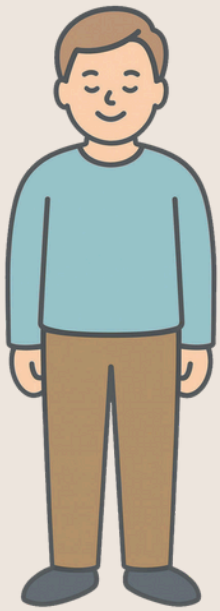
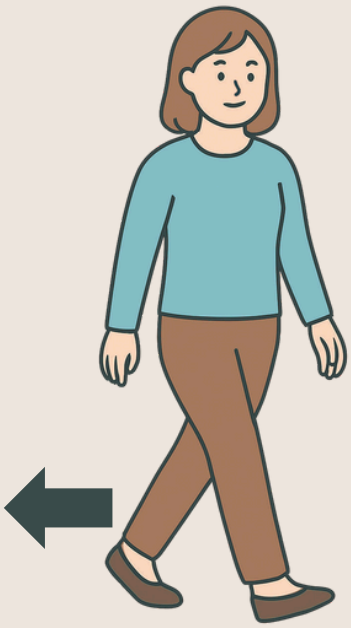
włącz_
POPOJUT RZE

ZANIM ZAREAGUJĘ













Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE

ZANIM ZAREAGUJĘ

MIĘKKIE WNĘTRZE

Pozwalamciału sięodprężyć
i zachowuję spokój.

GÓRA

Stoję stabilnie
i spokojnie — nie daję się
przewrócić emocjom dziecka.

OTWARTE DŁONIE

Pokazuję otwarte dłonie, żeby wysłać sygnał
bezpieczeństwa sobie i dziecku.

MAŁY KROK W TYŁ

Odsuwam się o krok,
żeby zobaczyć sytuację
wyraźniej i nie wejść w walkę.

TO O EMOCJACH DZIECKA

To trudność, którą przeżywa.

DŁUGI WYDECH

Oddycham powoli i długo
wypuszczam powietrze,
żeby wrócić do równowagi.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE