

استرس ممنوع!

کمیک



بچه ها! همه ی ما احساسات متفاوتی داریم. بعضی وقت ها خوش حال هستیم، بعضی وقت ها هم نه. بعضی وقت ها هم می ترسیم و استرس و اضطراب داریم. برای اینکه بتوانیم بعضی از این احساسات مثل اضطراب را کم کنیم، می توانیم درباره ی آن ها با بزرگ ترها یا دوستانی که می توانند کمک کنند، حرف بزنیم و از آن ها کمک بخواهیم. درست مثل کاری که علی انجام داد.

