

## 🎨 Мыльные пузыри в работе с детским гневом и беспокойством

👉 Идея для работы с детьми: используйте мыльные пузыри, чтобы научить ребенка справляться с гневом, раздражением.

🎨 Играйте вместе с ребенком с мыльными пузырями, делая более глубокие вдохи и выдохи, чтобы надуть большие пузыри. Покажите ребенку, что нужно глубоко вдохнуть и медленно выдыхать. А также расскажите, что когда он чувствует беспокойство или тревогу, он может представить, что вы играете в эту игру и глубоко вдыхать воздух, потом медленно выдыхая его. Таким образом вы можете научить ребенка справляться с гневом и беспокойством, тревогой.

