# JEZEN SEM!

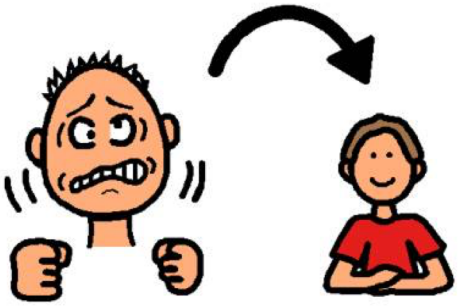
VČASIH SE RAZJEZIM IN TO JE NORMALNO. VSAK JE KDAJ JEZEN.

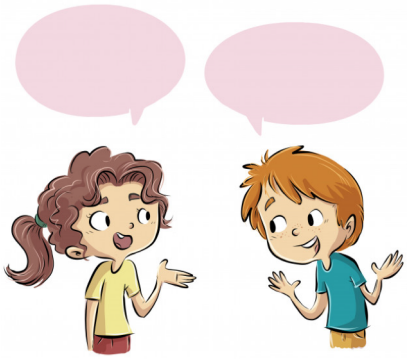
KADAR SEM JEZEN VČASIH UDARIM ALI BRCNEM DRUGE OTROKE.

UDARCI IN BRCE RANIJO DRUGE OTROKE. TO JIH BOLI.

LAHKO POSTANEJO ŽALOSTNI. POČUTIJO SE SLABO.

NAMESTO UDARCEV RAJE IZBEREM DRUGO MOŽNOST, DA SE UMIRIM.



LAHKO TIHO ŠTEJEM DO 10.
NAREDIM 5 GLOBOKIH VDIHOV.
POIŠČEM POMOČ UČITELJICE.
PROSIM UČITELJICO, ČE LAHKO ZAPUSTIM RAZRED.

KO SE UMIRIM, JE ČAS ZA POGOVOR. POVEM ZAKAJ SEM POSTAL JEZEN. UPORABLJAM LEPE BESEDE.