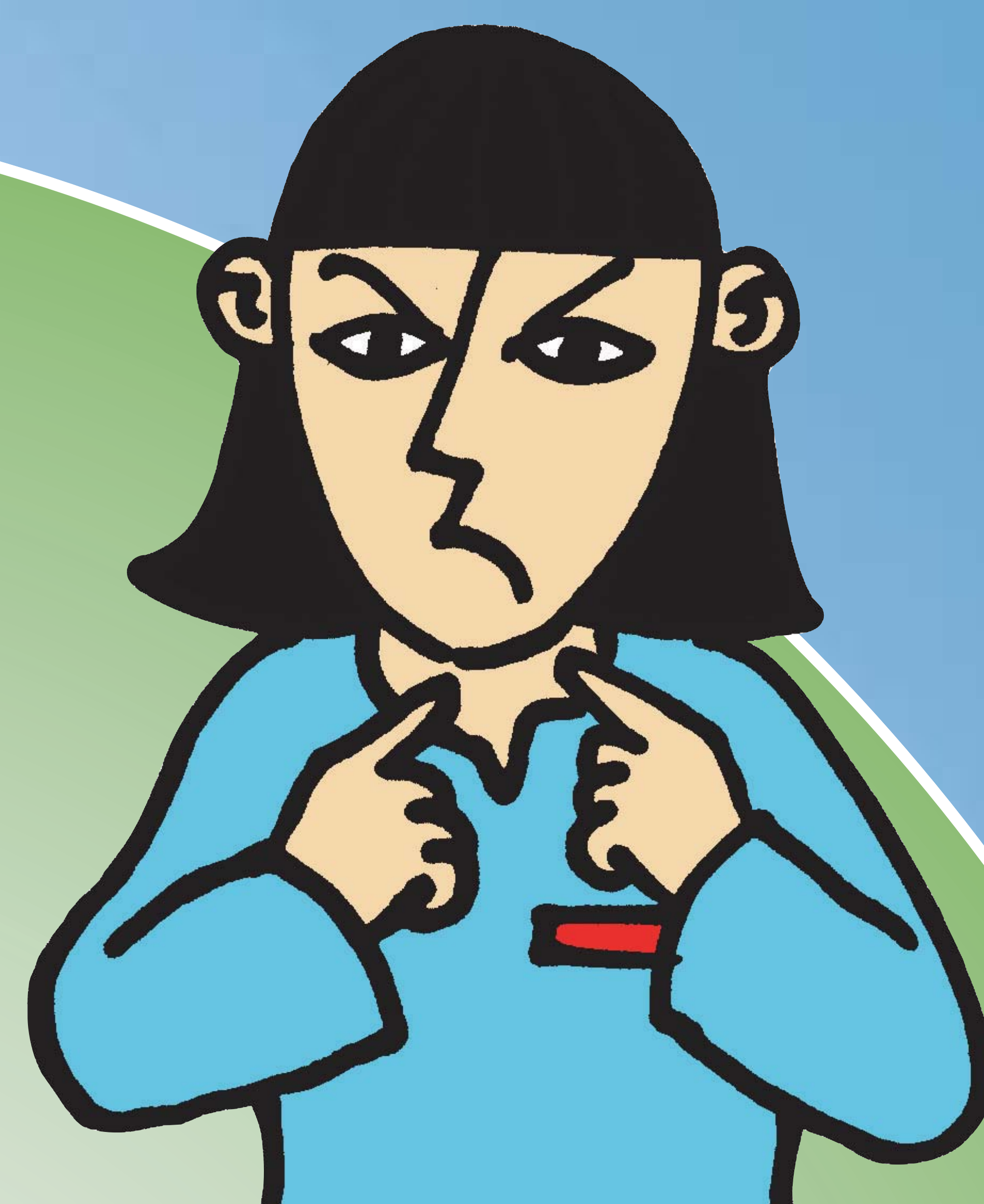


# Stres

## Tangani Kemarahan



- Kenal pasti perasaan marah, contoh:  
"Saya sedang marah"



- Bertenang
  - Kira hingga 10
  - Tarik nafas panjang
  - Mengucap

- Berfikir dahulu sebelum bercakap, contoh:  
"Saya perlu bertenang"



- Fokus kepada isu sebenar, contoh:  
"Dulu engkau yang patahkan pensil aku, jaga engkau!"



- Guna perkataan "Saya," contoh:  
"Saya berasa sangat marah..."

- Kawal suara anda