

Rauhoittumisen taitoa voi harjoitella

Kokeile näitä harjoituksia yhdessä lapsen kanssa rauhallisessa hetkessä.
Toistojen kautta lapsi voi oppia hyödyntämään liikkeitä rauhoittumista vaativalla hetkellä.



KUKKAHENGITYS

Hengitä sisään, kun avaat käden.
Hengitä ulos, kun suljet käden.
Toista 3-5 kertaa rauhallisesti.



PERHOSTAPUTUS

Laita kämmenet ristiin rintakehän
yläosaan ja taputtele itseäsi
perhosen siivin vuoro käsin.



MUSTEKALA

Kierrä ylävartaloa ja anna
käsien läpsyä puolelta toiselle,
kuin mustekalan lonkerot.



KAIKIN VOIMIN

Työnnä ja puske seinää kaikin
voimin, jonka jälkeen hellitä ja
huokaise syvään.



VUORIKIIPEILIJÄ

Seuraa sormella käden äärivii-
voja. Hengitä sisään ylöspäin
mennessä ja hengitä ulos, kun
sormi laskeutuu alaspäin.



MAKAAVA 8

Piirrä sormella ilmaan rauhallista
kahdeksikkoo samalla
rauhallisesti hengittäen.
Toista 3-5 kertaa rauhallisesti.



HYTKYTTELY

Hypi ja hytkyttele kehoa
rennoksi ja puhaltele pitkiä
uloshengityksiä.

