**POWIEDZ**

* Używaj spokojnego głosu.
* Powiedz, co widzisz.
* Nazwij uczucia dziecka.
* Mów z empatią.
* Przypomnij dziecku, że je kochasz bez względu na wszystko.

**ZRÓB**

* Pochyl się, przykucnij do poziomu dziecka.
* Zaoferuj przytulenie, złap za ręce, pogłaskaj po plecach.
* Daj przestrzeń swobodę, ale pozostań w pobliżu.
* Przygotuj kącik złości.

W razie dużej potrzeby ruchu, proponuję zabawy ruchowe z poduszkami: **https://www.youtube.com/watch?v=j4EiXelSTkI&feat** Pozdrawiam serdecznie, pedagog Beata Sokołowska

**ure**=youtu.be

/źródło materiału:odnowa.net/

**SPRÓBUJ**

* Ćwiczeń i zabaw oddechowych.
* Zaciskanie i rozluźniania pięści.
* Bitwy na poduszki lub balony.
* Słuchania ulubionej piosenki.
* Rysowania emocji na kartce.
* Liczenia wstecz.