# وقتی عصبانی می‌شوم

۱



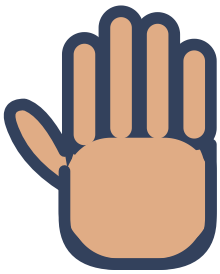
گاهی عصبانی می‌شوم.

۲



همه گاهی احساس‌های شدید دارند. اشکالی ندارد.

۳



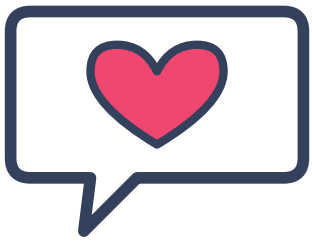
وقتی عصبانی می‌شوم، می‌توانم دست نگه دارم.

۴



می‌توانم سه بار آرام نفس بکشم، مثل وقتی بادکنک باد می‌کنم.

۵



می‌توانم از یک بزرگ‌تر کمک بخواهم.

۶



بعد دوباره آرام می‌شوم.



© Special Ed for Kids 2026. استفاده در خانه و کلاس رایگان است.

# داستان من: _____

آغاز جمله‌ها: **گاهی...** **دیگران...** **من می‌توانم...** **بعد...**

۱

۲

۳

۴

۵

۶



© Special Ed for Kids 2026. استفاده در خانه و کلاس رایگان است.