



«Ο Θυμός κι εγώ»

Γράψε πέντε πράγματα που σε κάνουν να θυμώνεις πολύ:

1.

2.

3.

4.

5.

Τι σκέψεις περνούν από το μυαλό σου όταν θυμώνεις με κάποιον;

Έκανες κάτι όταν ήσουν θυμωμένος/η που θα προτιμούσες να μην το είχες κάνει;

Μπορείς να σκεφτείς πέντε πράγματα που θα σε βοηθούσαν όταν είσαι θυμωμένος/η ώστε να μην επαναλάβεις άσχημες συμπεριφορές;

1.

2.

3.

4.

5.