

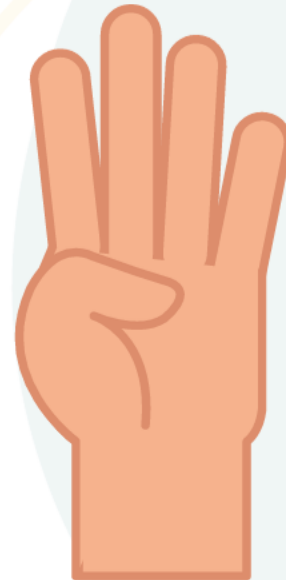
# КАК СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ?

Руководство для детей и взрослых



# СОСЧИТАЙ ДО ДЕСЯТИ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# ПОДЫШИ МЕДЛЕННО И ГЛУБОКО

ВДОХ

ВЫДОХ



1

2

3

4

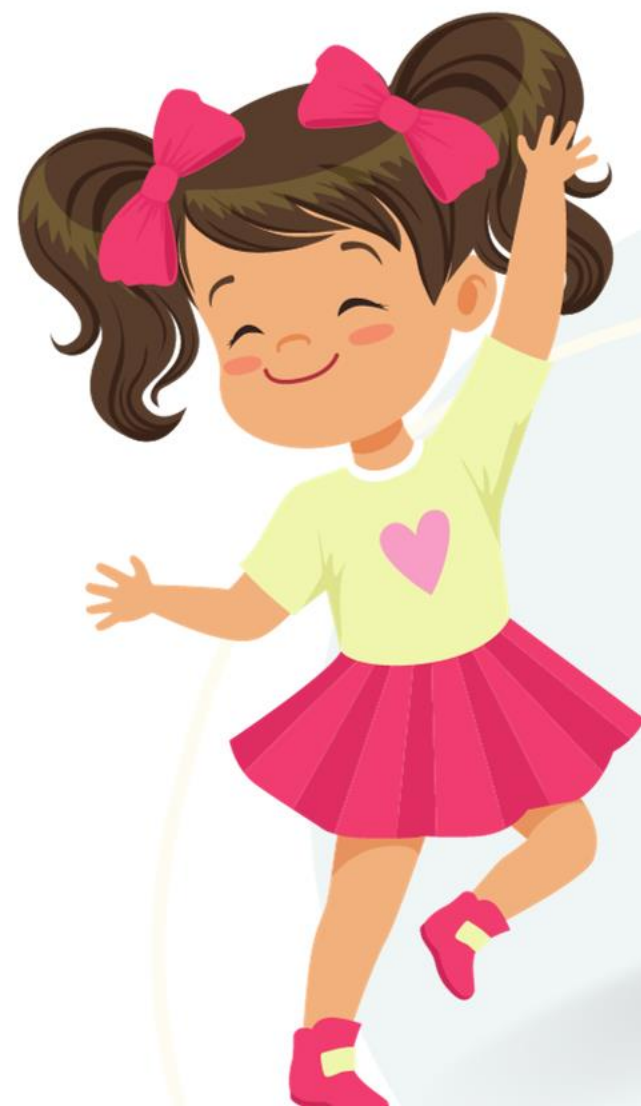
# ВСПОМНИ ЧТО-НИБУДЬ СМЕШНОЕ



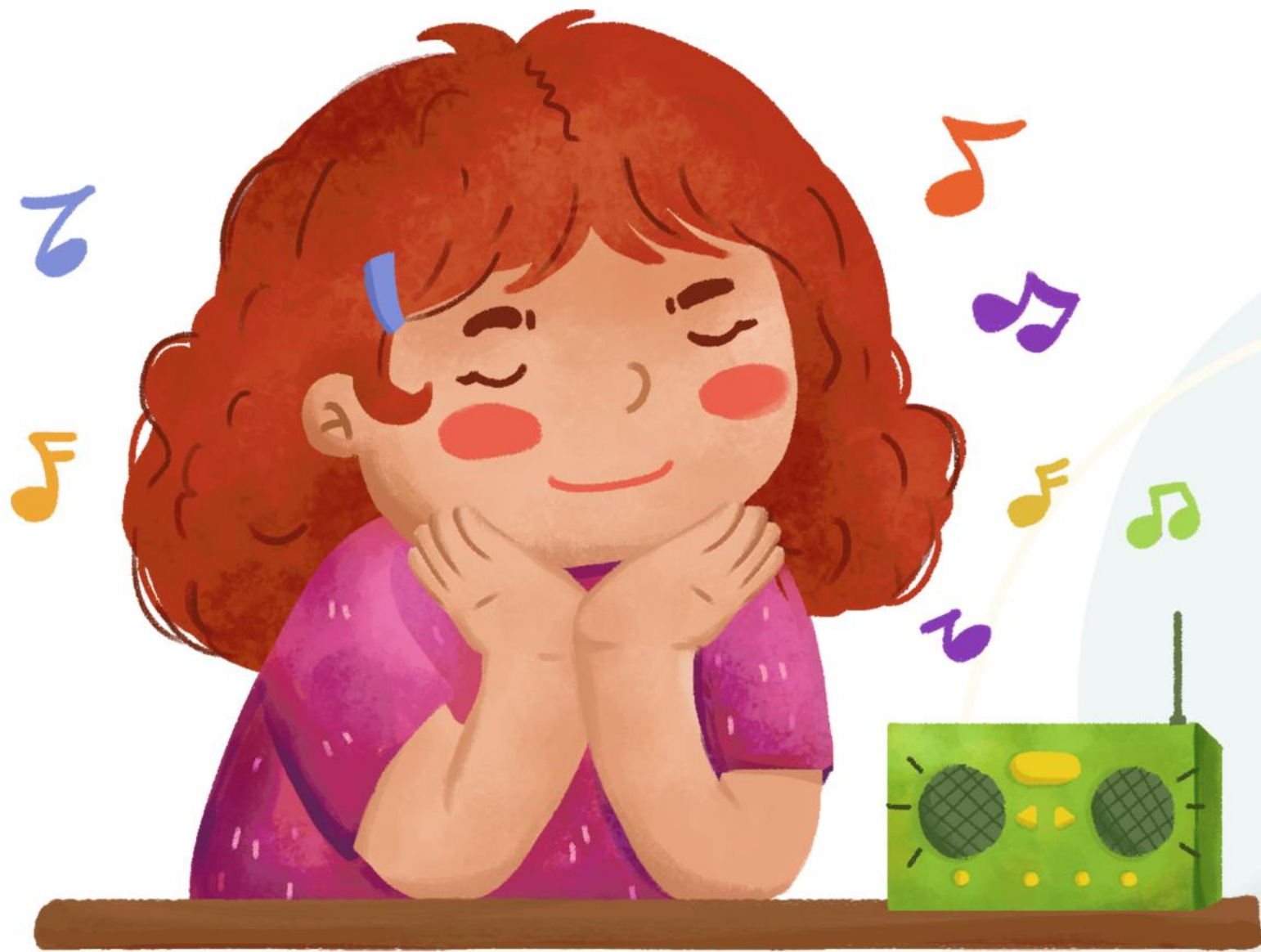
ВЫПЕЙ СТАКАН ВОДЫ



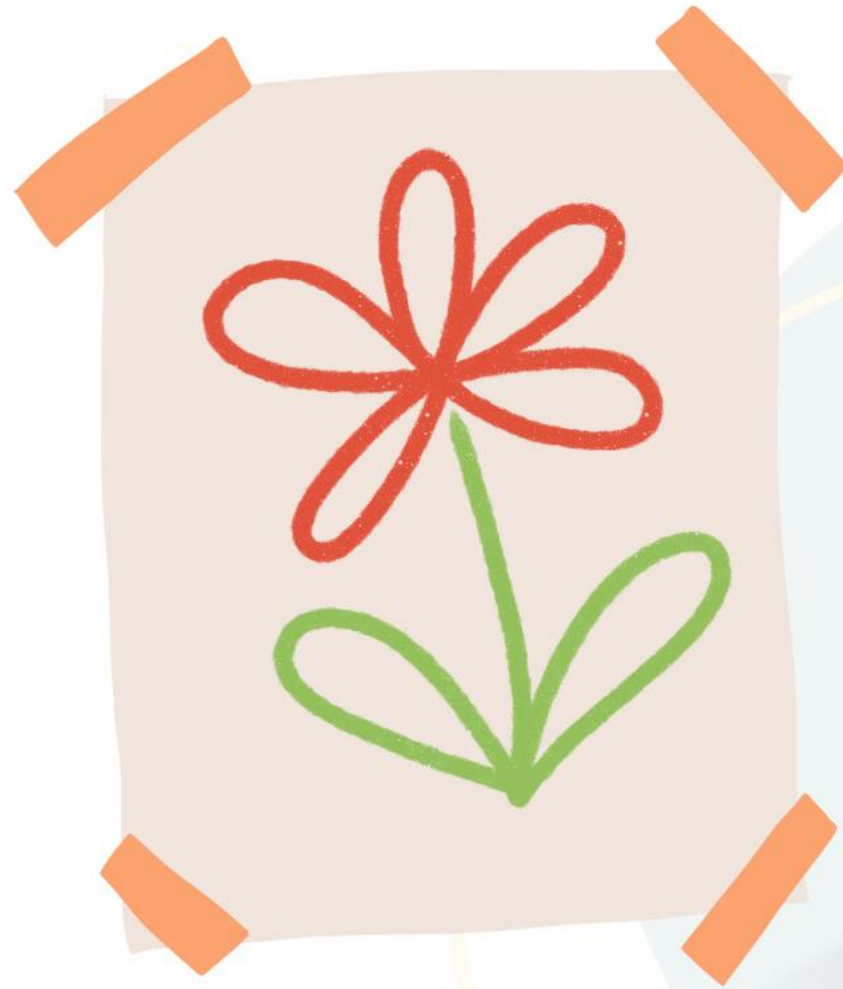
# НАЧНИ ТАНЦЕВАТЬ



# ПОСЛУШАЙ МУЗЫКУ



# Рисуй





# СДЕЛАЙ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ



# СМЕНИ ОБСТАНОВКУ



# ПОИГРАЙ В ЛОВУШКУ ГНЕВА

