



## JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI?

1. Pomyśl co czujesz?



2. Spróbuj głęboko oddychać!



3. Wycisz się!



4. Zajmij się jakimś sportem- wyładuj trudne emocje.



5. Rób to co lubisz- układaj puzzle, czytaj książki, graj na komputerze,



6. Licz od 1-30 i od 30 do 1



7. Rozmawiaj o tym, co się z tobą dzieje z rówieśnikami, rodzeństwem, rodzicami.



Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020



8. Jeśli zapanowaliście nad trudnymi emocjami-zasłużyliście na nagrodę!!!



Czekam na Wasze pytania, prace. Dziękuję ☺