**TINC RÀBIA? **

No passa res: si la domino, tot anirà bé.

**Què és el que et fa enfadar?** Encercla-ho.

1. Que algú et digui el que has de fer.
2. Ser tractat/da injustament.
3. Que em castiguin per alguna cosa que he fet malament.
4. Que em castiguin per alguna cosa que no he fet.
5. Que em critiquin.
6. Que em demanin que faci més coses de les que puc fer.
7. Que em diguin que deixi de fer alguna cosa que em ve de gust fer.
8. ****Que no pugui aconseguir el que vull o el que demano.

Vols anotar alguna altre cosa que et fa enfadar?

 9.

 10.

**Com noto que m´estic enfadant?** Encercla-ho.

* Em poso vermell/vermella noto calor a la cara.
* Se m´asseca la boca.
* Estrenyo la mandíbula i/o les dents.
* El cor batega més fort i ràpid.
* Respiro més de pressa.
* Agafo els objectes amb més força.
* Apreto els punys i braços.
* Em poso a suar i noto les mans humides.
* El cos el tinc més tens.
* Poso els músculs de l´estómac en tensió.

**I què faig quan tinc ràbia?** Encercla: insulto, crido, amenaço, pego, llenço coses, insulto, dono una empenta, faig xantatge. Penso: no hi ha dret!, és injust, sempre igual!, ho fan per fastiguejar-me!

**Com puc baixar la ràbia?** Mira aquest vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=9eswzlc_74A&t=6s>