

Liczę do dziesięciu, gdy jestem zły



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-11546



kolorowankioli.pl

K-11546 · Wiek 4-8 lat

Liczę do dziesięciu, gdy jestem zły

Dziecko na obrazku jest złe, ale zamyka oczy i liczy do dziesięciu, żeby się uspokoić. To prosty sposób, by opanować gniew. Pokazuje, co robić z trudnym uczuciem.

Ciekawostka

Liczenie i wolne oddychanie naprawdę pomagają wyciszyć złość, bo dają mózgowi chwilę czasu na ochłonięcie.

Sugerowane kolory

Cyferki kolorowe, ubranie spokojne w niebieskich tonach.

Wskazówka dla rodzica

Poćwiczcie razem liczenie do dziesięciu z głębokim oddechem, zanim emocje urosną.



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·
Przedszkolne · Wesela · Komunie