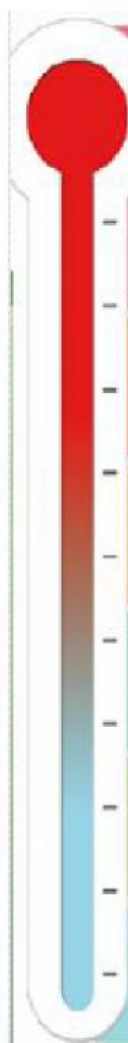


Cara Mengawal Kemarahan

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai (ms 154)

mencetuskan	bantuan	mengira	punca
psikologi	berhenti	pendengar	menjerit
mengurangkan	penyelesaian	bercakap	berfikir



Berhenti melakukan sebarang aktiviti	Apabila anda merasakan tahap kemarahan semakin meningkat, beritahu diri untuk [] melakukan apa-apa sahaja yang sedang dilakukan. Hal ini membantu menenangkan diri dan membolehkan anda [] dengan tenang.
Cuba bertenang	[] bilangan satu hingga 100, minum air, berjalan dan menarik nafas yang panjang beberapa kali, merupakan beberapa teknik yang boleh dilakukan untuk [] perasaan marah anda.
Tinggalkan [] kemarahan	Tinggalkan perkara yang [] kemarahan. Kembali semula apabila anda sudah tenang dan bersedia untuk menghadapinya.
berfikir sebelum []	Dengan tenang, terangkan dengan jelas apa-apa yang menyebabkan anda berasa marah. Jangan [] mengeluarkan kata-kata kesat atau membuat ancaman verbal.
Gunakan kata ganti diri pertama "saya"	Gunakan perkataan "saya" apabila menyuarakan pandangan supaya pihak [] tidak berasa diri mereka dipersalahkan.
Mencari jalan []	Rancangkan sebarang perubahan yang anda kehendaki dan cuba mencari jalan penyelesaiannya.
Dapatkan []	Mendapatkan bantuan kaunselor atau ahli [] terlatih dalam bidang kesihatan mental dan emosi.