

# ШТО МОЖАМ ДА НАПРАВАМ ЗА ДА СИ ПОМОГНАМ



Fabiani Eggers

MATERIAIS ADAPTADOS FABI

Pictogramas: (<http://www.arasaac.org>) Licença: CC (BY-NC-SA)



Превод  
Сузана Јовановска

Понекогаш кога сум вознемирен  
и лут, правам лош избор кои  
можат да ги растажат луѓето.



Во ред е ако се налутам.



Но, има работи што не смеам да  
ги направам и се  
**НЕТРИФАТЛИВИ.**

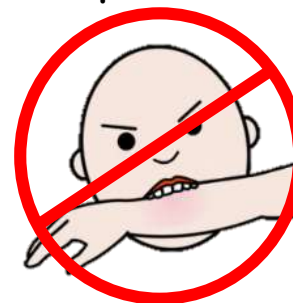


Јас **не смеам:**

Удари,



гризење.



клоцање.





Јас не смеам:

штипење,



Влечење коса.



Или врескање.



Но можам да направам добар  
избор и луѓето ќе бидат среќни и  
смирени.





Јас **МОЖАМ**:

Кажи дека сум лут.



Лут сум !



Јас **МОЖАМ**:

Да побарам пауза.



Сакам пауза.





Јас **МОЖАМ**:

Длабоко да воздивнам,



Да стиснам топче за да се  
смирам.



Јас **МОЖАМ**:

Користете ги рацете и избројте до 10.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10



Кажи дека сакаш да бидеш сам.





Јас **можам**:

Побарајте да одите на прошетка.



Или пијте вода.



Јас **можам**:

Да го измијам лицето...



Ако направам добар избор, ќе се чувствувам смилено и добро.

