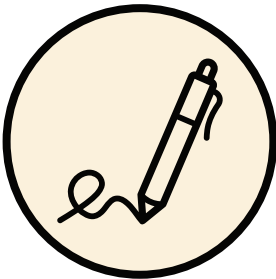


IŠREIKŠK, KAŲ JAUTI



PASIKALBĖK
su kuo nors, kuo
pasitiki



PARAŠYK,
kaip jautiesi



PAJUDĖK

Pasidalink savo emocijomis taip, kad kiti
žmonės suprastų, kaip tau padėti.

KAIP GALI IŠREIKŠTI SAVO EMOCIJAS?

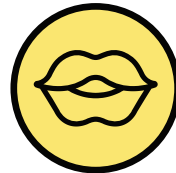
PASIKALBĖK



PASIRINK,
su kuo nori
pakalbėti

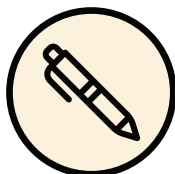


PAGALVOK,
ką nori
pasakyti



**BŪK
KONKRETUS**
kalbėdamas

PARAŠYK



APIBŪDINK,
kaip jautiesi



PARAŠYK,
ką norėtumei
pasakyti garsiai



PASIDALINK
(jei norisi)

PAJUDĖK



NUBĖK
ratą arba du