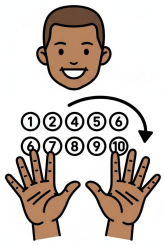
Fald til ro – min rolige stund

Hvordan har du det?



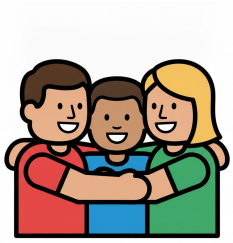
Tæl til 10

Meditation

Drikke vand

Rolig aktivitet

Snak om følelser



Kram forældrene