



Come calmare qualcuno? Conta fino a trrrre!

3 R **R**agionare

Infine, guidate il/la bambino/a a **ragionare e imparare** dall'esperienza stressante.

2 R **R**elazionarsi

In terzo luogo, **relazionatevi** al/alla bambino/a, ad esempio coccolandolo/a o giocando insieme.

1 R **R**egolare

Per prima cosa, **auto-regolatevi**.
Inspirate ed espirate, o fate qualcosa che vi calmi.
Successivamente, **controllate** il/la bambino/a e la sua reazione allo stress, ad esempio dondolando o respirando insieme.

VUOI SAPERNE DI PIÙ?
Guarda a pagina 21!

