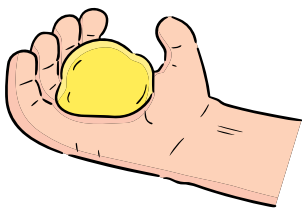


Ötletek gyerekeknek érzelemszabályozáshoz:

amikor feldúlt vagy...

gyurmázz,
tárogass dolgokat



ugrálj



rázd le magad

kérj ölelést



igyál vizet



mozgasd át a
tested



lélegezz mélyeket



hintázz



kérj simogatást,
masszázst