

## Kun minä olen vihainen, minusta voi tuntua että...



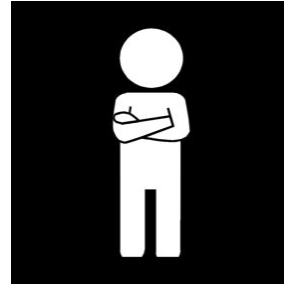
...minulla on kylmä



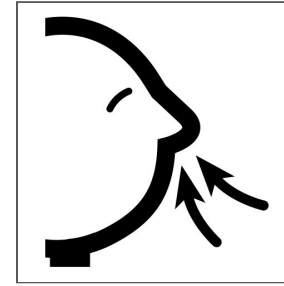
...minulla on kuuma



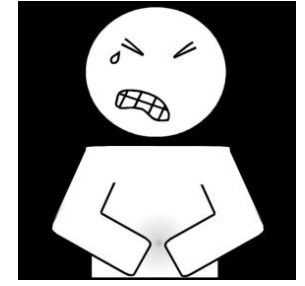
...sydämeni alkaa  
pomppia nopeammin



...koko vartaloni  
muuttuu tiukaksi



...hengitykseni  
muuttuu  
nopeammaksi



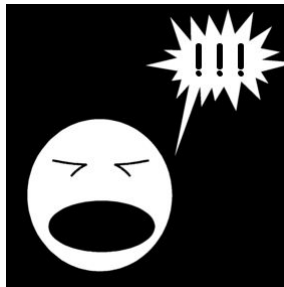
...mahaan sattuu



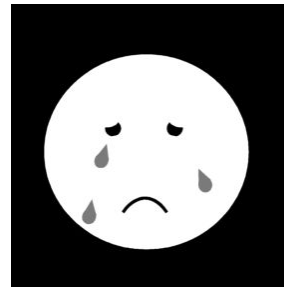
...minua pyörryttää



...leukani ja suuni  
muuttuvat tiukaksi



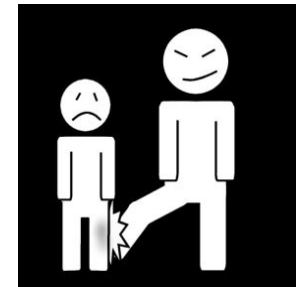
...minun tekee mieli  
huutaa



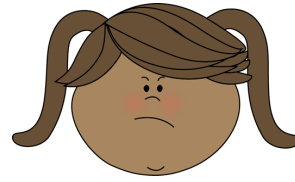
...minua itkettää



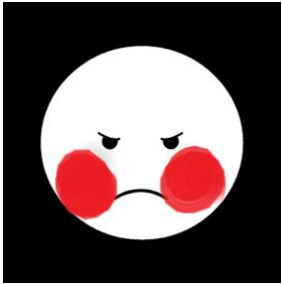
...haluan juosta  
karkuun



...haluan satuttaa  
itseäni tai muita



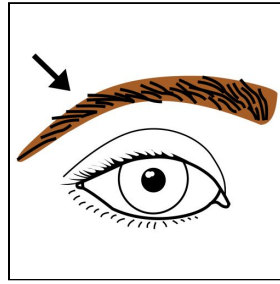
## Miltä vihainen ihminen näyttää muiden mielestä?



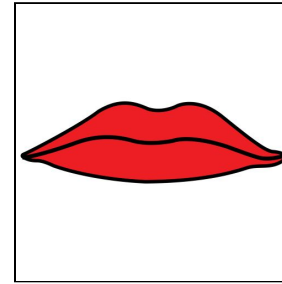
kasvot voivat olla punaiset



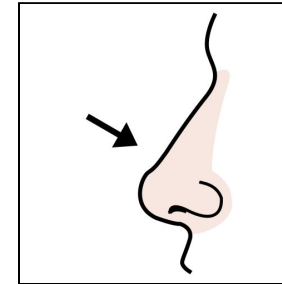
kasvot voivat olla kalpeat



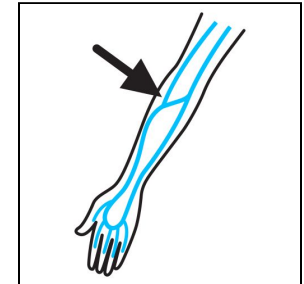
kulmakarvat painavat silmät viiruiksi



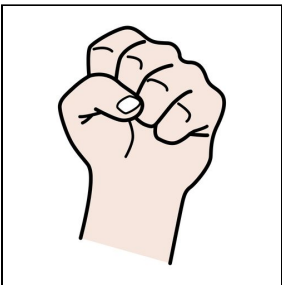
huulet muuttuvat ohuiksi viivoiksi



nenäreiät voivat suurentua



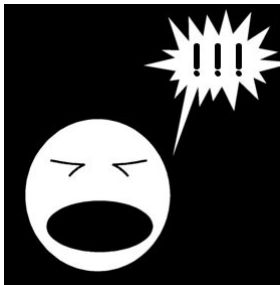
ihon verisuonet voivat pullistua



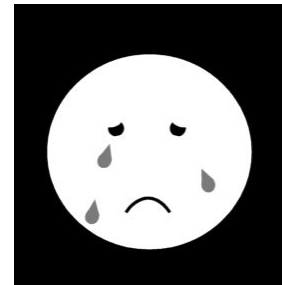
hän voi puristella käsiä nyrkkiin ja näyttää siltä että haluaa lyödä esineitä tai toista ihmistä.



hän voi kiroilla ja puhua rumasti



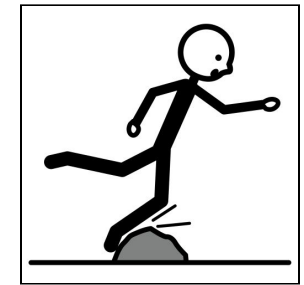
hän voi puhua isolla äänellä tai huutaa



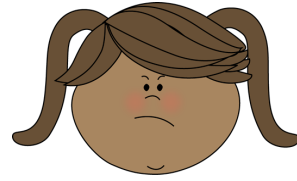
hän voi itkeä



hän voi juosta pois



hän voi olla kömpelö ja kompastella



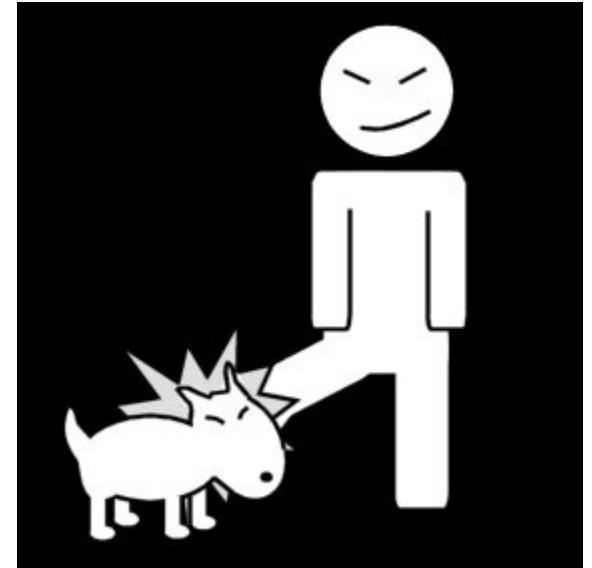
## Vihaisena saattaa tehdä asioita joita ei voi enää peruuttaa...



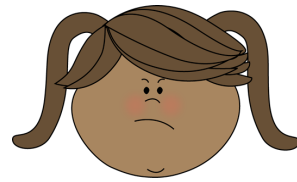
...voin satuttaa ystävää **eikä**  
hän enää tahdo olla ystäväni



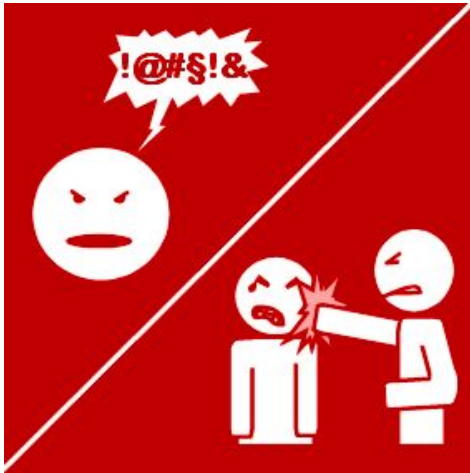
...voin rikkoa tavaroita **joita**  
ei voi enää korjata



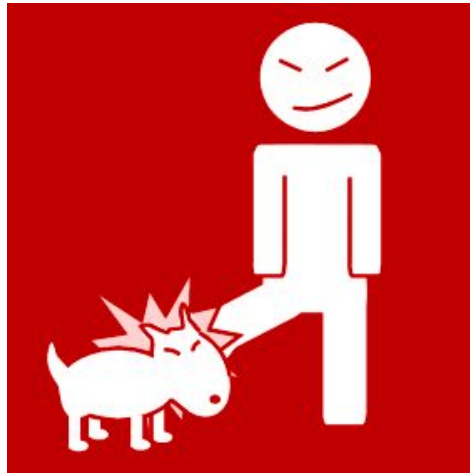
...voin satuttaa lemmikkiä **joka**  
alkaa pelätä minua



## Minä saan olla vihainen, mutta...



...en satuta muita ihmisiä  
lyömällä, potkimalla tai  
puhumalla rumasti



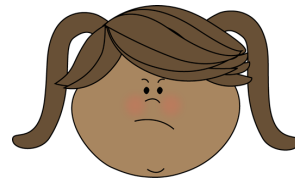
...en satuta eläimiä



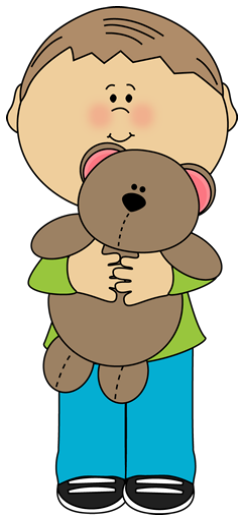
...en satuta itseäni



...en riko tavaroita



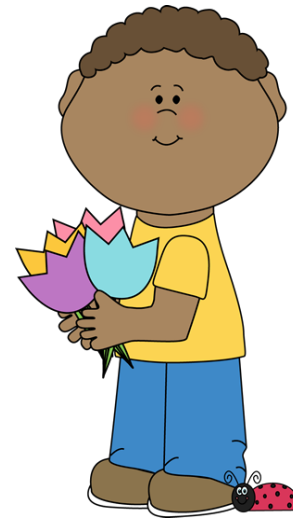
## Kun minä olen vihainen, minä voin rauhoittua...



...halaamalla lelua.



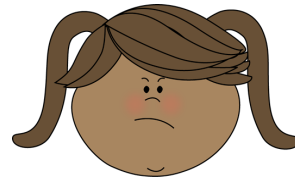
...olemalla hiljaa ja laskemalla mielessäni kymmeneen.



...kuvittelemalla kimpun kukkia, joita nuuskin oikein syvään viisi kertaa.



...menemällä yksin rauhalliseen paikkaan ja olemalla siellä niin kauan, että oloni on parempi.



## Minä saan olla vihainen...



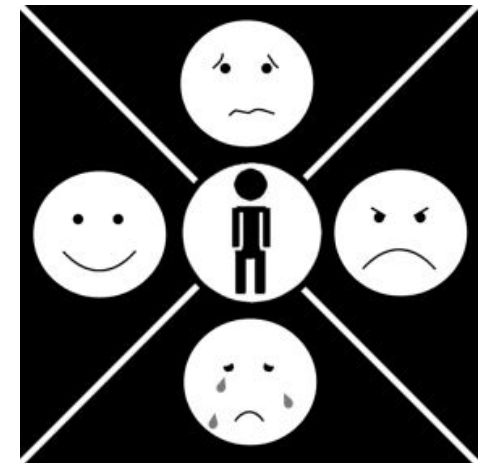
...koska kaikki ihmiset ovat joskus vihaisia.



...jos minua harmittaa jokin asia tosi paljon.



...mutta minun pitää osata myös rauhoittua.



...koska se on tunne joka kuuluu ihmisen elämään!

**Mutta minun pitää muistaa etten satuta toisia ihmisiä, eläimiä tai itseäni, enkä riko tavaroita.**