जब मुझे गुस्सा आता है

1



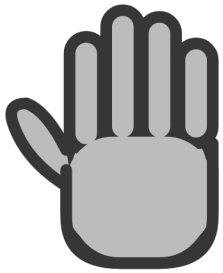
कभी-कभी मुझे गुस्सा आता है।

2



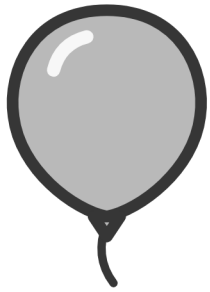
सबको कभी-कभी तेज़ भावनाएँ होती हैं। यह ठीक है।

3



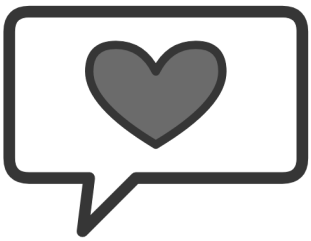
जब मुझे गुस्सा आए, मैं रुक सकता हूँ।

4



मैं तीन बार धीरे-धीरे साँस ले सकता हूँ, जैसे गुब्बारा फुला रहा हूँ।

5



मैं किसी बड़े से मदद माँग सकता हूँ।

6



फिर मैं फिर से शांत हो जाता हूँ।

© 2026 Special Ed for Kids. घर और कक्षा में इस्तेमाल के लिए मुफ़्त।

मेरी कहानी: _____

वाक्यों की शुरुआत: **कभी-कभी... दूसरे लोग... मैं ... सकता हूँ फिर...**

1

2

3

4

5

6

© 2026 Special Ed for Kids. घर और कक्षा में इस्तेमाल के लिए मुफ़्त।