

## 5 minut nicnierobienia

Usiądź na kanapie, zaproś do siebie dziecko. Bądźcie blisko siebie. Nie mów za dużo, nie proponuj aktywności po prostu bądź, przytul, połóż rękę na kolanie, uśmiechnij się i czekaj, bez pośpiechu, na odpowiedź dziecka. Czas trwania, niech będzie uzależniony od tego co dzieje się między Wami.

### **Potrzebne materiały:**

- wygodne miejsce do siedzenia

### **Co wzmocniamy:**

- wzmocniamy więź z dzieckiem
- budujemy wspólne pole uwagi
- rozbudzamy ciekawość
- wyciszamy emocje