

COM DEIXAR ANAR LA RÀBIA

- 🔥 Trencar papers de diari o revistes
- 🔥 Ballar/cridar/cantar amb música energètica (si es pot amb volum alt)
 - 🔥 Tirar glaçons contra el terra
 - 🔥 Guixar molt fort un paper
 - 🔥 Pintar
 - 🔥 Fer exercici
- 🔥 Jugar a guerra de coixins (si ho fem amb la canalla ens hem de deixar guanyar, fer “teatre” i deixar que ens peguin amb els coixins, quan més demanem clemència més divertit i sanador serà pels infants).
- 🔥 Picar coixins, el sofà o un matalàs amb una espasa de espuma o un xurro de piscina tallat.
- 🔥 Dibuixar allò que ens fa por, que no ens agrada, que ens enfada... i amb un coixí, o espasa de espuma, o amb les mans picar ben fort. Es pot acabar trencant i destrossant.