

# Jak uspokoić siebie i dziecko?

Karty pracy do webinaru

# CO MNIE NAJBARDZIEJ STRESUJE, DENERWUJE W RODZICIELSTWIE?

#1


#8


#2


#9


#3


#10


#4


#11


#5


#12


#6


#13


#7


#14


Będzie w Tobie mniej złości, irytacji, frustracji i stresu. Zmniejszy się liczba kłótni i awantur.

**Sprawdź!**





# DLACZEGO ZACHOWANIE DZIECKA TAK BARDZO DZIAŁA MI NA NERWY?

	Przyczyna	Przykład
#1		
#2		
#3		
#4		
#5		

Po tym kursie będziesz miał(a) w sobie więcej spokoju, zrozumienia dla dziecka i cierpliwości. Trudniej będzie Cię wyprowadzić z równowagi.

Sprawdź!



# DLACZEGO DZIECI TAK ŁATWO WPADAJĄ W ZŁOŚĆ I CZASEM TAK TRUDNO JE USPOKOIĆ?

	Przyczyna	Przykład
#1		
#2		
#3		
#4		
#5		

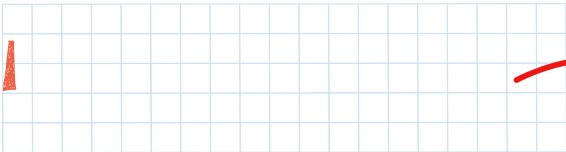

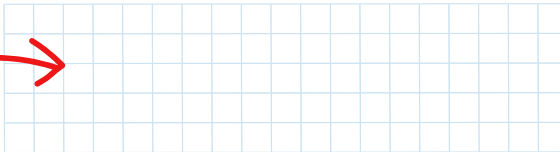


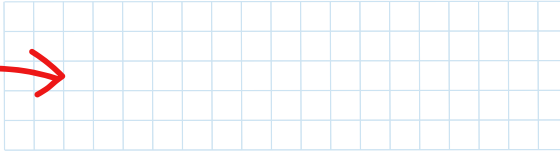


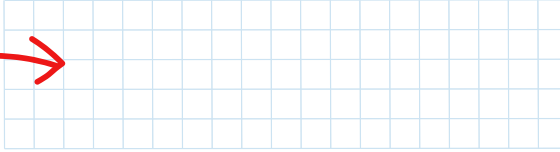






Po tym kursie w końcu zrozumiesz  
o co chodzi Twojemu dziecku,  
gdy się złości.

Sprawdź!



# PODSTAWA, OD KTÓREJ MUSZĘ ZACZAĆ TO...

## ZMNIEJSZANIE NAPIĘCIA W 5 OBSZARACH:

	Obszar		Konkretne sposoby
#1			
#2			
#3			
#4			
#5			



# NA CO MASZ WPŁYW?

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares, intended for writing or drawing.



Wyposaż swoje dziecko  
w jedno z najważniejszych  
kompetencji życiowych



Digulkowy Kurs o Złości

**Naucz dziecko  
radzić sobie ze złością**  
i odnajdź w sobie spokój i cierpliwość

**Sprawdź kurs!**

bo jest to możliwe!

**Można mieć dziecko  
i wewnętrzny spokój jednocześnie**