

8 BŪDAI VAIKUI NUSIRAMINTI

Visi vaikai kartais supyksta. Vieniems būna lengviau suvaldyti netinkamą elgesį pykčio metu, kitiems sunkiau. Išmokę šių nusiramino būdų, vaikai galės save kontroliuoti bet kurioje situacijoje, nesvarbu, kur būtų.

1. SUSKAIČIUOTI IKI 5

Maži vaikai dar nėra gerai išvystę savo impulsų kontrolės. Todėl šis paprastas būdas padeda jiems pagalvoti prieš imantis veiksmų.

3. PAPŪSTI SAU Į DELNUS

Kitas gilaus kvėpavimo variantas. Jis pranašesnis tuo, kad vaikas, tarsi, gauna grįžtamąjį ryšį - jaučia kiek jėgos yra jo išpūtime.

5. MOKYTIS ATPAŽINTI KYLANTĮ PYKTĮ

Svarbu atpažinti pyktį, kol jis dar netapo nevaldomas. Stebėti, kas vyksta su kūnu: gal jis įsitempia, gal kaista veidas ir pan.?

7. ATLIKTI KŪNO SKENAVIMĄ

Pradedant nuo galvos keliauti mintimis per visą kūną, ieškoti įsitempusių vietų ir jas atpalaiduoti.

2. GILIAI PAKVĖPUOTI

Tai puiki atsipalaidavimo technika. Keletas gilių įkvėpimų gali padėti vaikui atsipalaiduoti ir nurimti.

4. LAIKYTI RANKAS PRIE ŠONŲ

Vaikas mokomas suvaldyti savo rankas, kai nori muštis ar stumdytis. Galima mokyti sukišti rankas į kišenes ar, atsisėdus, pakišti po šlaunimis.

6. SUGNIAUŽTI - ATPALaiduoti KUMŠČIUS

Progresuojančios raumenų relaksacijos elementas. Stipraus raumenų įtempimo kaitaliojimas su atpalaidavimu padeda sumažinti įtampą.

8. PAPRAŠYTI APKABINIMO

Apkabinimai visada sušvelnina situaciją. Mylimo žmogaus glėbys nuramina.