



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

CE FAC ATUNCI CÂND SUNT FURIOS sau NERVOS?

Bifează cu X lucrurile pe care le faci atunci când ești foarte nervos sau furios

Țip la persoana respectivă	
Plâng	
Strig tare	
Fug, plec de acolo	
Număr până la 10	
Mă iau de cineva mai mic decât mine	
Lovesc pe cineva	
Trântesc ușa	
Îmi păstrez calmul	
Ascult muzică tare	
Vorbesc cu un prieten	
Dau cu șutul în ceva	
Citesc o carte	
Înjuri	
Ies să alerg	
Vorbesc deschis cu persoana care m-a enervat	
Mănânc în neștire	
Sparg un obiect	
Pretind că nu sunt furios	
Desenez pe ziduri – graffiti	
Respir profund	
Merg într-un loc să stau singur	
Mă încui în baie	
Mă uit la TV	
Dorm	
Îmi imaginez ceva plăcut	
Gândesc lucruri rele despre persoana care m-a enervat	
Scriu ceea ce simt pe o bucată de hârtie și apoi o rup sau o arăt persoanei care m-a enervat	
Refuz să mai vorbesc	