

Когда я злюсь, мне хочется сказать
что-то неприятное или даже закричать
или ударить кого-нибудь.
Но хотеть что-то сделать и сделать это —
совсем не одно и то же.
Чувство не может причинить окружающим боль
или вред, а поступок может.





Иногда мне хочется кричать и драться,
но можно вести себя по-другому.



Я могу отойти от того, кто меня раздражает
своими словами или поступками.

Я могу глубоко вдохнуть и выдохнуть,
чтобы оттолкнуть злость далеко-далеко.

Я могу утихомирить свою злость,
занявшись спортом. Так здорово бегать
или кататься на велосипеде!



А ещё я могу заняться любимым делом!