

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 444»
г. Нижнего Новгорода



Рекомендации для родителей

«Как справиться с
нежелательными
ЭМОЦИЯМИ»



Выполнила:
педагог-психолог Заброцкая Н.В.

2025 г.



Мысленно досчитай до 10



Подумай
о чём-то
хорошем



Сделай 5 глубоких вдохов и выдохов





Поговори об этом с кем-нибудь

Послушай
хорошую
музыку



Сходи погулять



Потанцуй

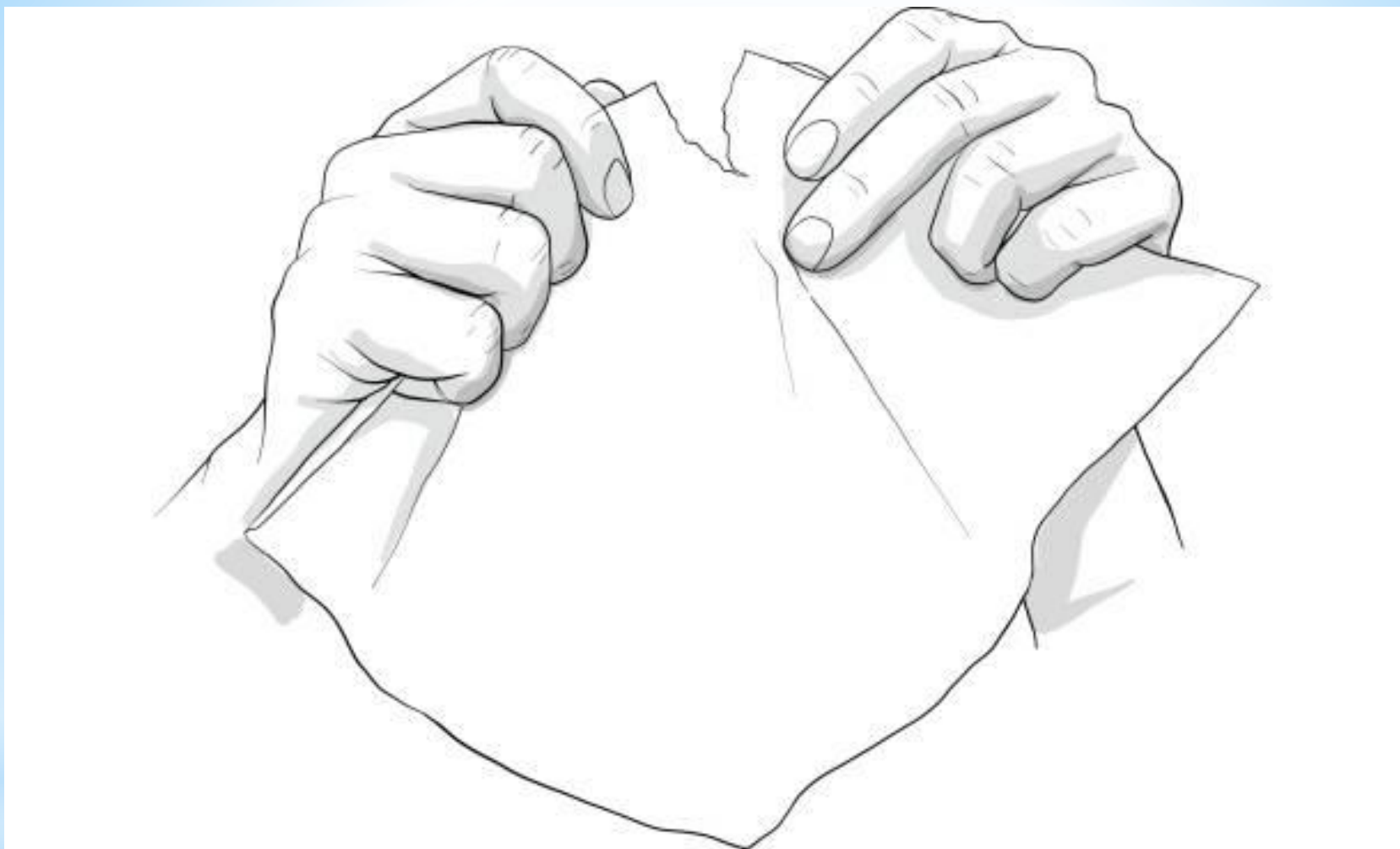




Покричи
в подушку
или банку



Выпей
ВОДЫ



Порви или помни бумагу

Побей
подушку
или
боксёрскую
грушу



Дружи со
СВОИМИ
ЭМОЦИЯМИ

