

## Ոչ մի հարված



Ողջո՛ւյն, ես Արամն եմ:



Երբեմն ես զայրանում եմ:



Ես զայրանում կամ հիասթափվում եմ, երբ չեմ կարողանում ինչ-որ բան անել ինքնուրույն, օրինակ՝ դասերս:



Երբ ես զայրանում եմ, ապա ուզում եմ հրել կամ հարվածել ինչ-որ մեկին:



Բայց հրելով կամ հարվածելով ես կարող եմ վնասել դիմացինին:

## Ոչ մի հարված



Հրելը, կծելը կամ հարվածելը կարող է ցավ պատճառել դիմացինին:



Այն կարող է վիրավորել նրա զգացմունքները:



Ուստի հրելու ու հարվածելու փոխարեն ես կնստեմ, կհաշվեմ մինչև երեքը և խորը կշնչեմ:



Ես կփորձեմ ինքս ինձ հանգստացնել:



Երբ ես հանգստանամ, մենք միասին կխոսենք այն մասին, թե ինչու էի ես զայրացել:

Մենք կօգտագործենք հաճելի բառեր:

# Ոչ մի հարված

