كيف أتحكم في انفعالاتي؟

الغضب: شعور طبيعي يشعر الإنسان به عند تعرضه للخطر، أو التوتر، أو عدم تلبية الاحتياجات.

خطوات للتحكم بالغضب:

- تغيير وضعية الجسد.
- أحاول أن أعد حتى الرقم عشرة قبل أن أقوم بأي ردة فعل.
- أعطي نفسي لحظات لتقييم الموقف.
- أبتعد عن المكان لمدة دقيقة أو اثنتين.
- أتنفس بعمق قليلاً.