**كيف أتحكّم بمشاعري وتصرفاتي عند الغضب**

**اسم الطالب:بيتر بشاره زغبابه**

**الصف: الرابع الاساسي**

**المدرسة الوطنية الارثوذكسية – الاشرفية**

**بإشراف المعلمة لانا حجازين**

**كيف أتحكّم بمشاعري وتصرفاتي عند الغضب**

كانَ في يومٍ من الأيام ولدٌ اسمهُ رامز وأخاهُ ريمون وكان رامز دائماً غاضب وكان أخاه ريمون ينصحه بطرقٍ كثيرةٍ ليتخلص من الغضب وفي يوم حصل رامز على علامة غير جيدة في العلوم، وكان غاضباً جداً، فنصحه أخاه أن يعد من الصفر الى العشرة وسيهدأ، وفي اليوم التالي لم يحصل على علامة جيدة في مادة الفرنسي فغضب كثيراً ثمَّ استعمل نصيحة أخاه ، وهي أن يعد من الصفر الى العشرة ، وبدأ بالعد: واحد ، اثنان ، ثلاثه، أربعة ، خمسة، ستة، سبعة، ثمانية، تسعة، عشرة ، فلم تجدي نفعاً .

فرجع عند اخاه وسأله ماذا يفعل؟ فقال له أخاه: أن يأخذ شهيق وزفير، وفي اليوم التالي لم يحصل على علامة جيدة في مادة الرياضيات، فغضب كثيراً فأخذ شهيقاً وزفيراً فتخلص من غضبه.