

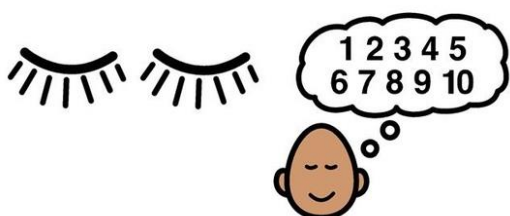
# Как мне успокоиться



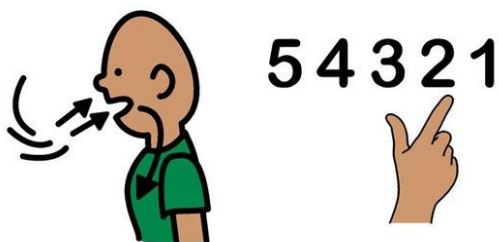
Когда я расстроен, сердит или недоволен, я могу использовать следующие способы, чтобы успокоиться...



**Закрывать глаза и посчитать до десяти**



**Глубоко подышать и посчитать до пяти**



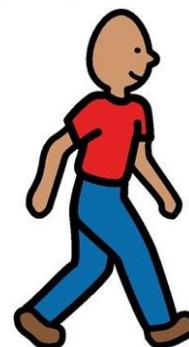
**Попрыгать на батуте или покачаться на качелях**



**Попросить перерыв и отдохнуть**



**Прогуляться**



**Попросить помощи у взрослого**

