

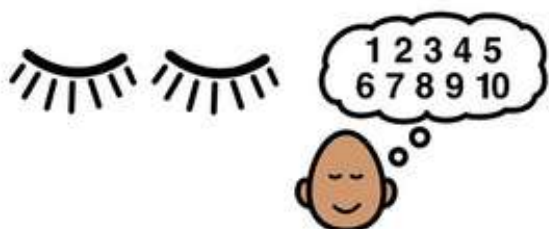
Как мне успокоиться



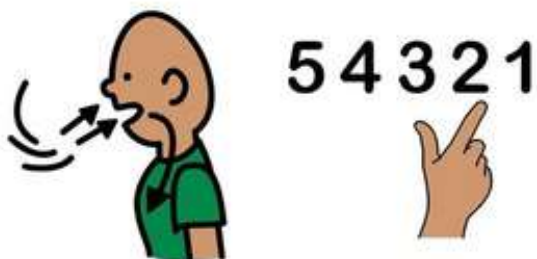
Когда я расстроен, сердит или недоволен, я могу использовать следующие способы, чтобы успокоиться...



Закрывать глаза и посчитать до десяти



Глубоко подышать и посчитать до пяти



Попрыгать на батуте или покачаться на качелях



Попросить перерыв и отдохнуть



Прогуляться



Попросить помощи у взрослого

