

ЕСЛИ У ТЕБЯ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

Расскажи
об этом другу,
подруге или
взрослому



Послушай музыку,
спой любимую
песню,
потанцуй



Побегай,
попрыгай,
поиграй в мяч



Нарисуй свое
настроение,
свои чувства



Посмотри
фотографии, полистай
книгу или
журнал с картинками



Прими ванну,
поиграй с водой
или с мыльными
пузырями

