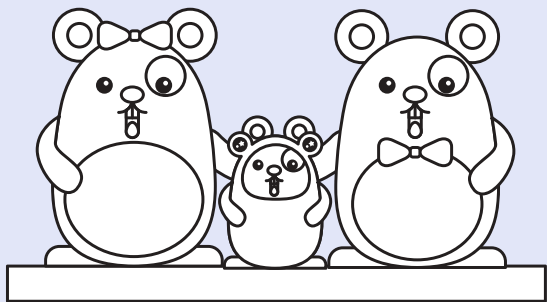


# KAIP PASIJUSTI GERIAU?

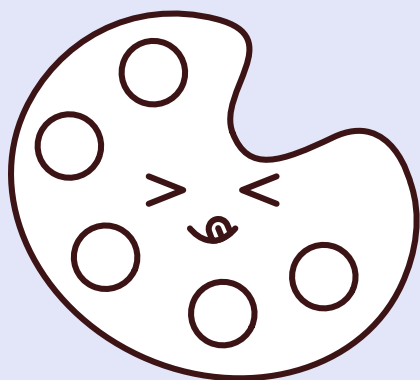
Kai jaučiame slegiančius jausmus, tokius kaip baimė, liūdesys, pyktis, svarbu žinoti, kas gali padėti pasijusti geriau. Nuspalvink veiklas, kurios Tau gali padėti pasijusti geriau, o veiklas, kurios gali pabloginti savijautą, palik nespalvotas.



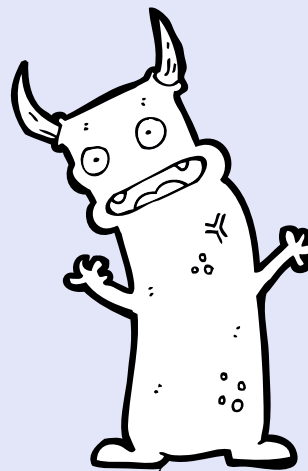
Pasakyti tėvams ar kitam suaugusiajam, kaip jautiesi



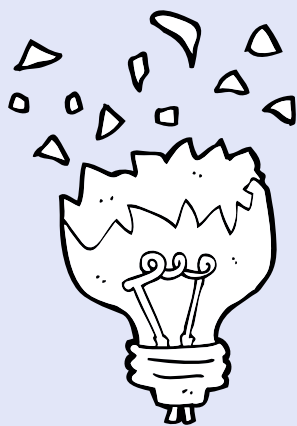
Likti vienam



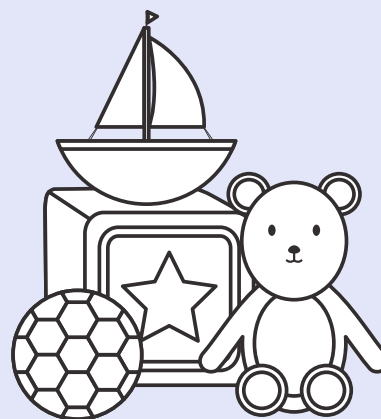
Piešti, dainuoti, vaidinti ar kitaip kūrybiškai veikti



Skaudinti kitą



Gadinti daiktus



Žaisti, smagiai leisti laiką