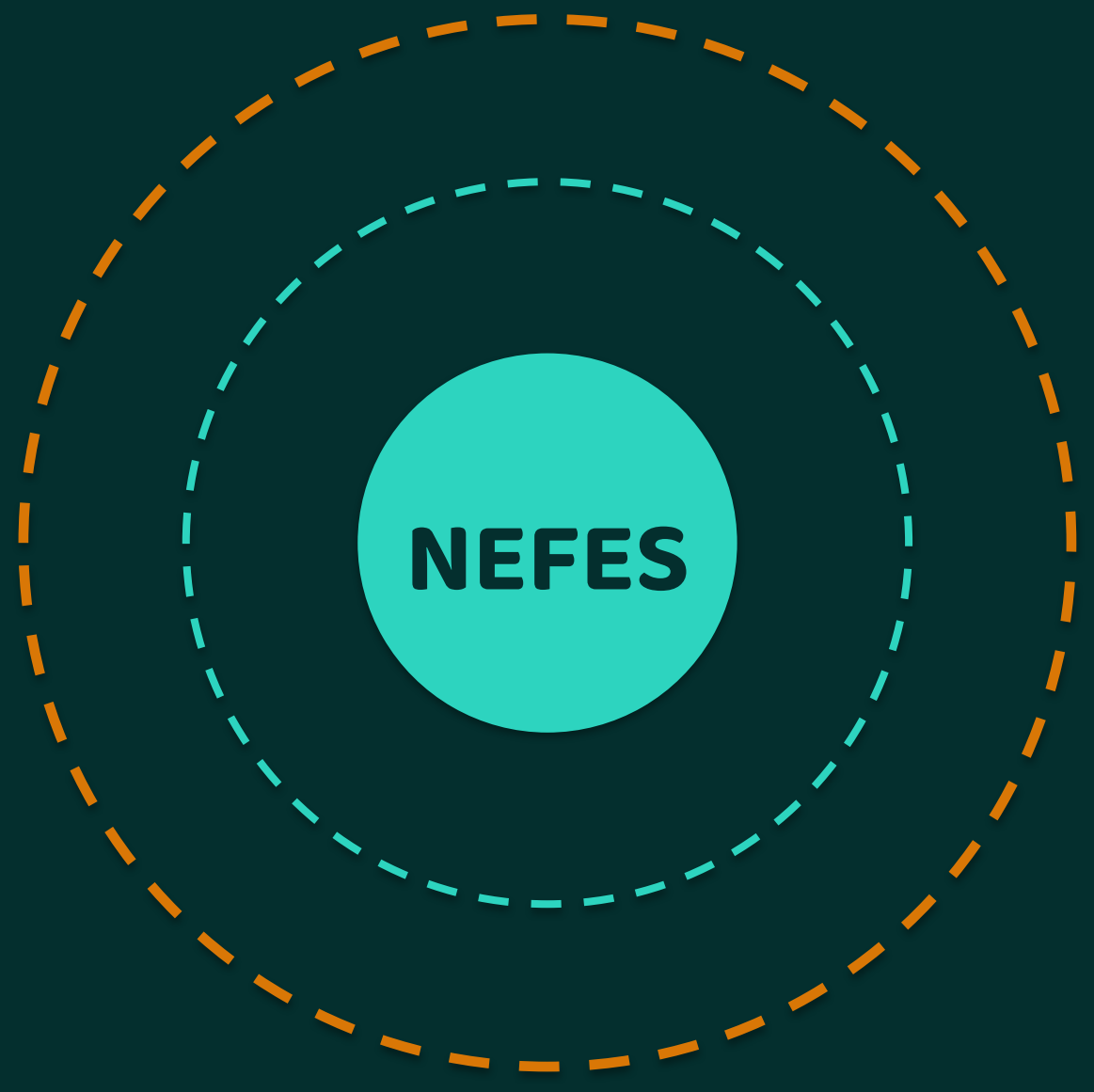


Endişelenince ne yaparım?

1. **Dur: bir an bekle**
2. **Nefes al: balon nefesi**
3. **Söyle: bir büyüğüne anlat**

Duygularını güvendiğin bir büyüğe anlatabilirsin.