

# Stres

# Tangani Kemarahan

- Kenal pasti punca kemarahan, *contoh: "Kenapa saya marah"*
- Jangan sakitkan hati orang lain, *contoh: "Saya benci awak"*
- Dengar pendapat orang lain



- Belajar memaafkan orang lain
- Dapatkan pertolongan
- Dapatkan teman untuk meluahkan perasaan anda

Sabar...

Jangan  
biarkan  
kemarahan  
menguasai  
diri anda

Anda  
akan menjadi  
kanak-kanak  
yang gembira  
dan sihat

