

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 