



# غاضب

قم بتلوين صور التدابير التي يمكنك إتباعها للتغلب على الغضب.  
عندما أحسّ بالغضب، يساعطني أن...



أتنفس ببطيء



أعدّ إلى العشرة



أقضي بعض الوقت الهادئ بمفردي



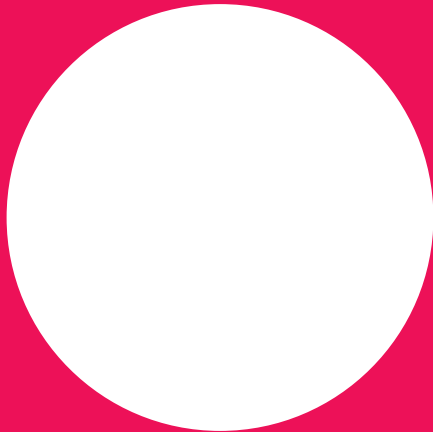
أخرج في الهواء الطلق



أقوم بتلوين الصور



امضي وقتًا مع ألعابي المفضّلة



أضف

إستراتيجيتك الخاصة.



# حزين

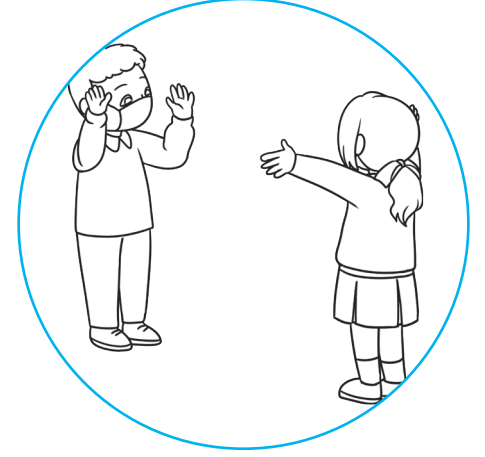
قم بتلوين صور التدابير التي يمكنك إتباعها للتغلب على الحزن.  
عندما أحسّ بالحزن، يساعدي أن...



أتحدّث مع شخص أثق به



ألعب بلعبي المفضّلة



أقوم باحتضان الهواء



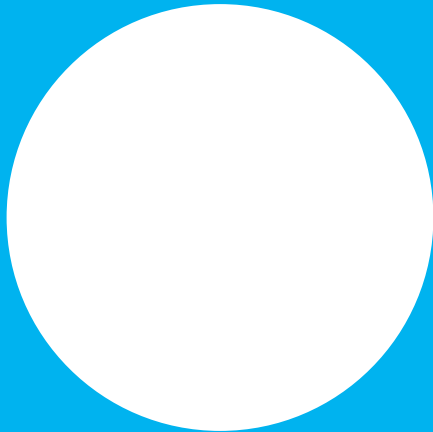
أرسم صورة



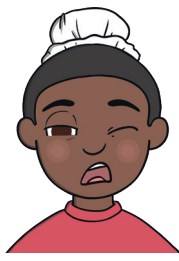
أمارس الرّياضة



أستمع إلى الموسيقى



أضف  
إستراتيجيتك الخاصّة.



# متعب

قم بتلوين صور التّدابير التي يمكنك إتباعها للتغلب على التعب.  
عندما أحسّ بالتعب، يساعدني أن...



أحصل على قسط من الراحة



أقوم بقراءة كتاب



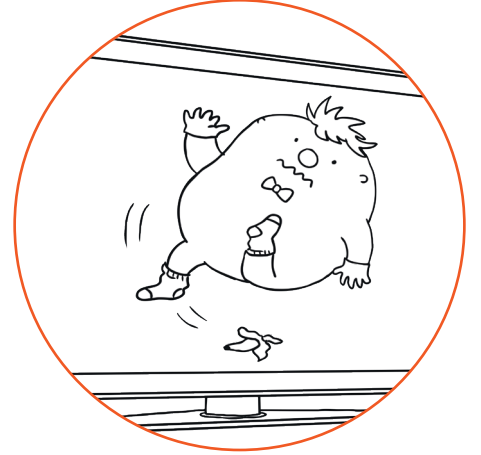
أتناول وجبة خفيفة صحيّة



استلقي لأخذ قيلولة قصيرة



أخرج في الهواء الطلق

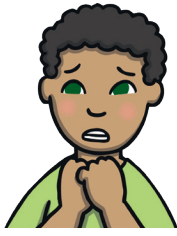


أشاهد برنامج تلفزيوني



أضف

إستراتيجيتك الخاصّة.



# خائف

قم بتلوين صور التدابير التي يمكنك إتباعها للتغلب على الخوف.  
عندما أحسّ بالخوف، يساعدي أن...



أتحدّث مع شخص أثق به



أرسم صورة للشئ الذي أخاف منه



أقوم بمعاينة الهواء



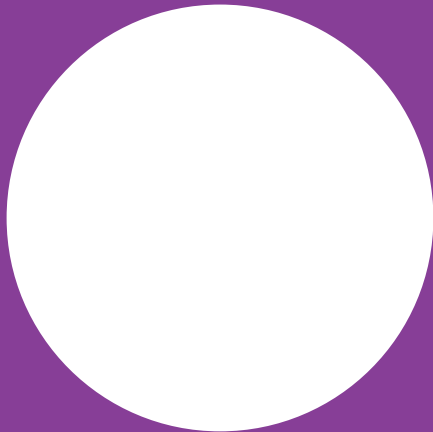
أأخذ نفسًا عميقًا



أفكر في شيء جديد



أبقى على مقربة من  
أحد أفراد العائلة



أضف

إستراتيجيتك الخاصة.



# ضجر

قم بتلوين صور التدايير التي يمكنك إتباعها للتغلب على الضجر.  
عندما أحس بالضجر، يساعدي أن...



ألعب خارج المنزل



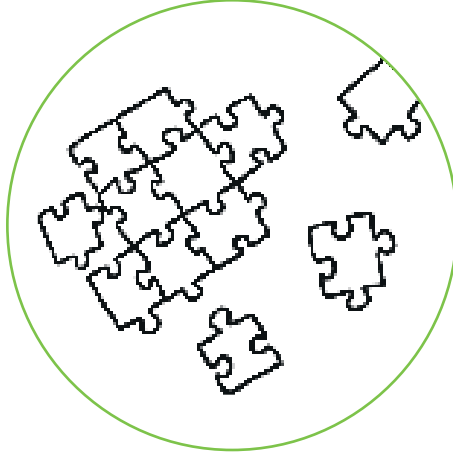
ألعب لعبة مع شخص ما في المنزل



أرسم صورة



أقوم بقراءة كتاب



أقوم بحل حزورة الصور المقطعة



أبني وكراً



أضف  
إستراتيجيتك الخاصة.