

عندما أكون خائف، كيف أتصرف



أتنفس 5 مرات بهدوء



أطلب حضن



أعبر عن مشاعري



أستمع قرآن أو أصوات
أحبها



أغلق أذناي



نذهب إلى مكان آمن



ألعب في ألعابى