



# Elsősegély az érzelmek szabályozásához

Tippek stresszes helyzetekben a nyugalom megőrzéséhez és a gyermek megnyugtatósához

Teremts nyugodt és kiszámítható környezetet!

Először Te nyugodj meg, majd segíts a gyermeknek megnyugodni!

Éneklés és dúdolás

Légy jelen!



Legyen nyugodt a hangod!

Ismerd el az érzések létjogosultságát!

Ritmikus mozgások (pl. hintázás)

Találj ki megnyugtató rituálét!

## A gyerekek látnak, a gyerekek utánóznak.

“A gyerekek sosem voltak túl jók abban, hogy az idősebbekre hallgassanak, de arra mindig készen álltak, hogy utánózzák őket.” (James Baldwin)