Защо може да се ядосаме?

Може да изпитате гняв по различни причини.

Заради нещо, което ви се струва НЕСПРАВЕДЛИВО...

Той има ДВА сладоледа!

Заради нещо, което ви ПРЕЧИ...

И аз искам да играя.

Едновременно с гнева може да изпитвате и други чувства.

Уф, не мога да запазя равновесие!

Нееее!

Бррррр!

ЛОШО ли е да се ядосваме?

Не. Съвсем нормално е от време на време да сме ядосани.

Гневът ни показва, че нещо не върви както трябва.

Нееее!

Ако се правите, че нищо не се е случило...

Никой не иска ядът му ДА НАРАСТВА и ДА НАРАСТВА, защото тогава може...

...да нараним себе си или пък някого другиго.

...да кажем нещо, което всъщност не мислим.

Не искам да си ми брат!

...да престанем да забелязваме хубавите неща.

ВСИЧКИ ли се ядосват?

Да, но може да го показват по различен начин.



А какво правите ВИЕ, когато се ядосате?

Гневът ни завладява по-бързо...

...когато сме уморени.

...ако трябва да се справяме и с други неприятни чувства.

...ако сме с хора, които си крещят ядосано един на друг.

Г*Р@~?!

Г#Р@*!