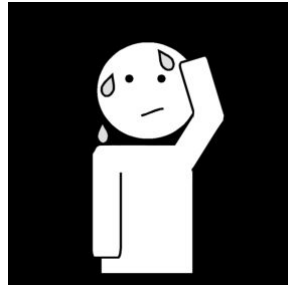


Kun minä olen vihainen, minusta voi tuntua että...



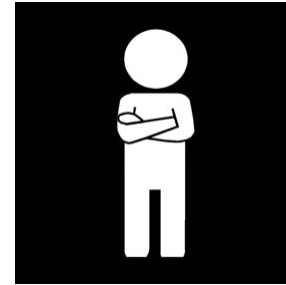
...minulla on kylmä



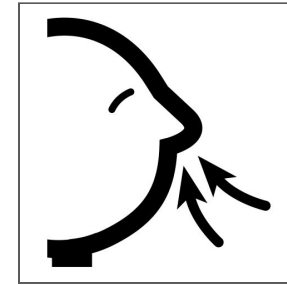
...minulla on kuuma



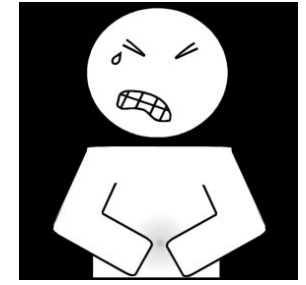
...sydämeni alkaa
poppia nopeammin



...koko vartaloni
muuttuu tiukaksi



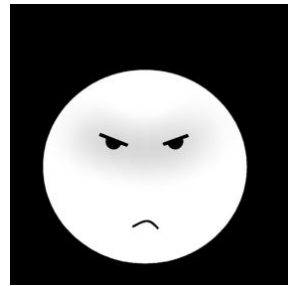
...hengitykseni
muuttuu
nopeammaksi



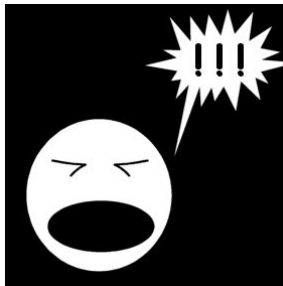
...mahaan sattuu



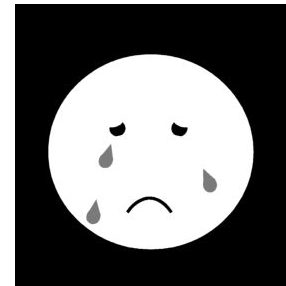
...minua pyöryttää



...leukani ja suuni
muuttuvat tiukaksi



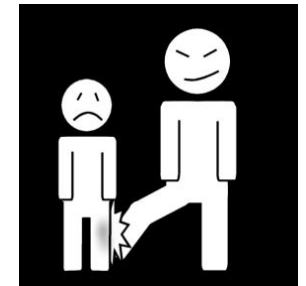
...minun tekee mieli
huutaa



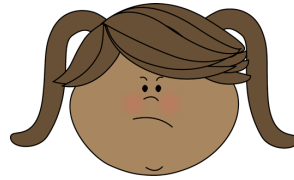
...minua itkettää



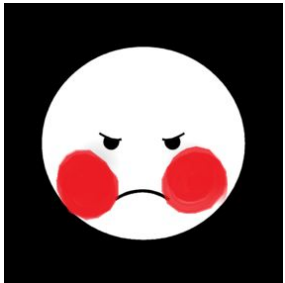
...haluan juosta
karkuun



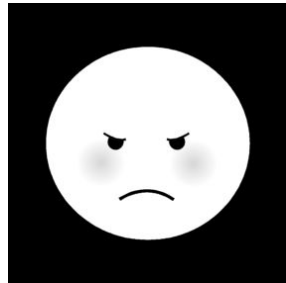
...haluan satuttaa
itseäni tai muita



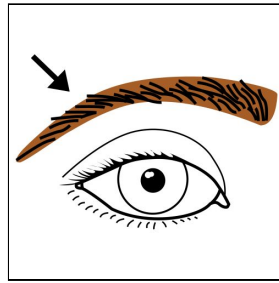
Miltä vihainen ihminen näyttää muiden mielestä?



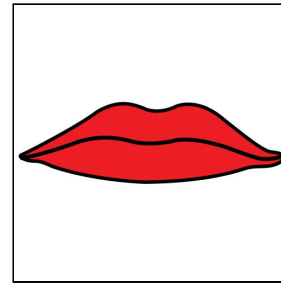
kasvot voivat olla punaiset



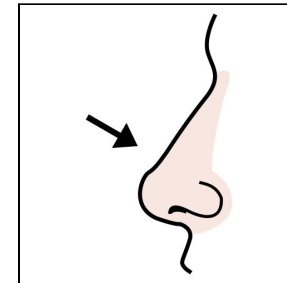
kasvot voivat olla kalpeat



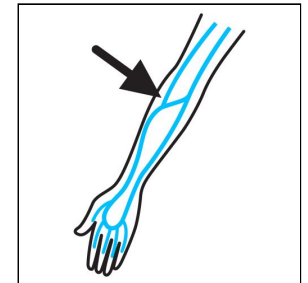
kulmakarvat painavat silmät viiruiksi



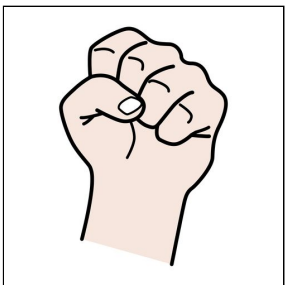
huulet muuttuvat ohuiksi viivoiksi



nenäreiät voivat suurentua



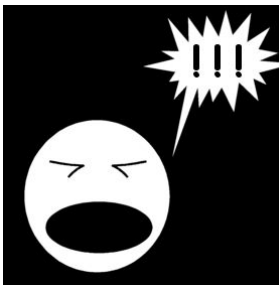
ihon verisuonet voivat pullistua



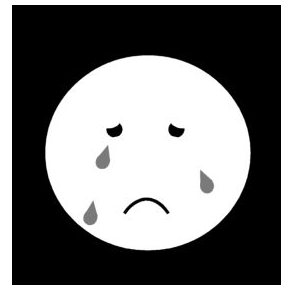
hän voi puristella käsiä nyrkkiin ja näyttää siltä että haluaa lyödä esineitä tai toista ihmistä.



hän voi kiroilla ja puhua rumasti



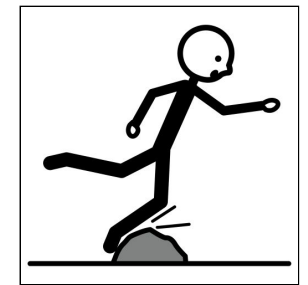
hän voi puhua isolla äänellä tai huutaa



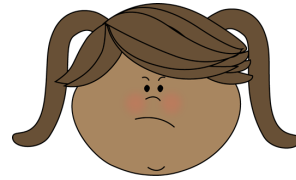
hän voi itkeä



hän voi juosta pois



hän voi olla kömpelö ja kompastella



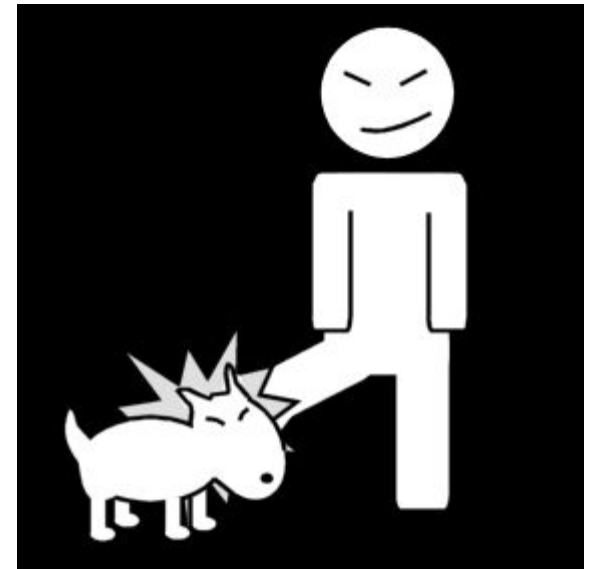
Vihaisena saattaa tehdä asioita joita ei voi enää peruuttaa...



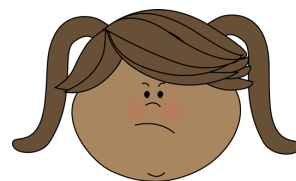
...voin satuttaa ystävää **eikä**
hän enää tahdo olla ystäväni



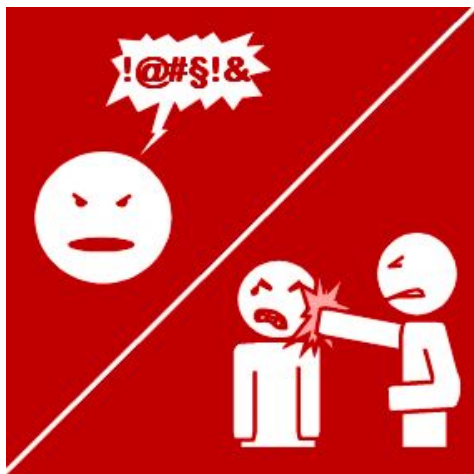
...voin rikkoa tavaroita **joita**
ei voi enää korjata



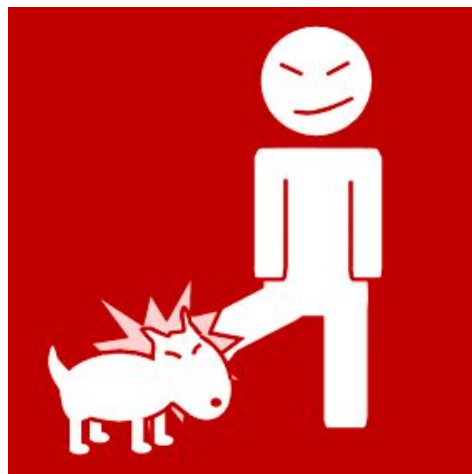
...voin satuttaa lemmikkiä **joka**
alkaa pelätä minua



Minä saan olla vihainen, mutta...



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



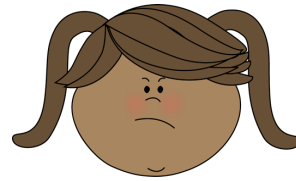
...en satuta eläimiä



...en satuta itseäni



...en riko tavaroita



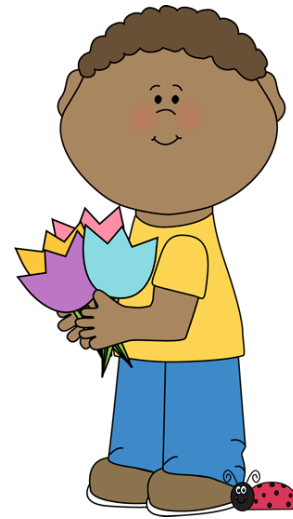
Kun minä olen vihainen, minä voin rauhoittua...



...halaamalla lelua.



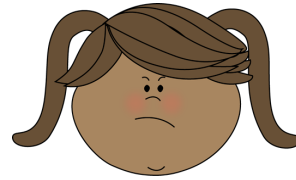
...olemalla hiljaa ja laskemalla mielessäni kymmeneen.



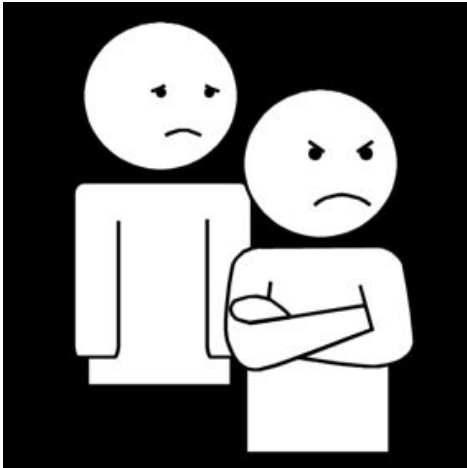
...kuvittelemalla kimpun kukkasia joita nuuskin oikeen syvään viisi kertaa.



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



Minä saan olla vihainen...



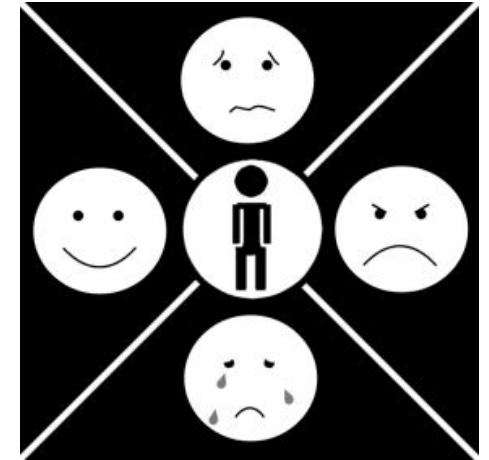
...koska kaikki ihmiset ovat joskus vihaisia.



...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.

Tarina

2017 © Viitottu Rakkaus

Kuvalähteet

<http://papunet.net/>

<http://clipart-library.com>

<http://www.clipartkid.com/>

<http://www.mycutegraphics.com>

