

VAIKŲ NUSIRAMINIMO BŪDAI

Vaikai, kurių emociniai gebėjimai yra nuosekliai stiprinami, stebėtinai greitai išmoksta patys pastebėti, kas vyksta jų viduje jaučiant vieną ar kitą emociją.

Kvėpavimo pratimai

Kartu su vaiku pūskite įsivaizduojamus burbulus, uostykite gėlę. Ritmingas kvėpavimas padeda vaikui nusiraminti.

Piešimas ar spalvinimas

Pasiūlykite vaikui nupiešti jausmą ar kitą piešinį ir su juo apie tai pasikalbėkite.

Fizinis aktyvumas

Pakvieskite vaiką pabėgioti kaip raketai / viesului ir bėgant iškratyti susikaupusias emocijas. Pasivaikščiokite gamtoje.

Apkabinimo galia

20 sekundžių apkabinimas gali padaryti jūsų vaiką sveikesnį, laimingesnį, atsparesnį. Skatinkite vaiką apsikabinti, prašyti pagalbos kai to reikia.

Mitybos ir poilsio režimas

Ribokite saldumynų ir kito nesveiko maisto kiekį per dieną, Rekomenduojama 2 val. prieš miegą nenaudoti ekranų ir nevirtoti cukraus ir jo gaminių.