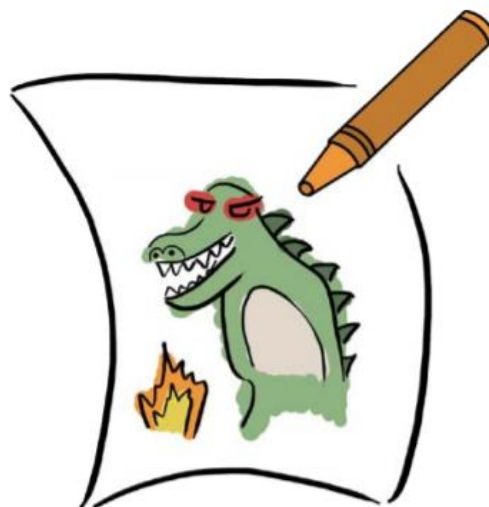




Duboko udahni 20 puta



Crtežom prikaži ljutnju



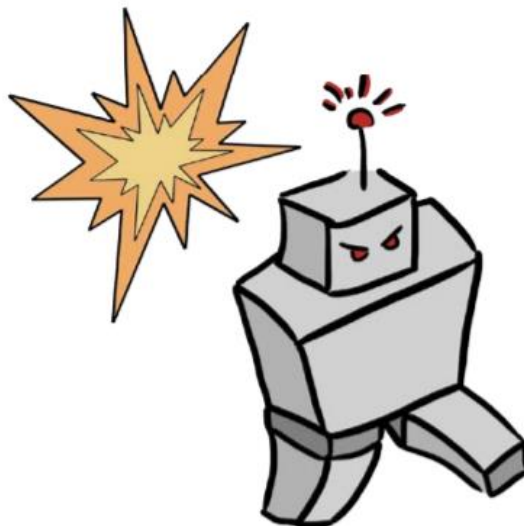
Skoči 15 puta u zrak



Zapiši svoje osjećaje



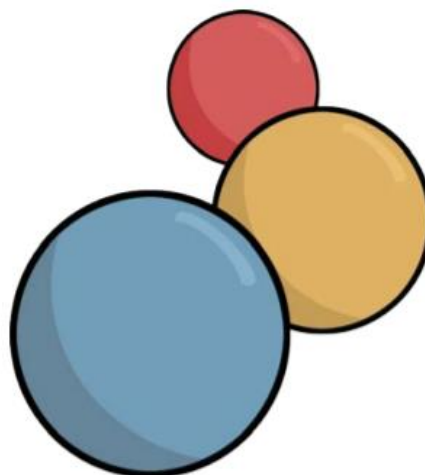
Broji do 100



Odmakni se od onog što te
ljuti ili se prošći



Razgovaraj s nekime o
svojim osjećajima



Stisni anti-stres lopticu



Igraj se vani ili samo izađi
van "na zrak"



Slušaj glazbu



Bavi se svojim hobijem



Tvoja ideja kako si pomoći:
