

## CARA MENGAWAL KEMARAHAN



BERHENTI  
MELAKUKAN  
SEBARANG AKTIVITI

CUBA BERTENANG

TINGGALKAN  
PUNCA  
KEMARAHAN

BERFIKIR SEBELUM  
BERCAKAP

GUNAKAN KATA  
GANTI DIRI  
PERTAMA" SAYA"

MENCARI JALAN  
PENYELESAIAN

DAPATKAN  
BANTUAN