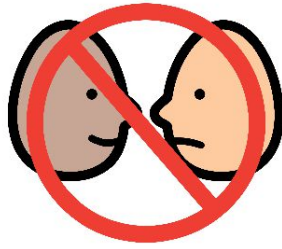
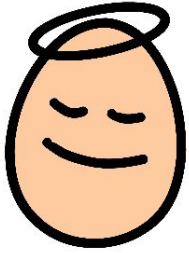


Что делать, если я разозлился?

Иногда я злюсь. И тогда мне приходится выбирать, как себя вести. А это не просто!

Если я поведу себя плохо, то попаду в беду.

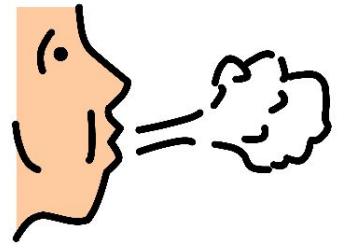
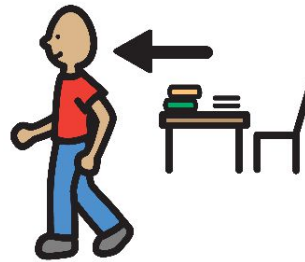


Если я поведу себя хорошо, смогу быстро успокоиться.

Подходить к другим слишком близко: ПЛОХО!

Бить других людей: ПЛОХО!

Кидаться предметами : ПЛОХО!

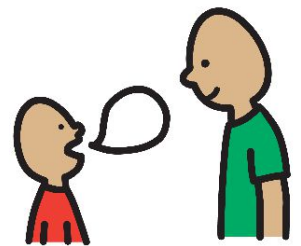
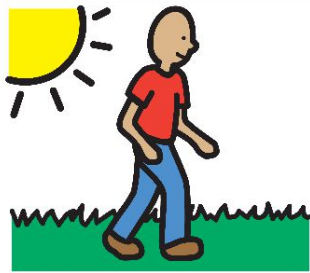


Как же мне поступить, чтобы быстро успокоиться?

Я могу сказать, что сержусь, и объяснить, почему. ХОРОШО!

Я могу взять тайм-аут. ХОРОШО!

Я могу трижды выдохнуть. ХОРОШО!

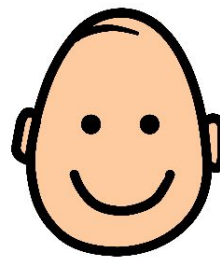
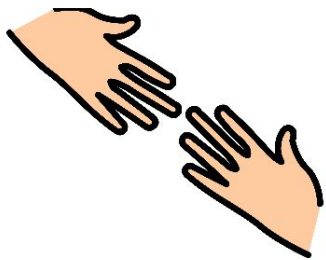


Я могу крепко-крепко сжать подушку. ХОРОШО!

Я могу выйти прогуляться. ХОРОШО!

Я могу попить воды. ХОРОШО!

Я могу попросить о помощи. Отличный выбор!



Если что-то не так, всегда нужно просить о помощи. Это НОРМАЛЬНО.

Я сделаю все как надо!

И скоро опять буду в порядке.