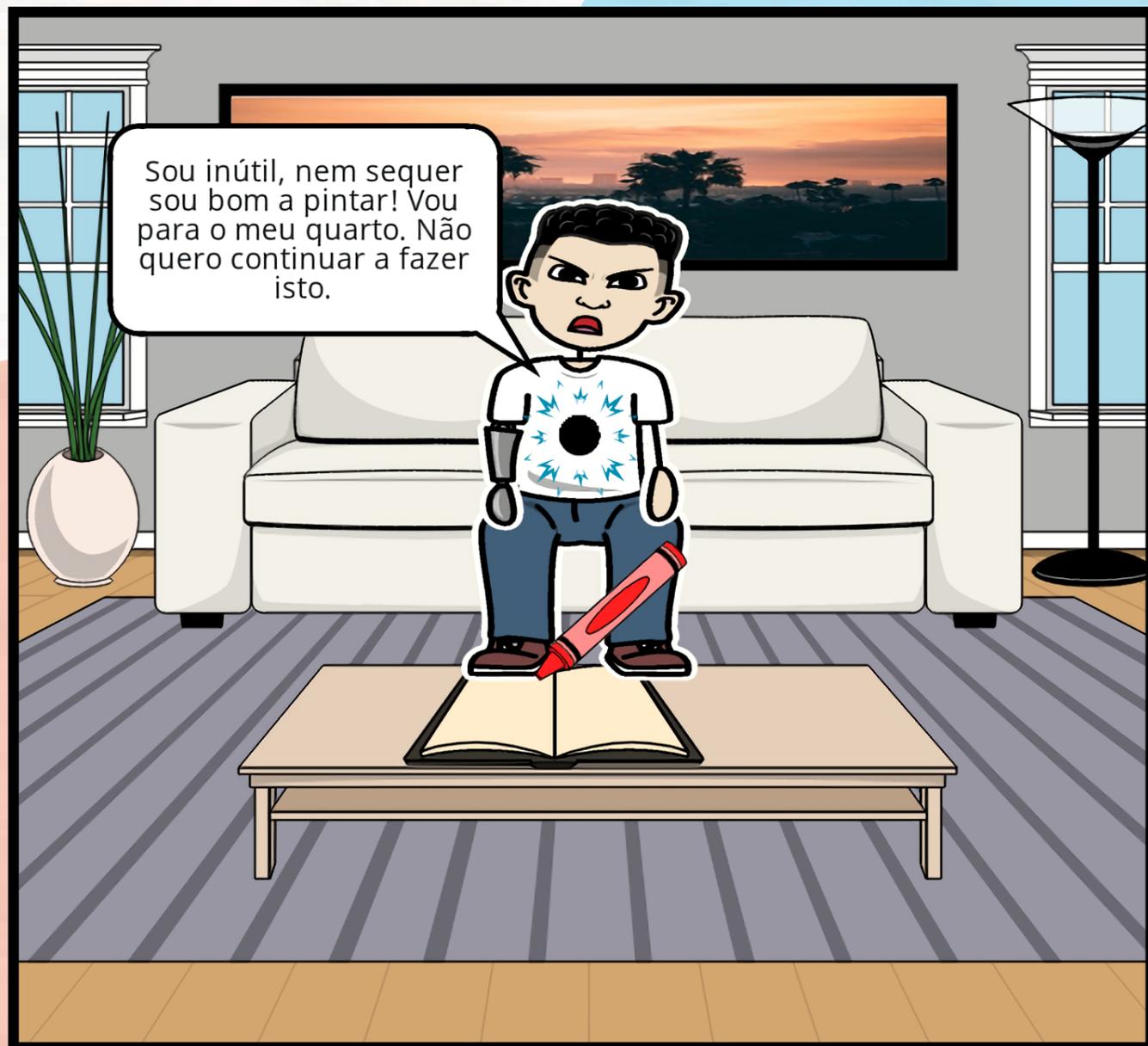
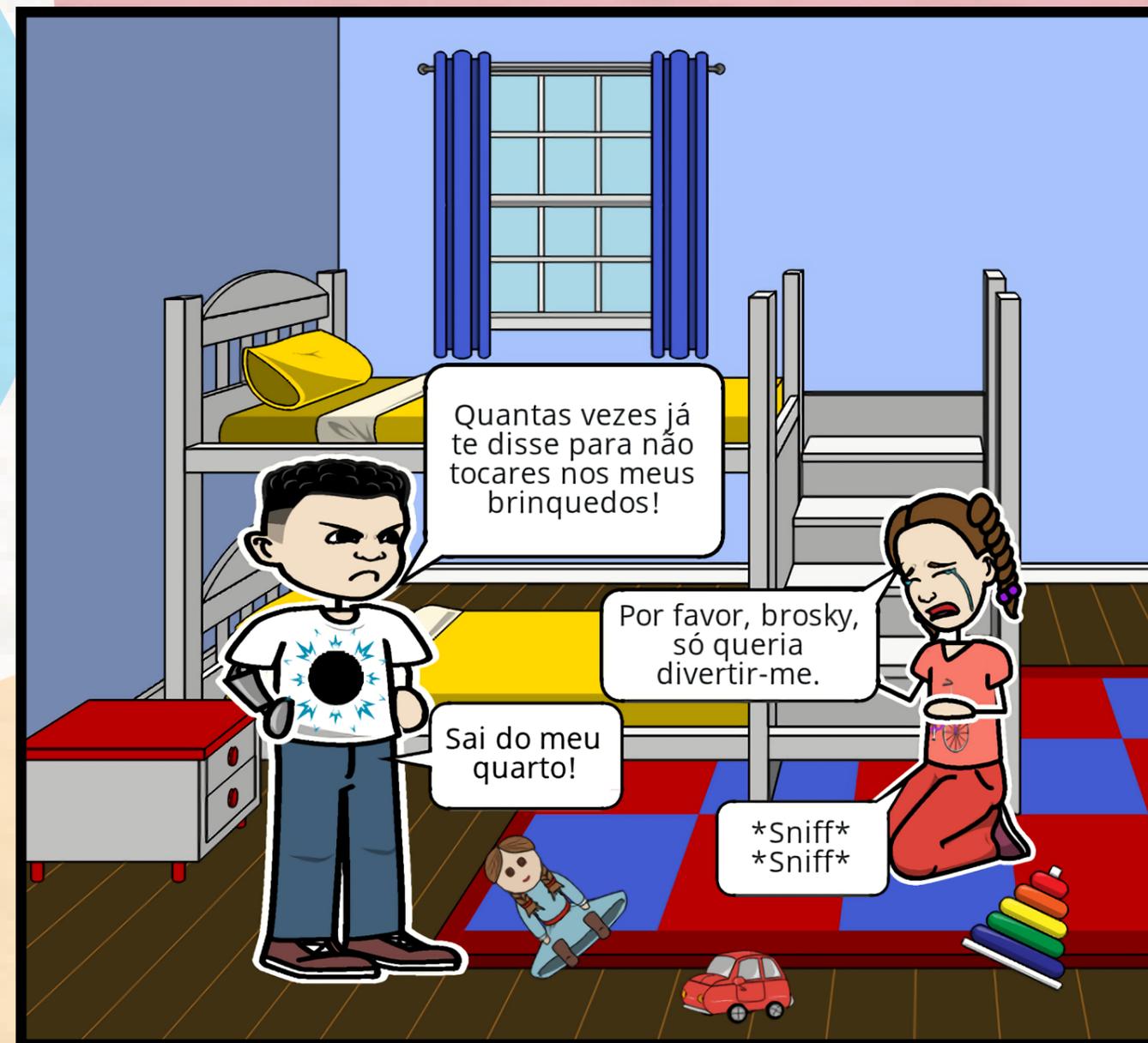




# A PEQUENA BOLA DE RAIVA



John está sentado na sala de estar e colorir um livro. Parece muito perturbado e diz que não é bom a colorir.

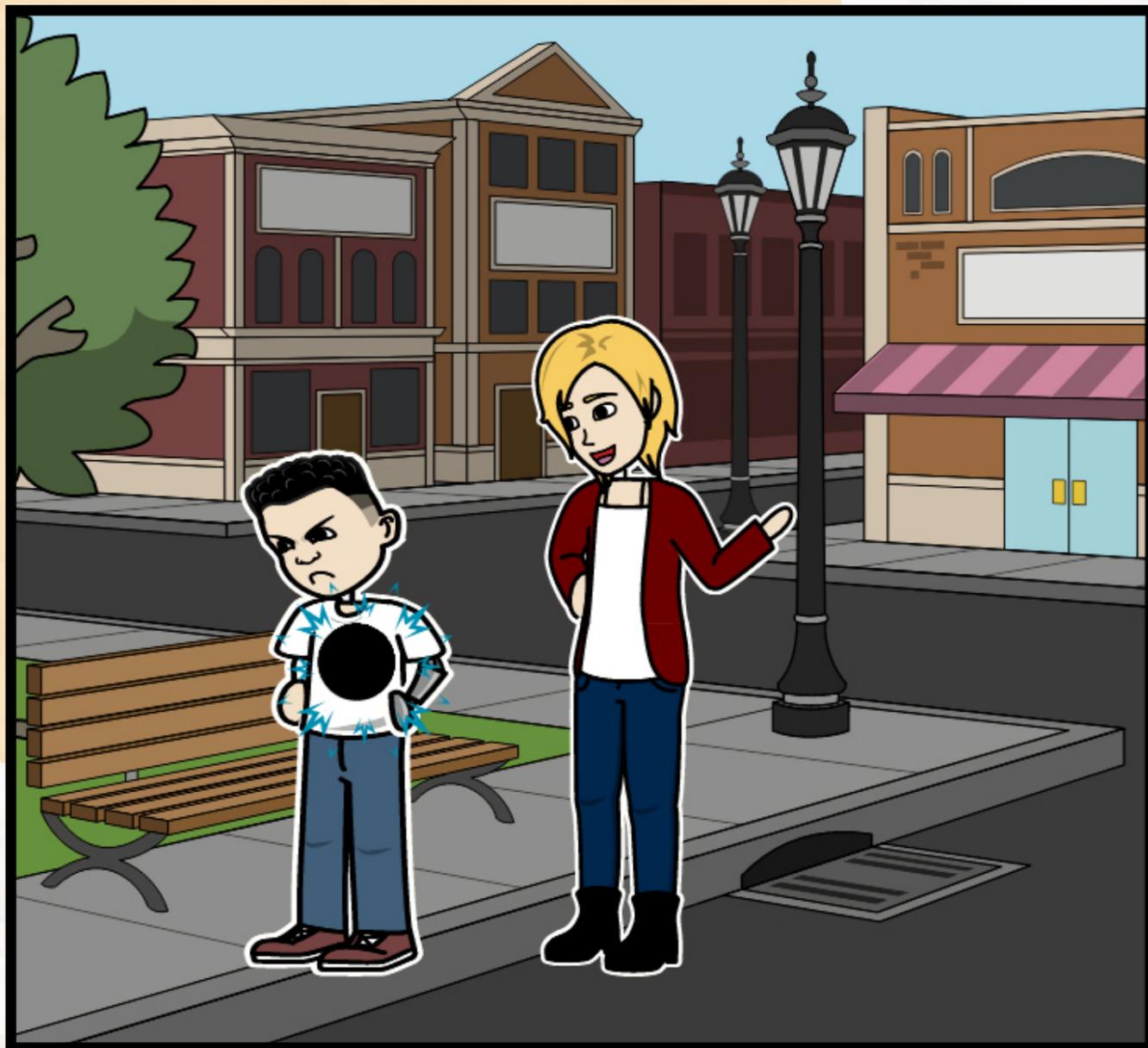


O John vai para o quarto e descobre que a irmã Danna está a brincar com os brinquedos. O John está muito zangado por a Danna ter tocado nos brinquedos outra vez sem lhe perguntar.

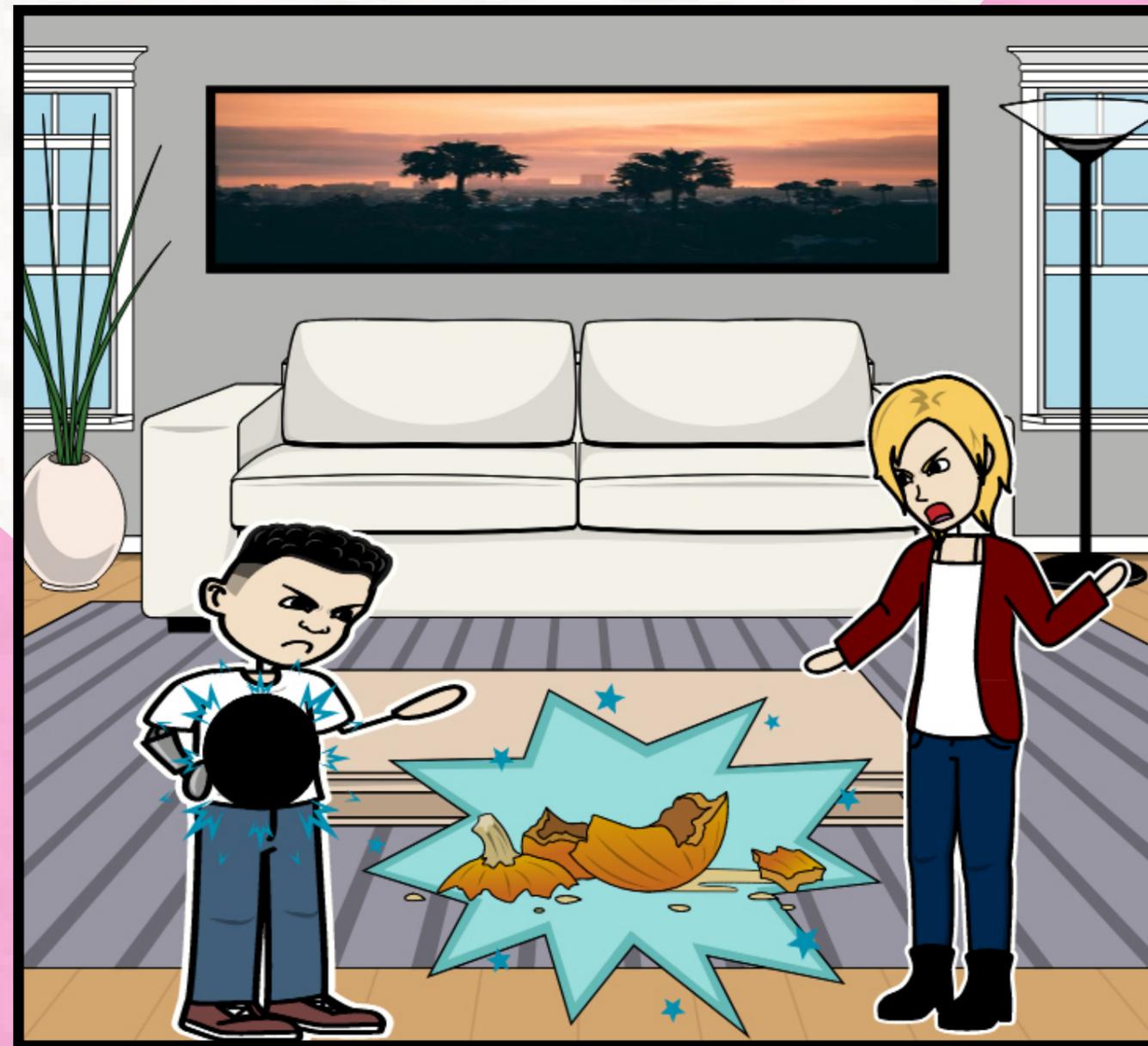


No dia seguinte, o John e a mãe estão a dar uma vista de olhos à volta da loja de brinquedos. O John vê um brinquedo novo que ele adora, mas a mãe diz que não pode comprá-lo neste momento...

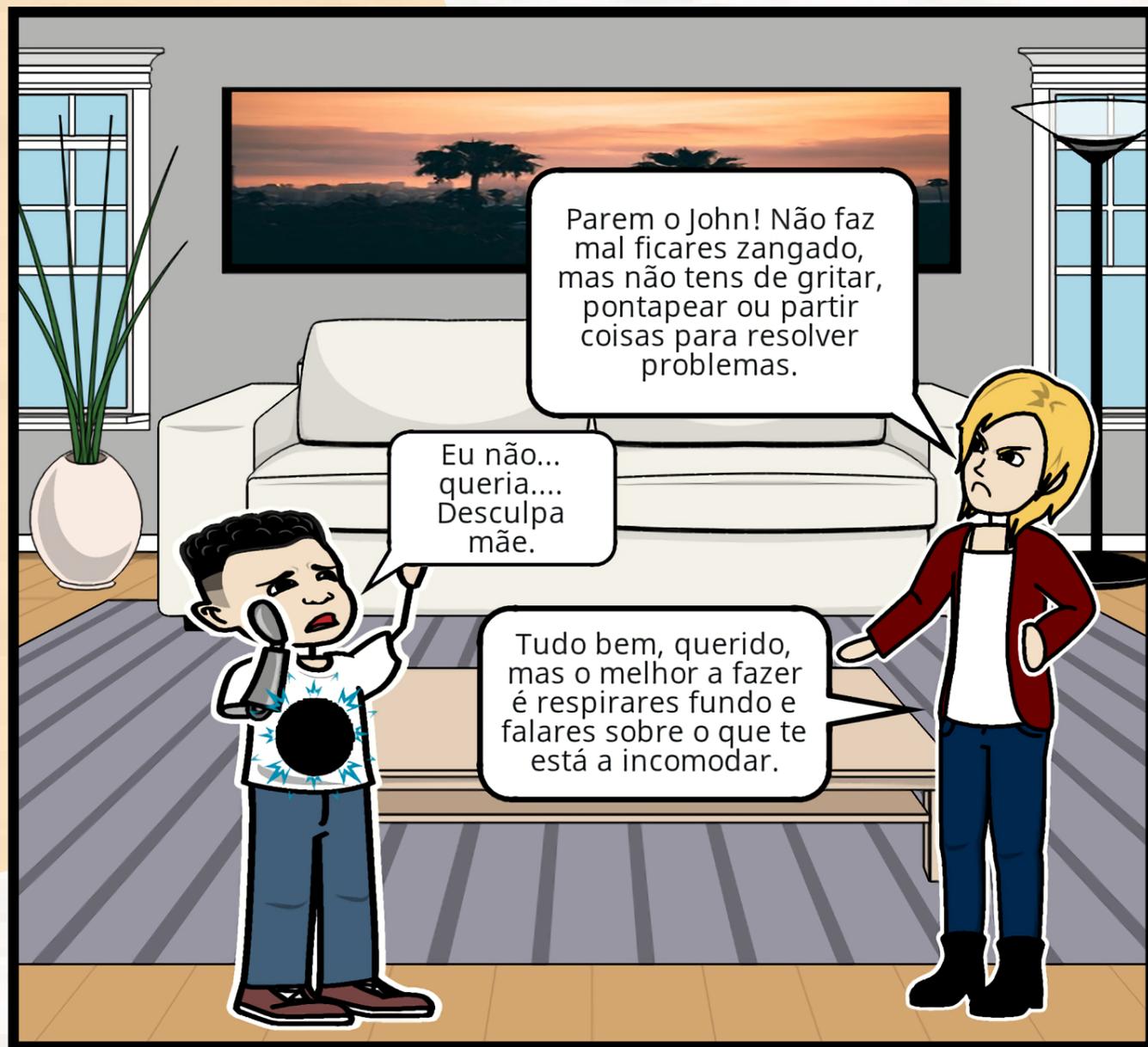
O John zanga-se por não conseguir o novo brinquedo, e de repente gera-se uma pequena bola de raiva no John.



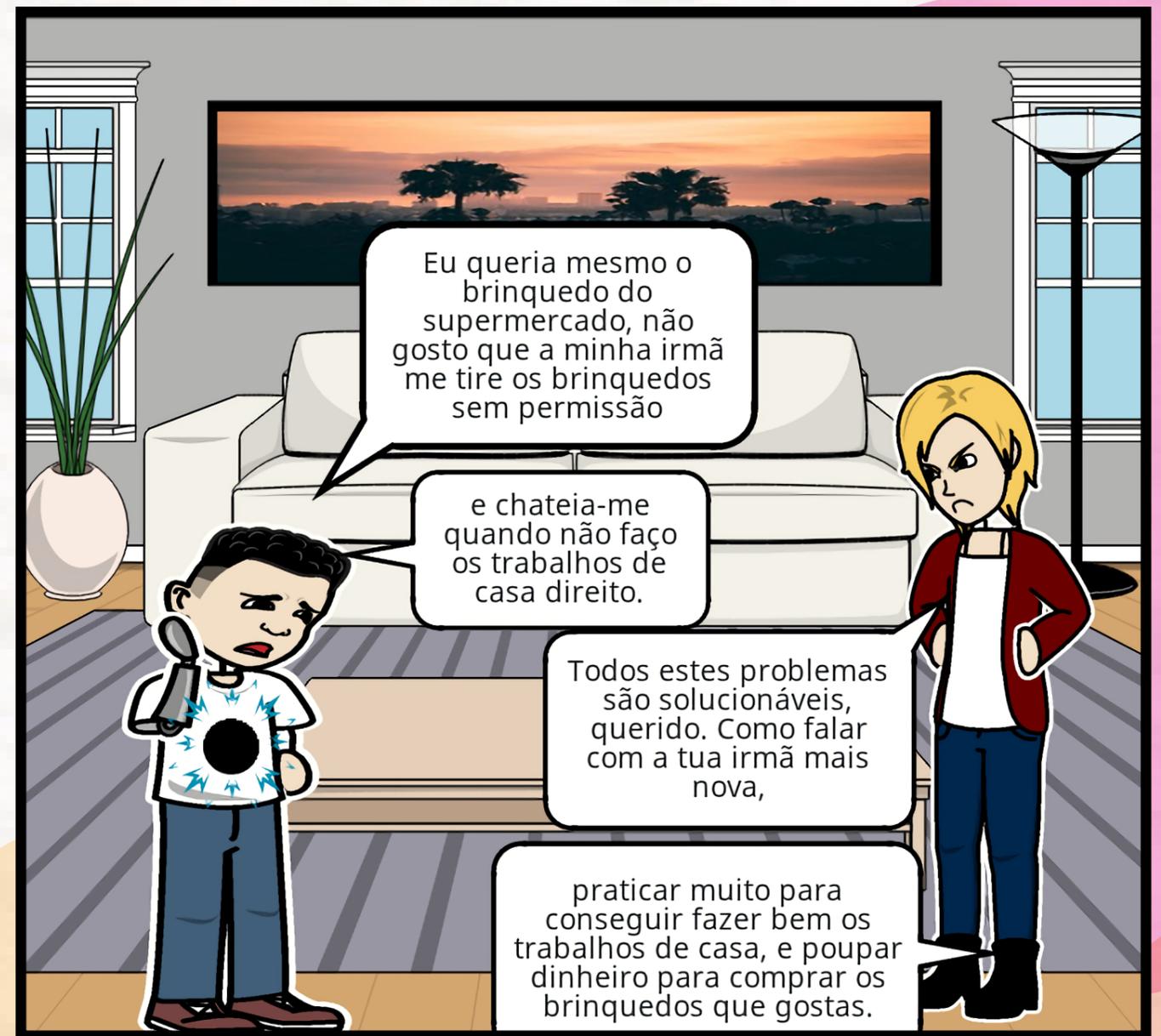
O John e a mãe vão a pé para casa, e o John ainda está zangado!



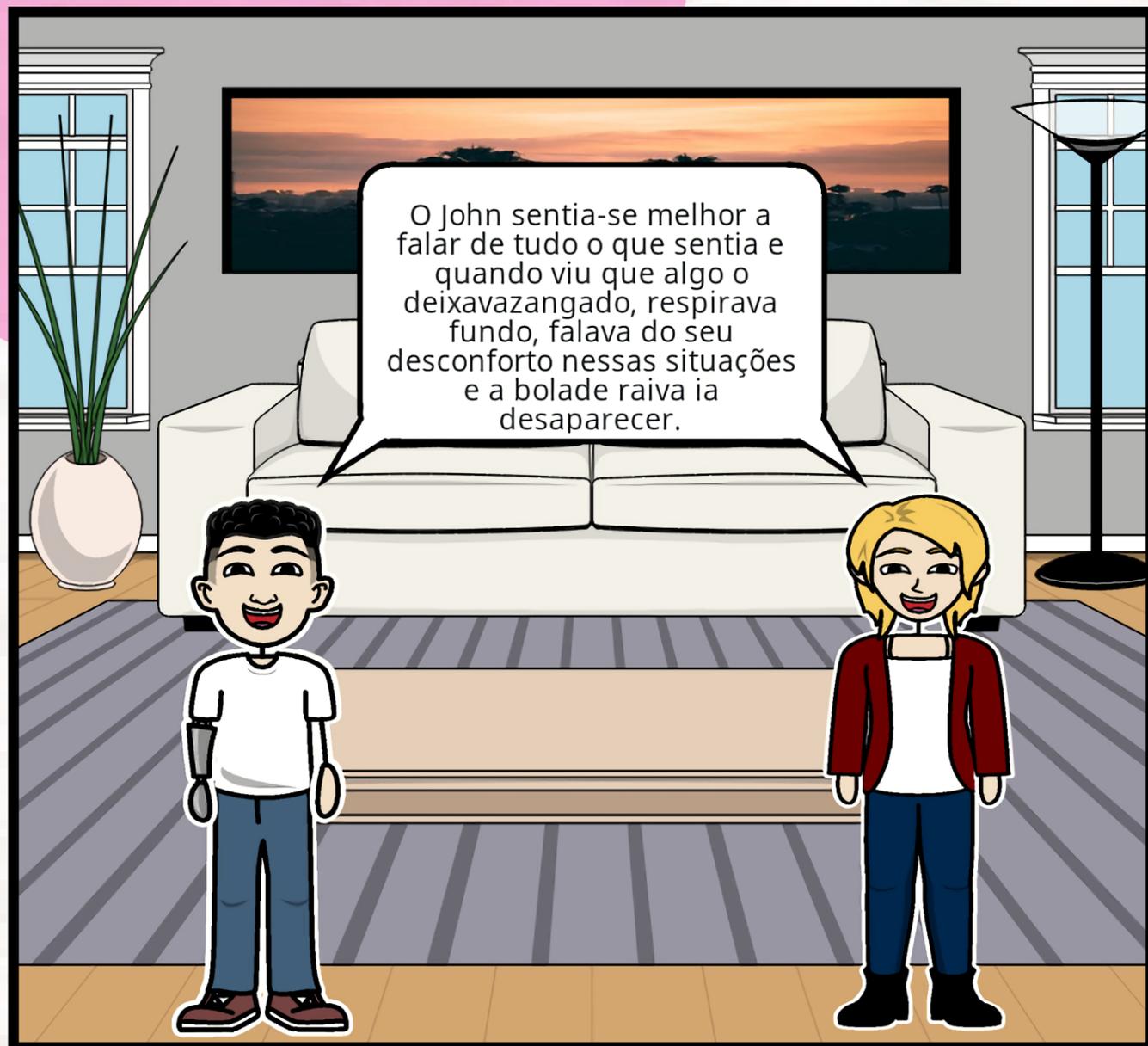
Quando o John e a mãe chegam a casa, o John derruba uma decoração e atira-se para o chão- A mãe fica muito zangada!



O John pede desculpa à mãe e explica que sempre que está zangado com alguma coisa, é melhor falar sobre isso.



O John explica o que o tem incomodado, e a mãe diz-lhe como ultrapassar estes problemas.



O John sentia-se melhor a falar de tudo o que sentia e quando viu que algo o deixava zangado, respirava fundo, falava do seu desconforto nessas situações e a bolada raiva ia desaparecer.

O John já não está zangado e sentia-se muito melhor por falar sobre o que o estava a incomodar!

Se sente depois de ler esta história?

Coloca o Emoji que melhor representa como se sente!



Triste



Calma



Feliz

**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence

