

Ո՞՞՞՞ ՄԻ ՀԱՐԿԱԾ

	Ողջո՛ւյն, ես Արամն եմ:
	Երբեմն ես զայրանում եմ:
	Ես զայրանում կամ հիասթափվում եմ, երբ չեմ կարողանում ինչ-որ բան անել ինքնուրույն, օրինակ՝ դասերս:
	Երբ ես զայրանում եմ, ապա ուզում եմ հրել կամ հարվածել ինչ-որ մեկին:

	Բայց հրելով կամ հարվածելով ես կարող եմ վնասել դիմացինին:
	Հրելը, կծելը կամ հարվածելը կարող է ցավ պատճառել դիմացինին:
	Այն կարող է վիրավորել նրա զգացմունքները:
	Ուստի հրելու ու հարվածելու փոխարեն ես կնստեմ, կհաշվեմ մինչև երեքը և խորը կշնչեմ:

	Ես կփորձեմ ինքս ինձ հանգստացնել:
	Երբ ես հանգստանամ, մենք միասին կխոսենք այն մասին, թե ինչու էի ես զայրացել: Մենք կօգտագործենք հաճելի բառեր:
	