

Con hãy tích vào các lựa chọn của bản thân để lấy lại bình tĩnh khi tức giận hoặc cảm thấy khó chịu.

Luôn nhớ: Bình tĩnh sẽ giúp chúng ta làm mọi việc tốt hơn.

Có rất nhiều việc giúp chúng ta trở nên bình tĩnh và cảm thấy dễ chịu hơn

Nghe nhạc

Ngủ

Vẽ tranh

Nhảy

Hít thở chậm và sâu

Đếm từ 1-100

Tìm nơi yên tĩnh

Tưới cây

Tập thể dục

Nghĩ về điều vui nhộn

Ôm bố mẹ

Xem tivi

Im lặng

Viết nhật kí

Tưới cây

Viết và vò giấy

Đọc sách

Chơi với pet

Thổi bóng bay

Chơi game