

QUANDO EU ESTOU NERVOSO



Fabiani Eggers

MATERIAIS ADAPTADOS FABI

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

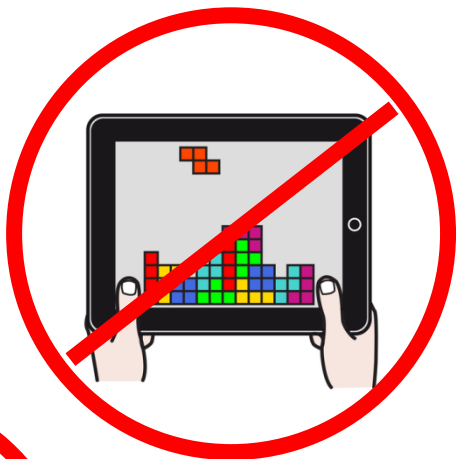


Tradução – CRTIC Mirandela

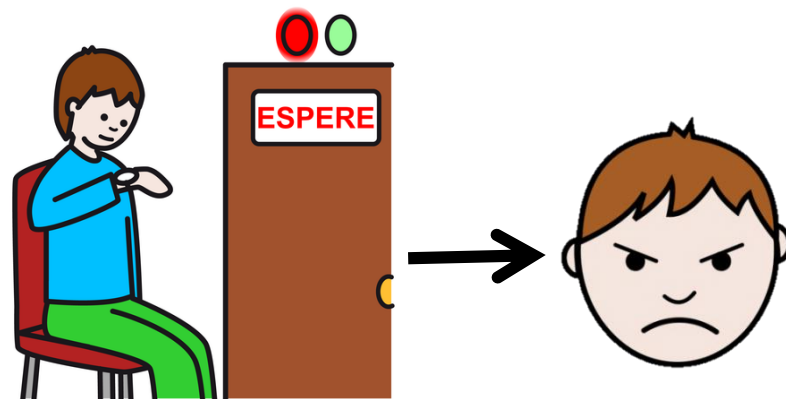
Algumas vezes eu sinto-me
irritado e nervoso.



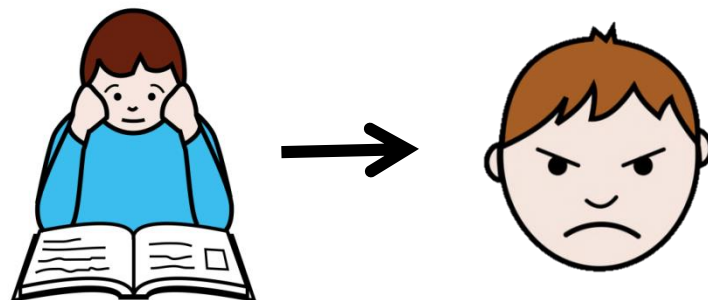
Eu fico nervoso quando as coisas não correm bem ou eu não posso fazer o que quero.



Às vezes, se eu tiver que esperar, eu fico nervoso.



Ou quando me pedem para fazer algo que eu não quero, eu fico zangado.



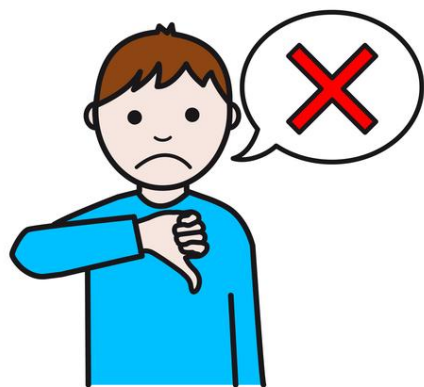
Apetece-me gritar, atirar ao chão e bater.



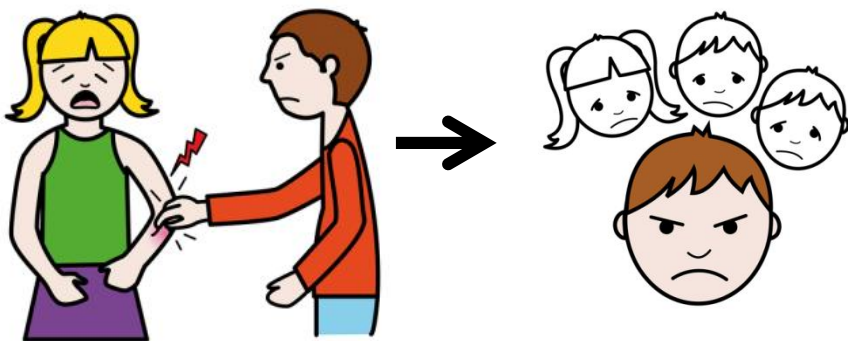
Tenho vontade de morder, puxar os cabelos e até dar pontapés.



Mas isto não está certo.



E se eu fizer isto, as
pessoas vão ficar tristes.



Até podem ficar com medo de
mim,



assustadas.



E chorar.



As pessoas vão afastar-se de mim.



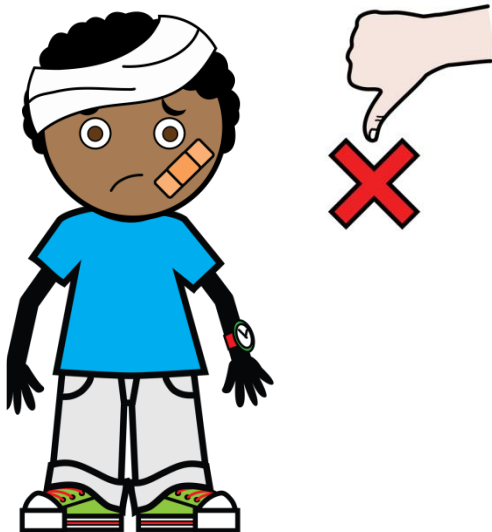
Não há problema se eu ficar nervoso.



Mas eu **não posso** bater nas
pessoas.



Bater magoa.
Isto não é correto.



Se eu ficar nervoso, posso
tentar acalmar-me.



Posso fazer escolhas que vão
ajudar-me a ficar mais calmo
e as pessoas ficarão felizes
comigo.

