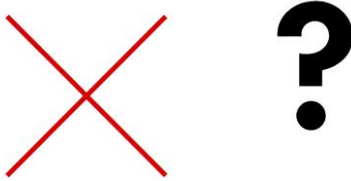



Ruhig bleiben

<p>1. Manchmal sagt Mama oder Papa „nein“ oder ich verstehe etwas nicht oder etwas, was ich unbedingt jetzt will, geht nicht.</p>	
<p>2. Dann fühle ich mich sehr wütend und würde am liebsten hauen oder treten oder kneifen.</p>	
<p>3. Das alles ist aber nicht erlaubt! Das sagen Mama und Papa und die sind die Chefs.</p>	
<p>4. Wenn ich wütend bin, werde ich versuchen, mein Wut-Kissen zu nehmen und es ganz kräftig zu drücken.</p>	
<p>5. Ich kann auch in den Garten rennen und mich bewegen oder mich in meinem Zimmer leise entspannen.</p>	
<p>6. Alle werden froh sein, wenn ich versuche lieb zu sein und ruhig zu bleiben.</p>	
<p>7. Wenn ich mich nicht beruhige, schickt Mama oder Papa mich ins Zimmer, und ich habe richtigen Ärger.</p>	