O Transtorno Opositivo-Desafiador (TOD) pode ser desafiador, mas há muitos exercícios que podem ajudar a trabalhá-lo. Aqui estão **10 exercícios** que podem ser úteis:

1. **Respire fundo:** Ensinando as crianças a respirar fundo e se acalmar quando se sentirem frustradas ou irritadas pode ajudar a evitar explosões emocionais.
2. **Faça exercícios físicos:** A atividade física é uma excelente maneira de canalizar a energia e reduzir o estresse.
3. **Perguntas de reflexão:** Pergunte às crianças sobre suas reações a situações estressantes e ajude-as a pensar em alternativas mais positivas.
4. **Envolva-se em atividades prazerosas:** Participar de atividades que a criança gosta pode ajudá-la a relaxar e diminuir o estresse.
5. **Fale sobre suas emoções:** Ensine a criança a expressar suas emoções em palavras, ajudando-a a entender o que está sentindo e encontrar maneiras saudáveis de lidar com seus sentimentos.
6. **Técnica de contar até 10:** Quando a criança estiver se sentindo irritada, ensine-a a contar até 10 antes de responder a uma situação desafiadora.
7. **Faça um plano de ação:** Trabalhe com a criança para criar um plano de ação que aborde seus desafios mais frequentes e estabeleça metas realistas e alcançáveis.
8. **Use a técnica de resolução de problemas:** Ajude a criança a identificar o problema, pensar em soluções e escolher a melhor opção.
9. **Comemore o sucesso:** Reconheça e celebre os sucessos da criança quando ela lida com situações difíceis de forma positiva.
10. **Estabeleça rotinas:** Estabeleça uma rotina consistente para a criança, com horários para as atividades diárias, o que pode ajudá-la a se sentir mais segura e previsível em seu ambiente.