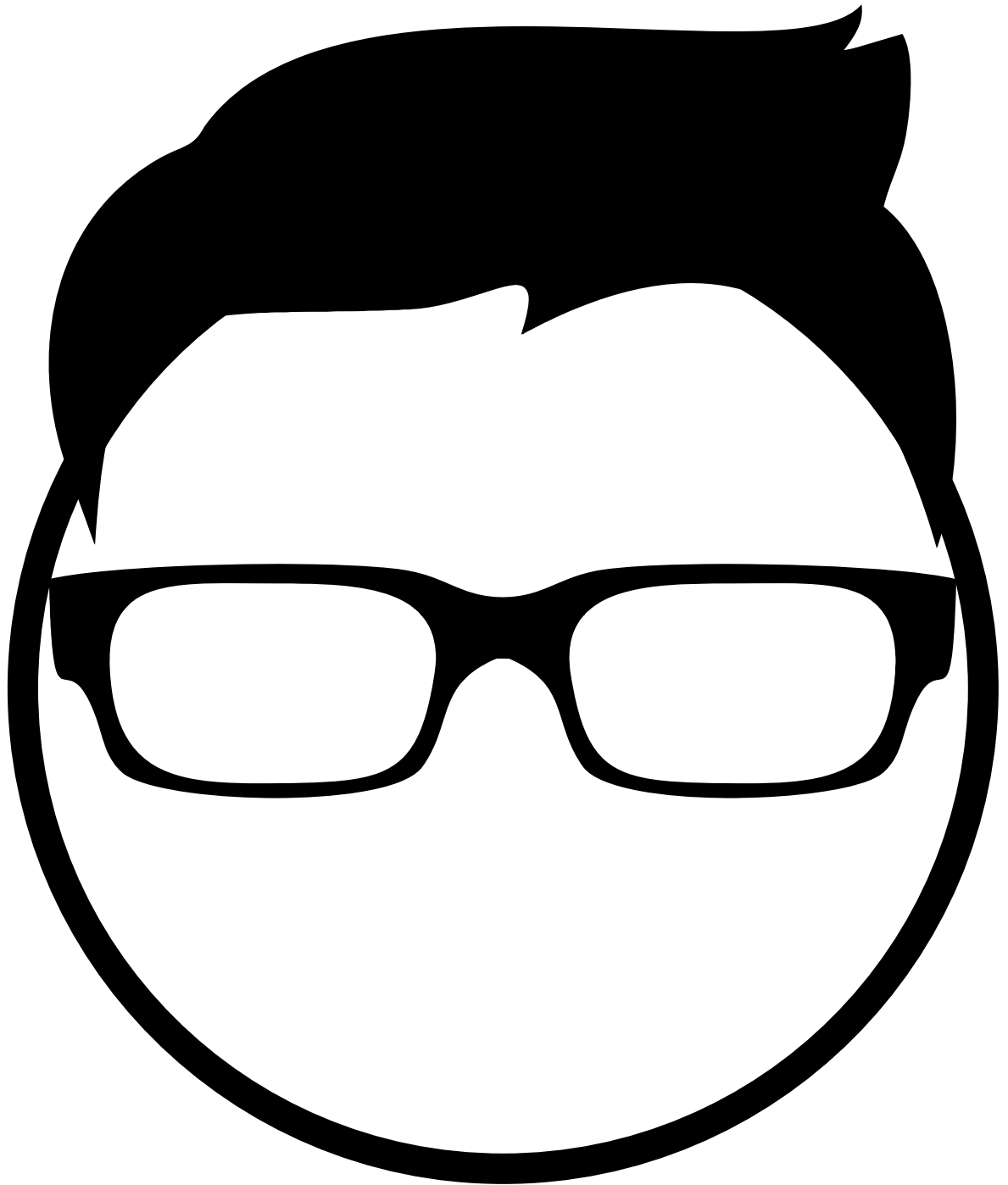


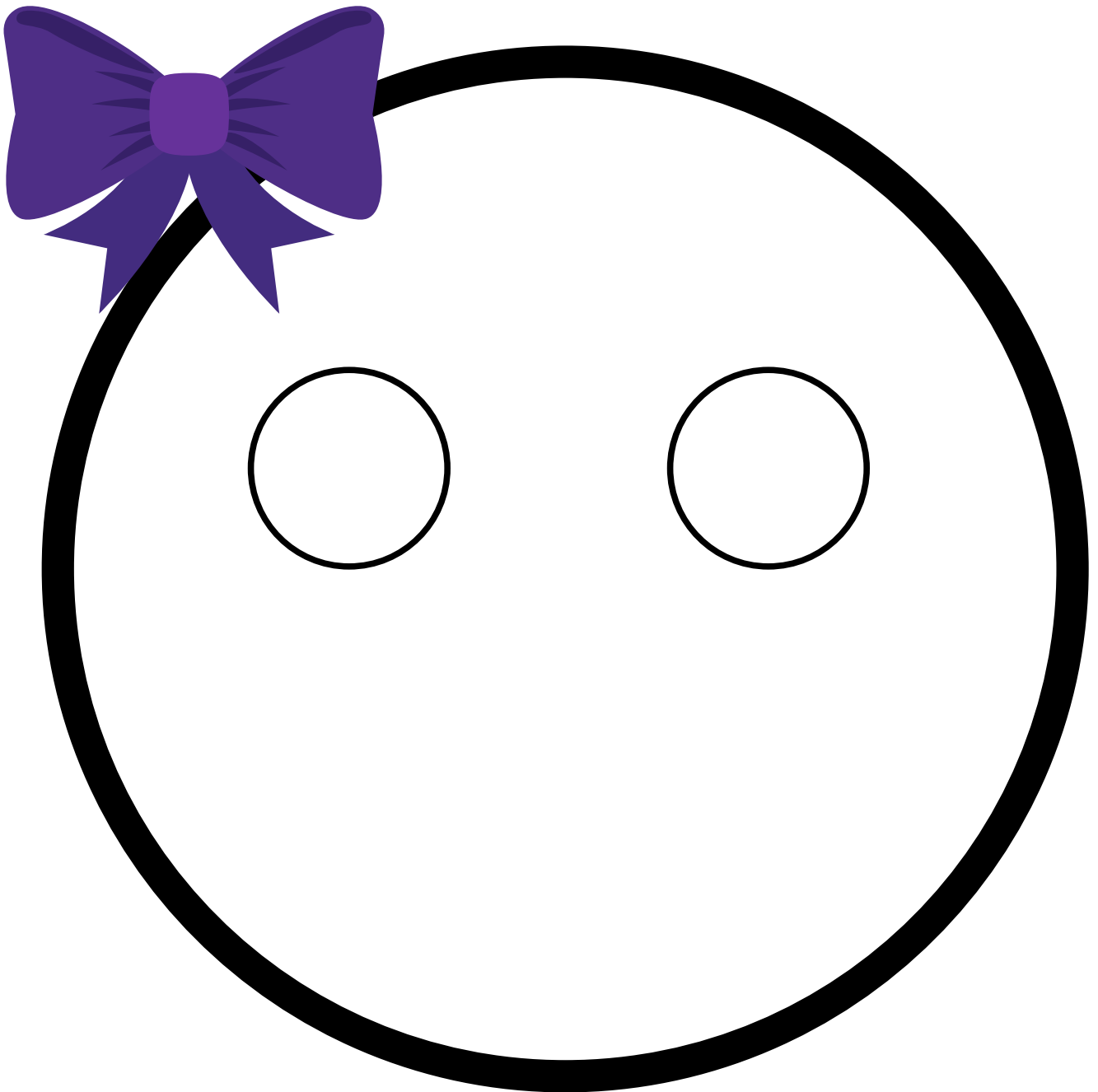
Poradnik radzenia  
sobie ze złością  
należy do



Tak wyglądam gdy czuję  
złość:

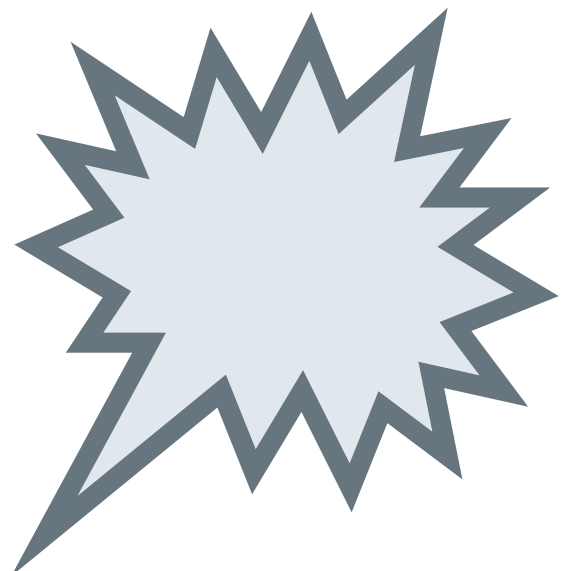
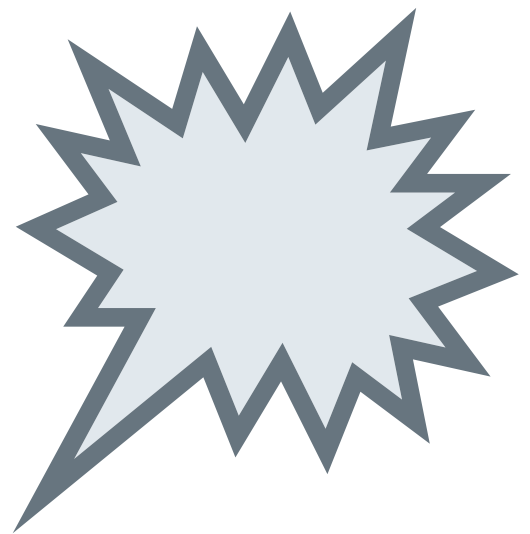
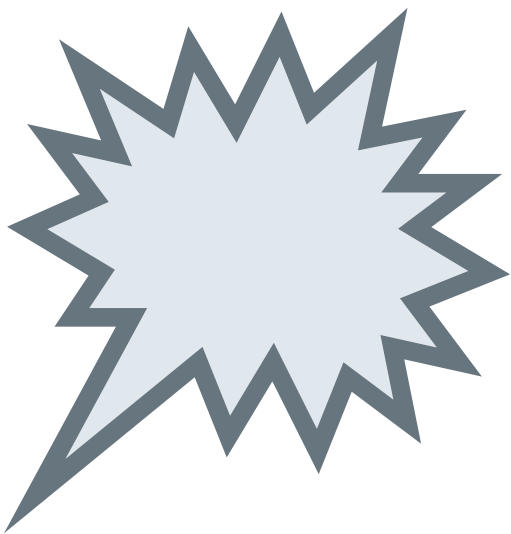
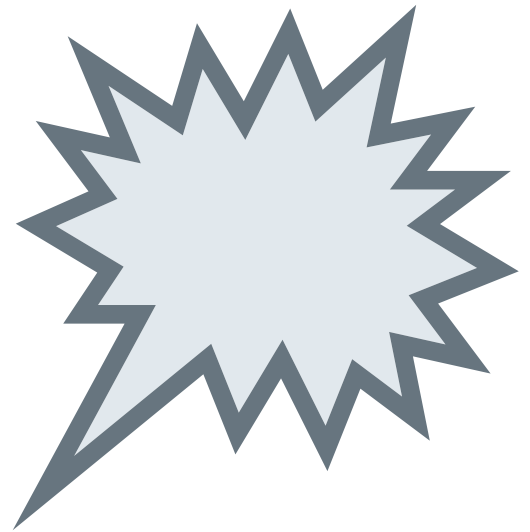
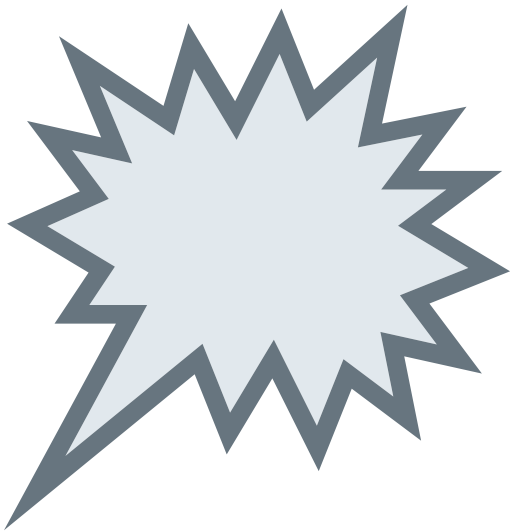


Tak wyglądam gdy czuję  
złość:



Złoszczę się na różne rzeczy.

Czuje **złość** gdy:



Każdy z Nas się złości. Mama, tata, babcia, dziadek  
nawet ja. I to jest normalne. Jednak wiem, że nawet  
jak bardzo się złościę to nie mogę robić  
następujących rzeczy:



.....



.....



.....



.....




.....



.....



Każdy z Nas ma swoje sposoby na złość. Wiem już czego nie wolno mi robić, nawet wtedy kiedy jestem bardzo zły. Ale jeśli się złościę mogę spróbować innych sposobów, które pomogą mi się opanować.



.....


.....

.....

.....

.....

.....

The background of the entire page is a dense, overlapping pattern of colorful handprints in various colors including blue, green, yellow, orange, pink, purple, and light blue. The hands are scattered across the page, creating a vibrant and supportive visual theme.

Pamiętam o tym, że nie muszę zawsze  
radzić sobie sam/sama. Gdy jestem  
zły/zła, zawsze mogę liczyć na pomoc  
kilku osób:

