

تحسين التواصل: تحسين مهارات التواصل يمكن أن يقلل من التصاعد في الغضب. تطوير القدرة على التفكير الإيجابي: تغيير وجهة نظرك نحو المواقف يمكن أن يقلل من الغضب.