

# 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.



# 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 нарамим  
себе си  
или пък  
някого  
другого.

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



Не искам  
да си ми брат!

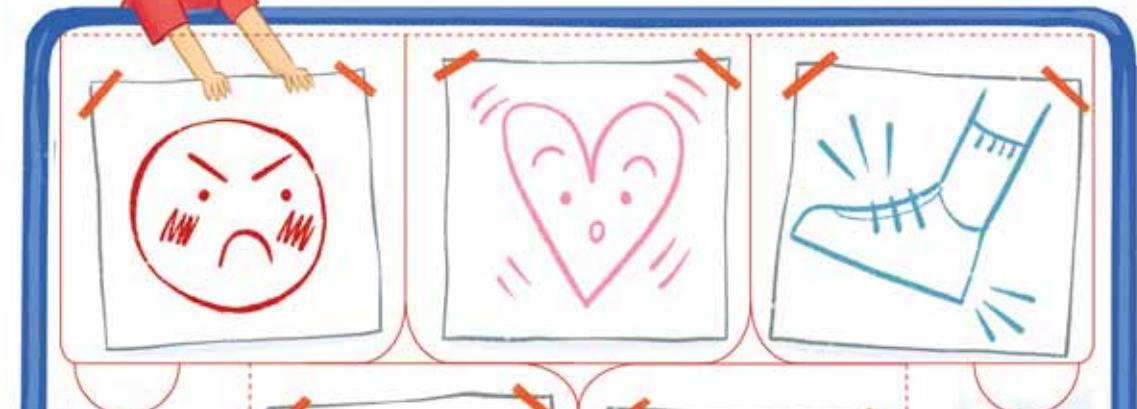


...да престанем  
да забелязваме  
хубавите неща.

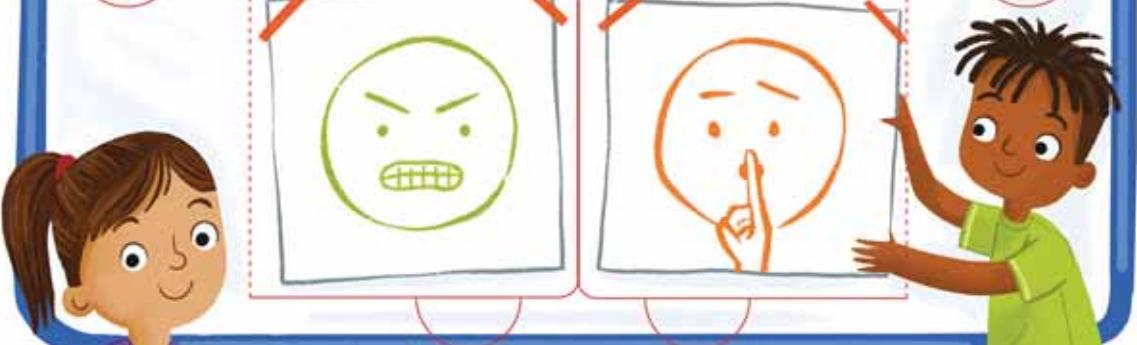


# ВСИЧКИ ли се ядосват?

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.