

## MGA PAG-UUGALING "NAGPAPAALAB" SA GALIT



- Pambibintang
- Pakikipagtalo habang galit
- Pagtili, paghiyaw, pagsigaw
- Pagtuon sa nasaktang damdamin
- Pagpaplanong maghiganti
- Paggawa ng anumang uri ng karahasan

## MGA KASANAYAN NA "NAGPAPALAMIG" NG GALIT



- Pagbibilang nang hanggang 10 o mas mahigit pa
- Pag-eehersisyo nang hindi nakikipagkumpitensiya
- Pagninilay, pagdarasal, at pagre-relaks
- Paglabas
- Pagpili ng mga makatutulong na kaisipan
- Pakikinig sa nagpapakalmang musika
- Paghinga nang malalim