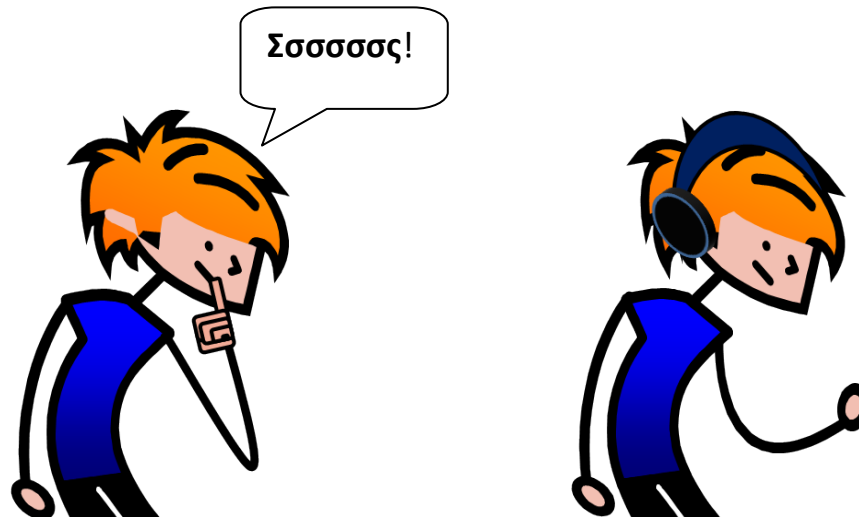


Όταν στην τάξη έχει πολλή **φασαρία** και **θόρυβο**



Μπορώ να πω «**Σσσσς!**»
και να
φορέσω **τα ακουστικά της ησυχίας!**

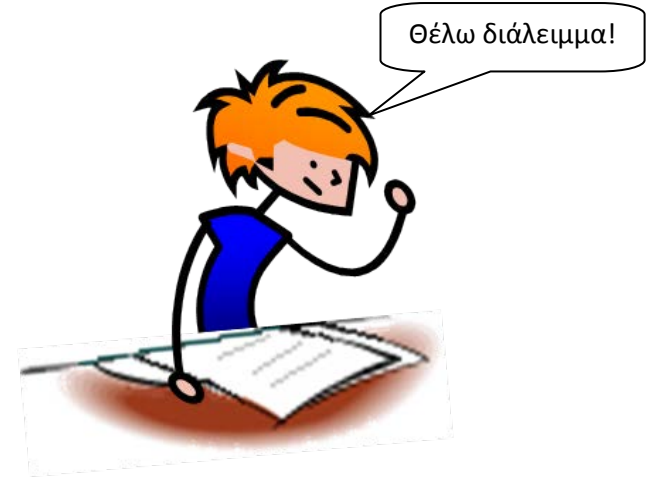


Τότε θα νιώθω καλύτερα!

Όταν κουραστώ



Μπορώ να πω «**Θέλω διάλειμμα!**»



Τότε θα κάνω διάλειμμα για 5 λεπτά
και θα ξεκουραστώ!

Όταν οι άλλοι άνθρωποι με ακουμπάνε
κι εγώ δεν θέλω



Μπορώ να πω «**Άσε με ήσυχο!**»



Αμέσως θα με αφήσουν ήσυχο!

Όταν δεν θέλω να κάνω εργασία



Μπορώ να πω ευγενικά «**Δεν θέλω!**»


Εντάξει! Τότε αν θέλεις θα κάνεις μόνο **μια μικρή εργασία με την ομάδα σου** και μετά αμέσως διάλειμμα!



Έτσι θα βοηθήσω την ομάδα μου και μετά διάλειμμα!

Όταν θυμώσω



Μπορώ να φωνάξω «**θύμωσα!**»
και να μετρήσω ως το 10
και να πάρω βαθιά ανάσα
και μετά να φάω μια μαστίχα .

Μπορώ να πω γιατί θύμωσα. «**Θύμωσα γιατί**»

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

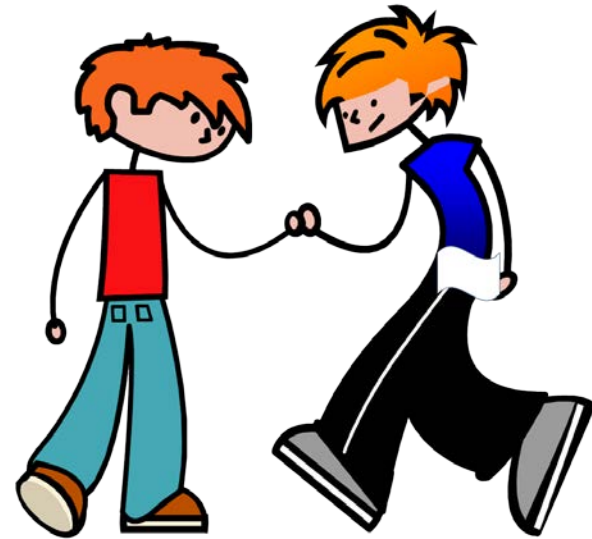


Έτσι σε λίγο θα είμαι πάλι χαρούμενος!

Όταν είμαι λυπημένος και θέλω να κλαίω



Μπορώ να πω «**θέλω μαντηλάκι!**» και να κρατάω το χέρι ενός φίλου μου. Μπορώ να πω γιατί είμαι λυπημένος «**Είμαι λυπημένος γιατί**»



Έτσι σε λίγο θα είμαι πάλι χαρούμενος!

