

Pokaži svoja čustva - ŽALOST

Nič ni narobe, če pokažemo svoja čustva in povemo drugim, kako se počutimo. Včasih nam to pomaga, da hitreje premagamo kakšno negativno čustvo in smo hitreje spet boljše volje.

Včasih, ko čutimo kakšna neprijetna čustva, lahko tudi naredimo kakšno stvar, da se počutimo bolje. Če smo na primer žalostni, ker se prijatelj noče igrati z nami, poiščemo nekoga drugega, in se igramo z njim.

Katere stvari te spravijo v žalost? Napiši ali nariši jih.

Pokaži svoja čustva - JEZA

Nič ni narobe, če pokažemo svoja čustva in povemo drugim, kako se počutimo. Včasih nam to pomaga, da hitreje premagamo kakšno negativno čustvo in smo hitreje spet boljše volje.

Včasih, ko čutimo kakšna neprijetna čustva, lahko tudi naredimo kakšno stvar, da se počutimo bolje. Če smo na primer jezni, ker nam prijatelj ne posodi svoje igrače, poiščemo drugo igračo in se igramo z njo.

Katere stvari te spravijo v jezo? Napiši ali nariši jih.