

# ניהול כעסים

בואו נצייר את הכעס



# התמודדות עם נעסים

לנהל את הרגש, לא להיכנע לו

בחר לך את הצרקה להירלע..



נושמים עמוק



סופרים עד 3



שותים מים



עוצמים עיניים ומדמינים  
מקומות נעימים



משוחחים עם חבר  
על מה שקרה