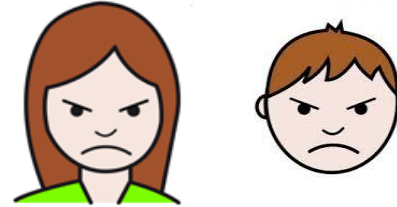


## COSA FACCIO QUANDO SONO ARRABBIATO?



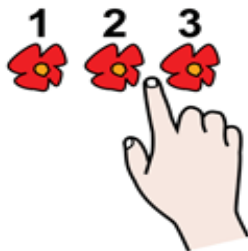
**1. RESIRARE PROFONDAMENTE.**



**2. ALLONTANARSI DAL LUOGO DEL LITIGIO E PASSARE UN PO' DI TEMPO LONTANO.**



**3. CONTARE, AD ESEMPIO FINO A 10.**

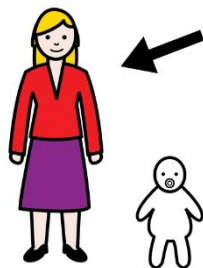
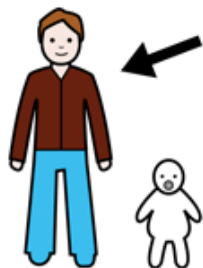


**1 2 3**

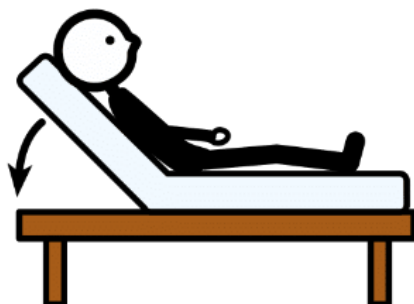
## COSA FACCIO QUANDO SONO ARRABBIATO?



### 4. RACCONTARLO AD UN ADULTO.



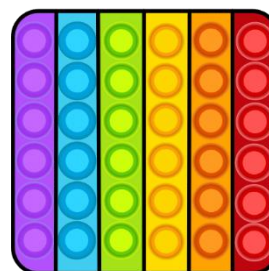
### 5. SDRAIARSI NEL LETTO FINO A QUANDO PASSA.



## COSA FACCIO QUANDO SONO ARRABBIATO?



### 6. ABBRACCIARE UN PELUCHE, GIOCARE CON UNA PALLINA ANTISTRESS O POP-IT.



### 7. ANDARE NELL'ANGOLO DELLA CALMA.



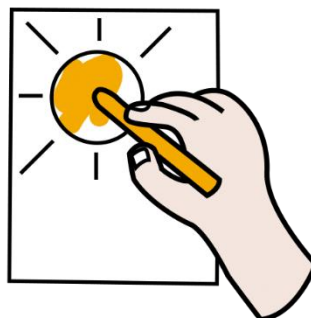
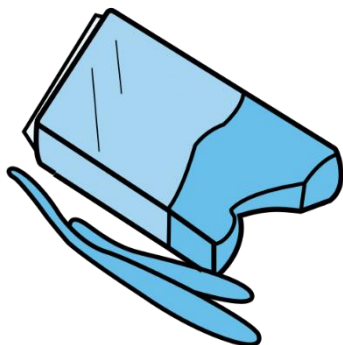
## COSA FACCIO QUANDO SONO ARRABBIATO?



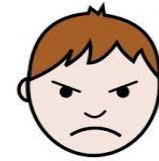
**8. PENSARE A COSE CHE CI RENDONO FELICI.**



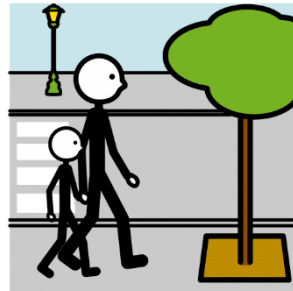
**9. DIPINGERE O FARE LAVORETTI.**



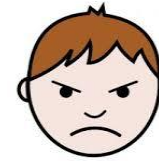
## COSA FACCIO QUANDO SONO ARRABBIATO?



### 10. USCIRE A PASSEGGIARE.



## COSA FACCIO QUANDO SONO ARRABBIATO?



## COSA FACCIO QUANDO MI PASSA L'ARRABBIATURA.

- CHIEDERE PERDONO AD AMICI, GENITORI, INSEGNANTI.
- DARE UN ABBRACCIO.
- EVITARE CHE SUCCEDA DI NUOVO.

