


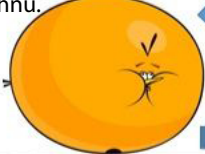







Š k á l a v z t e k u - angrybirds

		Jak se cítím	Co mohu dělat
5		Za chvíli asi vybuchnu!! Chce se mi křičet nebo do něčeho praštit a ztratil jsem skoro kontrolu.	Najdu si klidné, tiché místo. 
4		Začínám ztrácet kontrolu a jsem hodně naštvaný/á. Chce se mi říkat ošklivé, zraňující věci.	Pomalou, zhluboka se několikrát nadechnu. 
3		Tak trochu ztrácím kontrolu. Cítím se nespokojeně, mám až moc energie. Cítím se pod tlakem.	Půjdu a budu dělat věci, které mám rád a které mi pomáhají se uklidnit. 
2		Něco se mi nelíbí. Dělám si s něčím starosti, cítím se nespokojeně.	Řeknu to někomu dospělemu. 
1		Jsem v pohodě. Svoje pocity mám pod kontrolou.	Teď jsem klidný! 