

## JAK POMÓC DZIECKU WYCISZYĆ EMOCJE

Wpisany przez Pedagog szkolny  
czwartek, 02 kwietnia 2020 19:30

---

*"Gdyby każdego ośmiolatka na tej planecie nauczono medytacji, wyeliminowalibyśmy przemoc na świecie w ciągu jednego pokolenia".*

*Dalaj Lama*

Drodzy Rodzice!

W jaki sposób pomóc dziecku wyciszyć emocje i zrelaksować się?

Oto przykłady ćwiczeń i propozycje do wykorzystania z własnym dzieckiem:

[https://www.youtube.com/watch?v=18SpO\\_lyH2Q](https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q)

<https://www.youtube.com/watch?v=CrdAH7K1M-g>

Książka z płytą jest do nabycia na stronie wydawnictwa: [www.cojanato.pl](http://www.cojanato.pl) lub

[https://www.ceneo.pl/43364698;pla?se=YxWbm1iqQxdyrhZALD2q02WnsAqEsNg5&gclid=Cj0KCQjwmpb0BRCBARIsAG7y4zb6\\_Lf4vPa3bVL4BTs29jSLn2H2rP3DDv-lDnSXkF8n7VZm4rdMAOQaAs5QEALw\\_wcB#tab=click&shop=147421780](https://www.ceneo.pl/43364698;pla?se=YxWbm1iqQxdyrhZALD2q02WnsAqEsNg5&gclid=Cj0KCQjwmpb0BRCBARIsAG7y4zb6_Lf4vPa3bVL4BTs29jSLn2H2rP3DDv-lDnSXkF8n7VZm4rdMAOQaAs5QEALw_wcB#tab=click&shop=147421780)

## JAK POMÓC DZIECKU WYCISZYĆ EMOCJE

Wpisany przez Pedagog szkolny  
czwartek, 02 kwietnia 2020 19:30

---

Można skorzystać z dostępnych stron na youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=bUgZFKNRSw0>

<https://www.youtube.com/watch?v=MI15bk6UOCY>

To tylko niektóre propozycje znalezione przeze mnie, ale zachęcam Rodziców do własnych poszukiwań.

Życzę udanych seansów relaksacyjnych z dziećmi

Pozdrawiam – Krystyna Dura

#zostanwdomu