

„ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAI VAIKAMS“

Atsipalaidavimo įgūdžiai gali padėti vaikams pasijusti geriau, kai jie nerimauja, būna išsigandę arba susirūpinę. Šie įgūdžiai taip pat padeda suprasti, kad savo kūną vaikai kontroliuoja patys, o ne jų baimė ar nerimas.

KVĖPAVIMO PRATIMAI

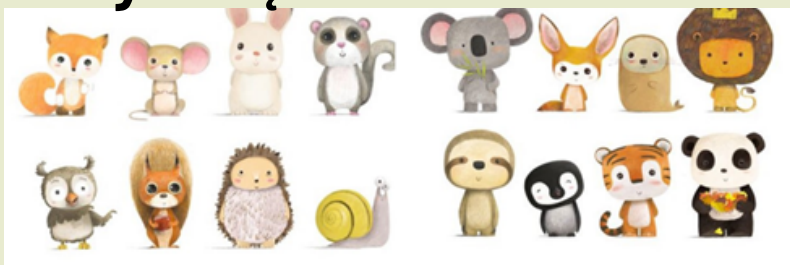
Gėlė. Pratimas atliekamas sudėjus delnus vaizduojant gėlę, giliai įkvepiame per nosį (tarsi uostytume) ir iškvepiame per burną.

1

2

Gyvatė. Pratimas atliekamas sudėjus rankas ir vaizduojant šliaužiančią gyvatę. Įkvėpti per nosį ir tariant sssss garsą lėtai iškvėpti.

Gynūnų skaičiavimas



3

4

Kiškutis. Rankos sulenktos per alkūnės sąnarį priešais save (vaizduojant kiškutį), šuoliuojant mažais šuoliukais įkvėpti per nosį, per keturis kartus ir iškvėpti.

Balionas. Pratimas atliekamas keliant rankas į viršų ir įkvepiant per nosį, iškvepiant (per burną), sudėjus plaštakas leisti į apačią rankas, vaizduojant išsileidžiantį balioną.

5

Parengė PU mokytoja
Ingrida Šalc