



Tarina:

2017 © *Viitottu Rakkaus*

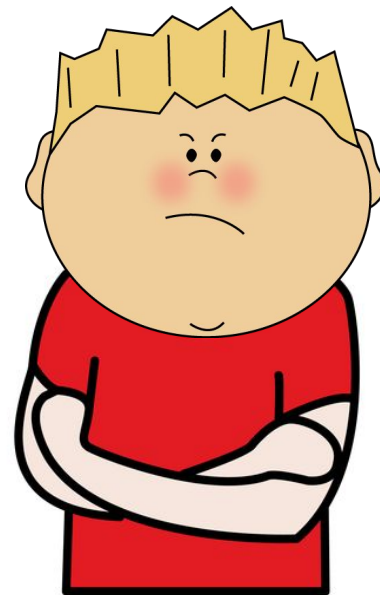
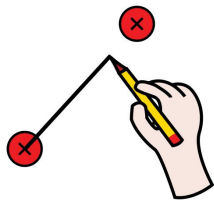
Kuvat:

Papunet

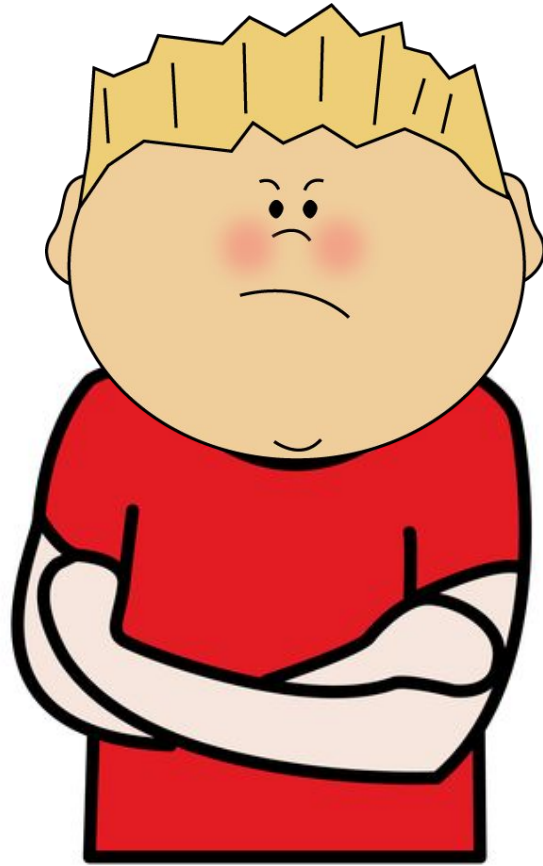
*My*CuteGraphics

*Viitottu Rakkaus on muokannut
joitakin tämän tarinan kuvia
yhdistämällä kuvia sivustoilta
mycutegraphics.com ja
papunet.net*

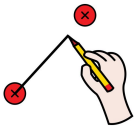
*Muokatut kuvat on merkitty
tällä tunnuksella:*

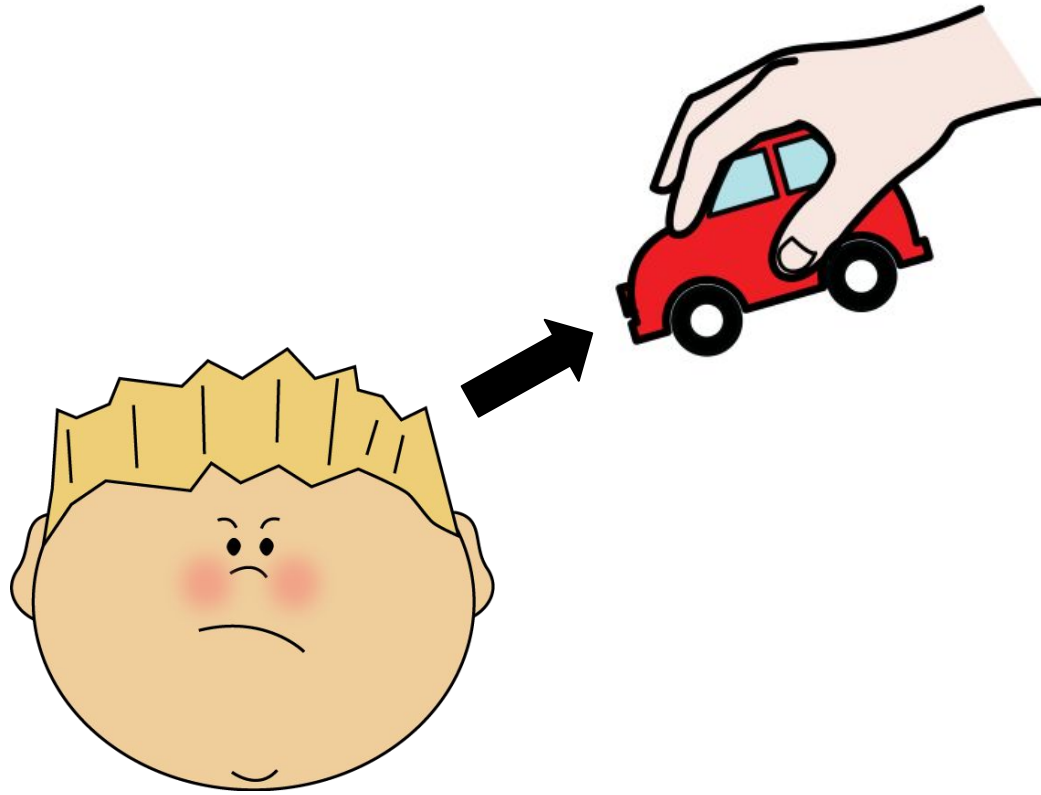


*Tiedän mitä voin
tehdä kun tunnen
olevani vihainen*

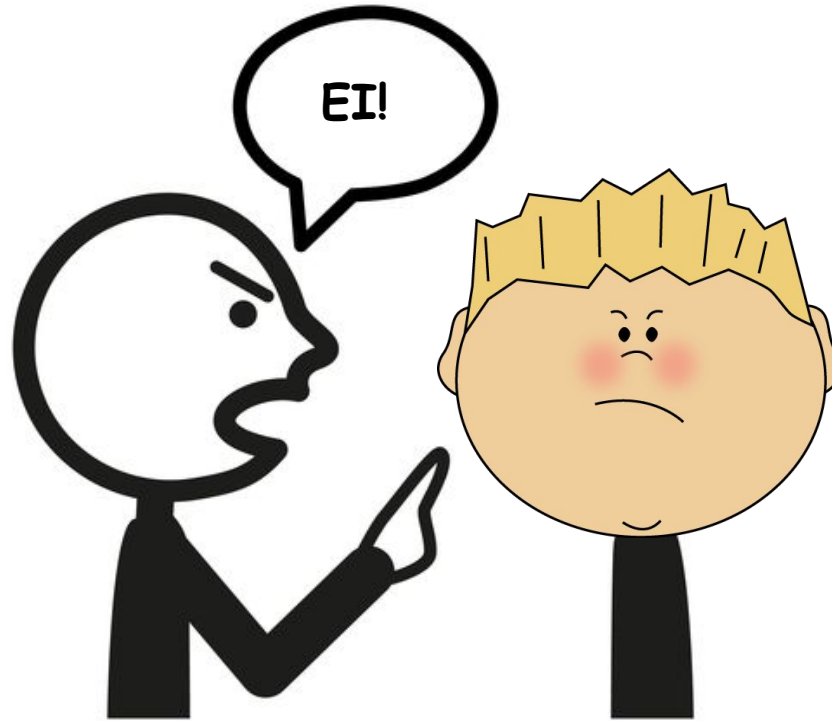


Joskus minä olen vihainen.

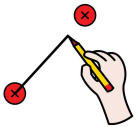


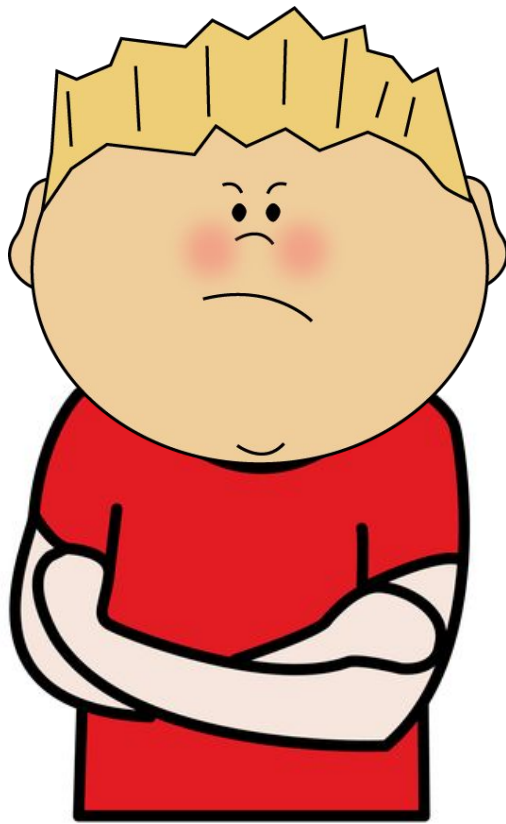


Olen vihainen kun kaveri vie lelun jonka haluan.

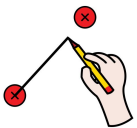


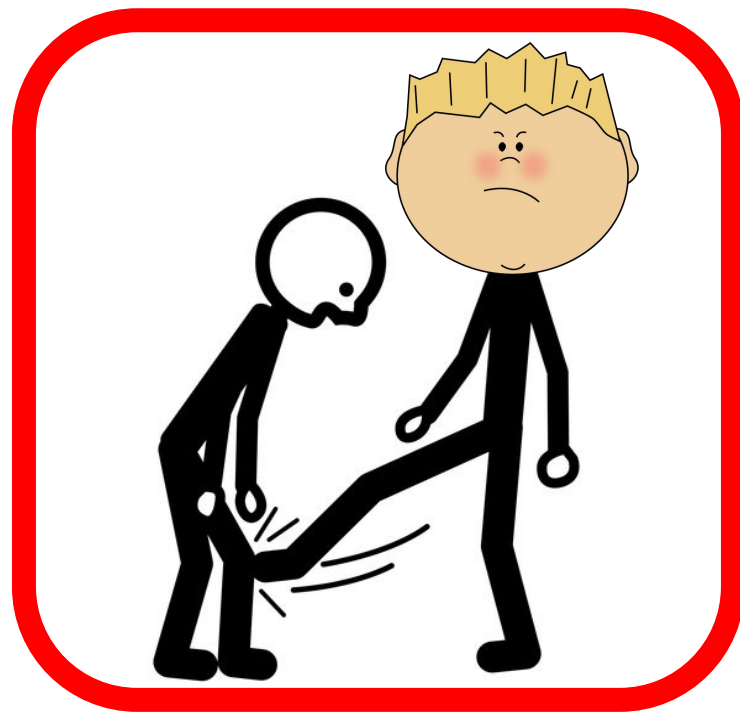
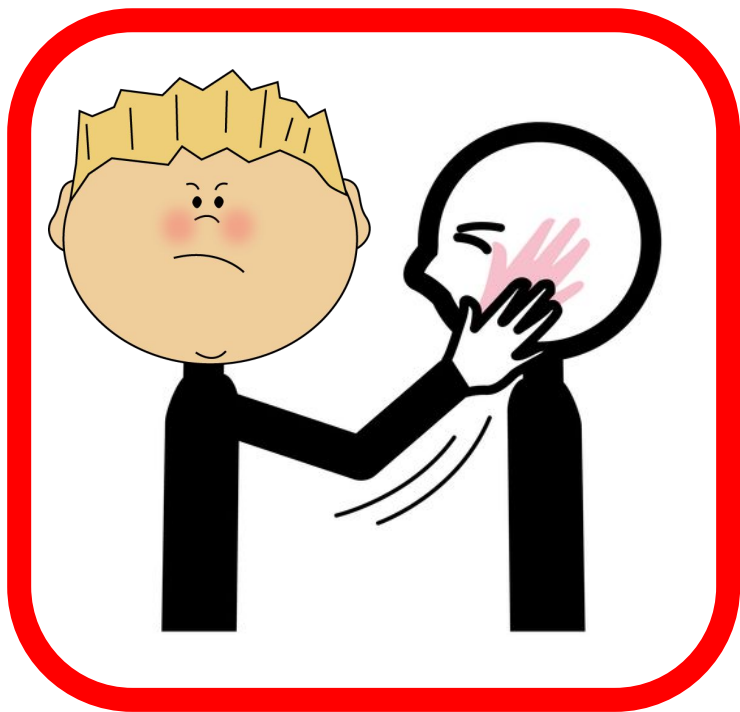
Olen vihainen kun aikuinen sanoo minulle EI!



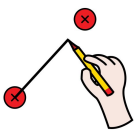


Kun minä olen vihainen, myös kädet ja jalat tuntuvat vihaisilta ja suuni muuttuu tiukaksi. Silloin minusta tuntuu, että haluan lyödä, potkia tai huutaa kovaa.



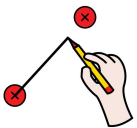


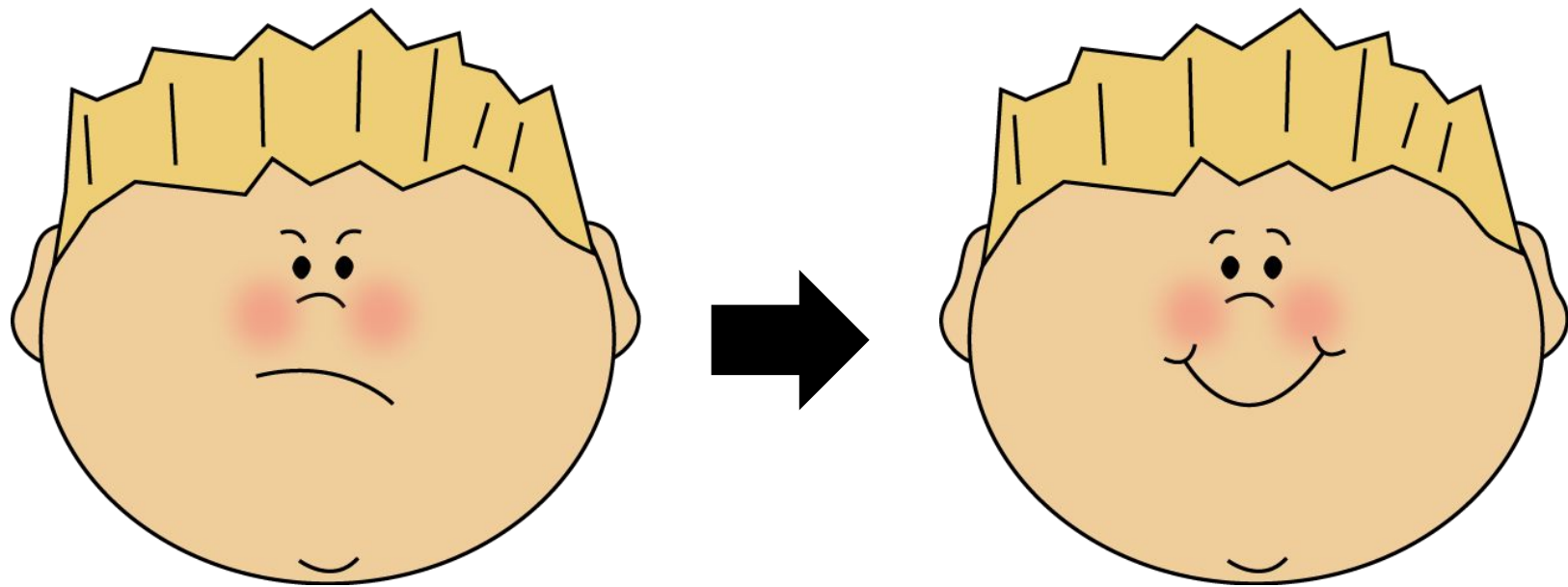
**Kun minä olen vihainen, minä en
lyö tai potki toisia ihmisiä.**





Kun minä olen vihainen, en satuta itseäni.

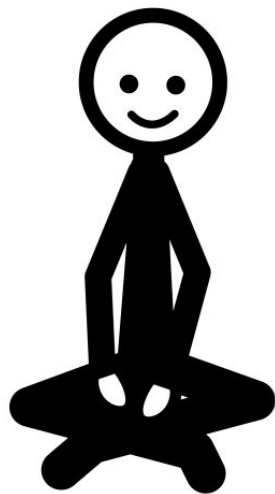




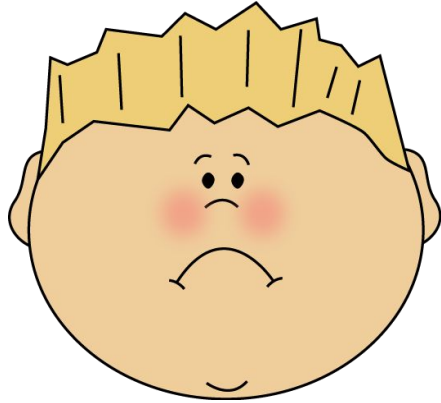
**Kun minä tunnen olevani vihainen, on asioita joita
voin tehdä tullakseni paremmalle mielelle.**



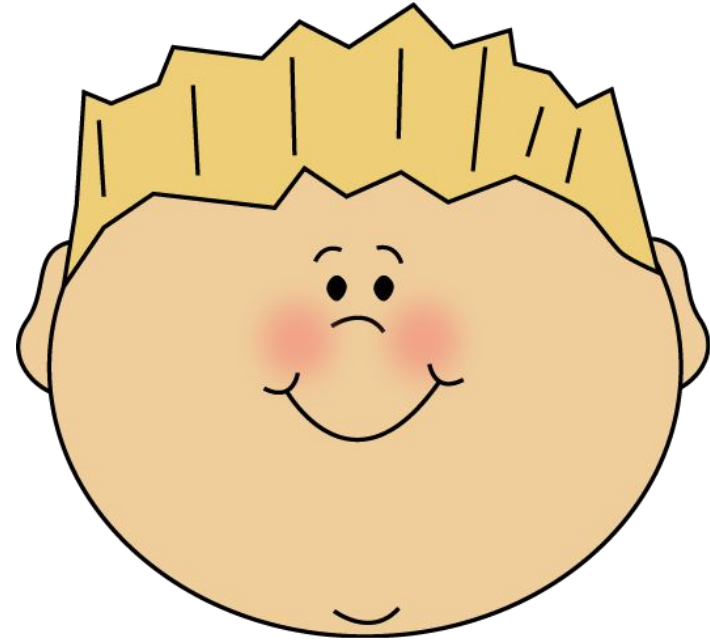
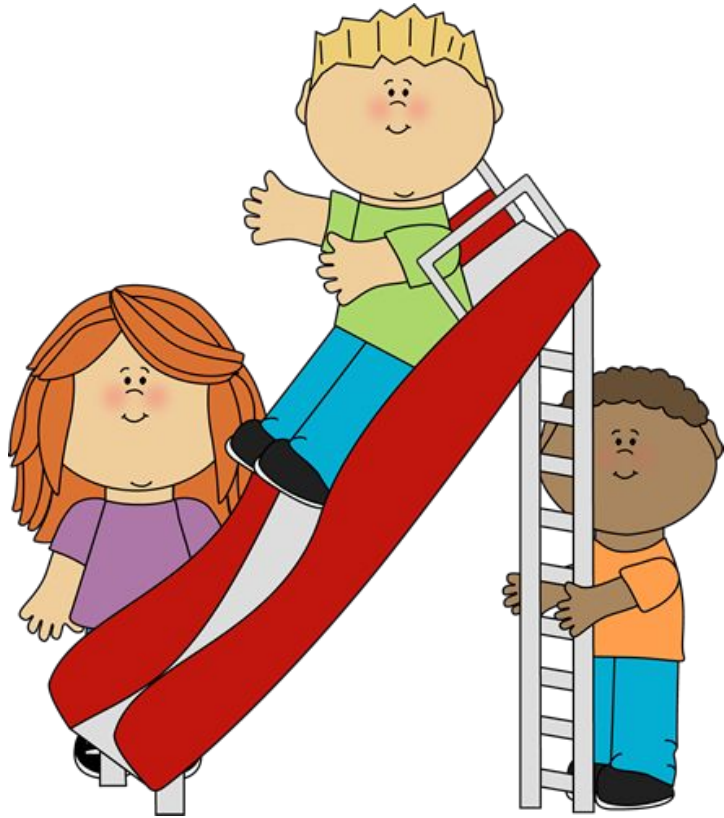
**Voin mennä rauhalliseen paikkaan ja
halata lempileluani.**



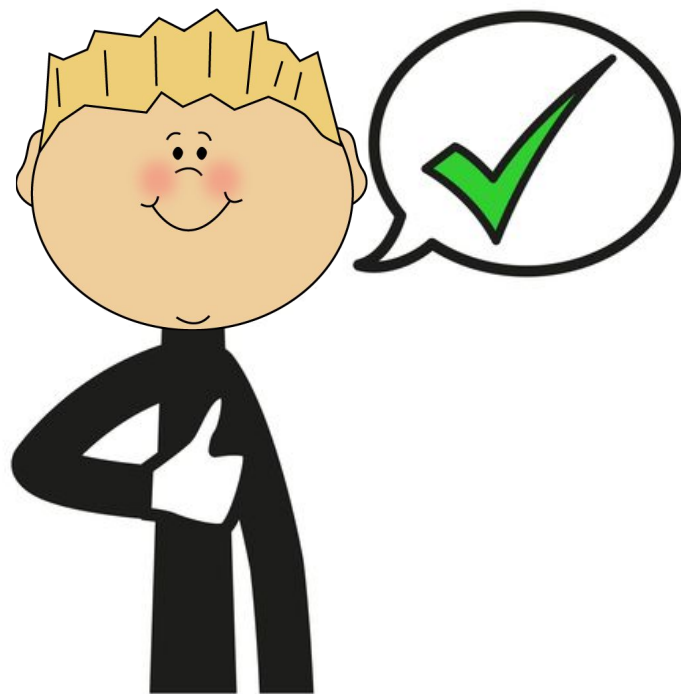
**Voin pysähtyä, istua hetken paikallani
ja vetää syvään henkeä.**



Voin pyytää aikuista auttamaan minua rauhoittumaan.



**Kun minulla on parempi mieli,
voin jatkaa leikkiä ja olla taas iloinen.**



**On hienoa, että osaan kertoa aikuiselle asioista jotka
aavat minut vihaiseksi ja osaan rauhoittua kun halaan
lempileluani, hengitän syvään tai pyydän apua.**

