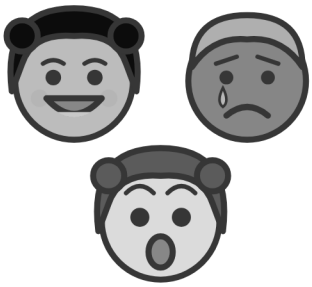
جب مجھے غصہ آتا ہے

1



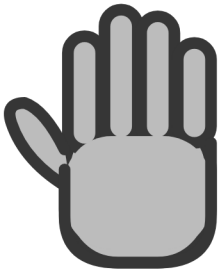
کبھی کبھی مجھے غصہ آتا ہے۔

2



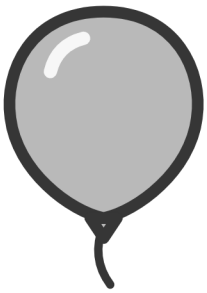
ہر کسی کو کبھی کبھی شدید جذبات ہوتے ہیں۔ یہ ٹھیک ہے۔

3



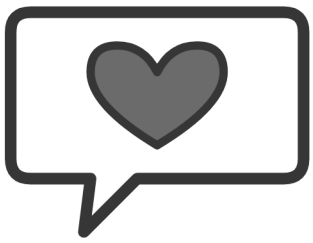
جب مجھے غصہ آئے تو میں رک سکتا ہوں۔

4



میں تین بار آہستہ سانس لے سکتا ہوں، جیسے غبارہ پھلا رہا ہوں۔

5



میں کسی بڑے سے مدد مانگ سکتا ہوں۔

6



پھر میں دوبارہ پرسکون ہو جاتا ہوں۔

© 2026 Special Ed for Kids. گھر اور کلاس میں استعمال کے لیے مفت۔

میری کہانی: _____

جملوں کے آغاز: **کبھی کبھی... دوسرے لوگ... میں ... سکتا ہوں پھر...**

1

2

3

4

5

6

© Special Ed for Kids 2026. گھر اور کلاس میں استعمال کے لیے مفت۔