

4. صورة توضيحية (استراتيجيات تساعد على التخلص من الغضب)

# ماذا تختار؟

ماذا يمكنك أن تفعل إذا غضبت؟

أشرب ماء



أعد حتى العشرة



أتنفس بعمق



أرسم



أتكلم مع شخص كبير



أقوم بحركات رياضية خفيفة



أفكر بما حدث



أكتب عن سبب غضبي



أغني



أبتسم بكل الأحوال



أتحدث مع صديق



أغادر المكان الذي أنا فيه

