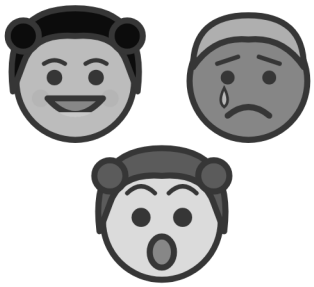
# যখন আমার রাগ হয়

১



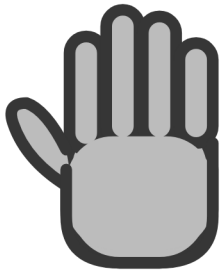
মাঝে মাঝে আমার রাগ হয়।

২



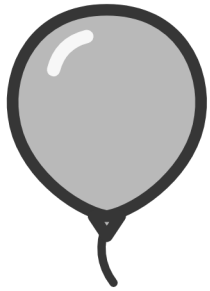
সবারই মাঝে মাঝে তীব্র অনুভূতি হয়।
এতে কোনো সমস্যা নেই।

৩



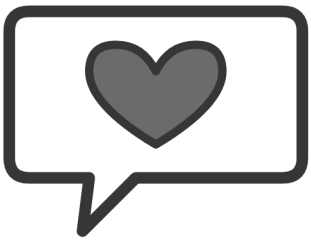
রাগ হলে আমি থামতে পারি।

৪



আমি বেলুন ফোলানোর মতো
তিনবার ধীরে শ্বাস নিতে পারি।

৫



আমি কোনো বড় মানুষের কাছে
সাহায্য চাইতে পারি।

৬



তারপর আমি আবার শান্ত হয়ে যাই।


© 2026 Special Ed for Kids. ঘরে ও ক্লাসে ব্যবহারের জন্য বিনামূল্যে।

# আমার গল্প: _____

বাক্যের শুরু: **মাঝে মাঝে... অন্যরা... আমি ... পারি তারপর...**

১

২

৩

৪

৫

৬



© 2026 Special Ed for Kids. ঘরে ও ক্লাসে ব্যবহারের জন্য বিনামূল্যে।