bodi JEZEN PTIČEK

Kadar sem "jezen ptiček" izgledam takole



oči skrijem pod obrvi
in grdo pogledam



uporabim ostre besede,
ki druge boljijo in prizadenejo



razmetavam in uničujem igrače
okrog sebe, če v bližini ni ničesar,
se na tla vržem kar sam

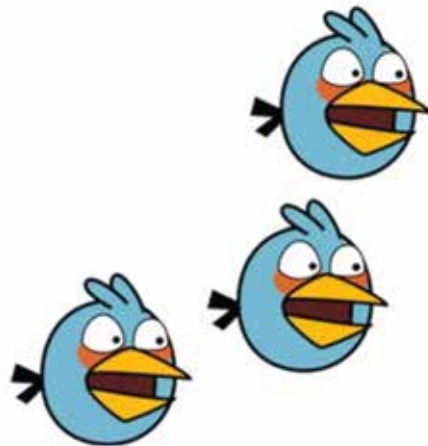


ne znam se obvladovati
eksplodiram kot bomba

Ne bodi
JEZEN PTIČEK



ne bodi pretepač



jeza je nalezljiva



obvladuj jezo na primeren način



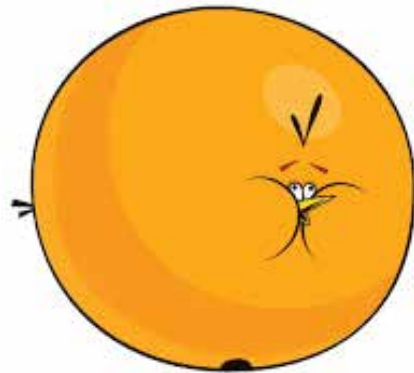
ugotovi, kaj te naredi jeznega

Ne bodi JEZEN PTIČEK

Načini pomirjanja ali kako premagujem jezo?



PTIČJE GNEZDO
poiščem prostor,
kjer se lahko pomirim



DIHAM KOT BALON
večkrat globoko in počasi
vdihnem in izdihnem



BUMERANG PTICA
kadar vpijem, vpijejo tudi drugi -
rajši se ustavim in razmislim



MOGOČNI OREL
prosim odraslega za pomoč