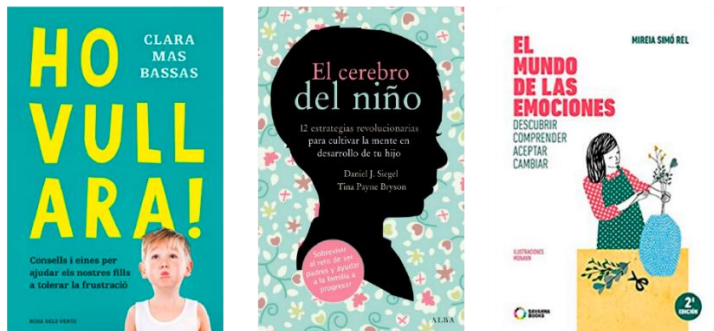


LA RÀBIA: L'energia ha de sortir d'alguna manera. Els límits de la ràbia:

1. No fer mal a les altres persones ni amb el cos ni amb paraules.
2. No fer-nos mal a nosaltres mateixos/es.
3. No trencar ni fer malbé coses.

RECOMANACIONS sobre acompanyament emocional:



Parlem d'emocions:



Connectem amb el cos:

Ràbia i frustració:



Problemes, por i preocupacions:



Clara Mas Bassas

{psicòloga especialista en gestió i acompanyament emocional}

Instagram @lanauespacial

www.lanauespacial.com

hola.lanauespacial@gmail.com

Sigues tu en família: Recursos per a famílies

Trobareu fitxes, àudios, contes, lectures, etc. per treballar a casa la gestió emocional: <https://www.siguestu.cat/ca/recursos-per-a-families.html>

També podeu contactar amb nosaltres a: info@siguestu.cat