

Emociškai stabilūs vaikai

Kaip padėti vaikui atsikratyti emocijų pertekliaus?

Paprasti, bet ne prasti nusiramavimo pratimai.

1. Nė garso!

Perduokite vienas kitam varpelį taip, kad jis nesuskambėtų. Parodykite vaikui, kaip tai reikia daryti – labai atsargiai ir tyliai. Jei jis panorės, tegul paskambina varpeliu ir atidžiai paklauso, kaip šis skamba.

Jei vaikų daug, susėskite glaudžiu ratu. Pirmiausia perduokite varpelį kaimynui, o tada tam, kuris sėdi toliau nuo jūsų. Gerai, jei tam reikės atsistoti ir prie ko nors prieiti. Pagrindinė sąlyga – netrikdyti tylos.



3/6/2024

2

2. Susuk kamuoliuką.

Pasiūlykite vaikui susukti į kamuoliuką ryškius verpalus. Kamuoliukas kaskart gali tapti vis didesnis ir didesnis.

Nepamirškite pranešti, kad šis kamuoliukas stebuklingas – pasiima liūdesį, nusiminimą, pyktį ir nuoskaudas, kai tik pradėsi jį sukuti, iškart ir nusiramini.



3/6/2024

3

3. Aš – oro balionas.

Kartu su vaiku pripūskite kelis oro balionus, tada lėtai iš kiekvieno išleiskite orą. Atidžiai stebėkite, kaip iš baliono išeina oro srovė.

Tada paprašykite vaiko tapti oro balionu: tegul jis įtraukia per nosį į plaučius kuo daugiau oro, o tada jį išleidžia – lėtai ir tolygiai.

Tegul vaikas papasakoja jums apie situacijas, kuriose jis jaučiasi oro balionu – kai jį perpildo emocijos, kai tiesiog sprogs nuo pykčio, nuoskaudos arba neapykantos.

Pasiūlykite jam tokiose situacijose atlikti pratimą „Aš – oro balionas“. Tuomet vėl pakartokite su juo kvėpavimo praktiką.



3/6/2024

4

4. Nuramink pelytę.

Duokite vaikui į delnus pūkuotą, minkštą, mažą žaisliuką, panašų į pelę (arba kitą žvėriuką). Tuomet pasakykite jam: „Štai pateko tau į rankas maža pelytė, ji tokia miela ir bejėgė. Ji taip bijo peslio! Palaikyk ją, pakalbėk su ja, nuramink ją.“

Tegul vaikas palaiko rankose žaisliuką, jį paglosto, pakalba su juo, pasako jam gerų žodžių, nuramina. Žaisdamas jis ir pats nusiramina.



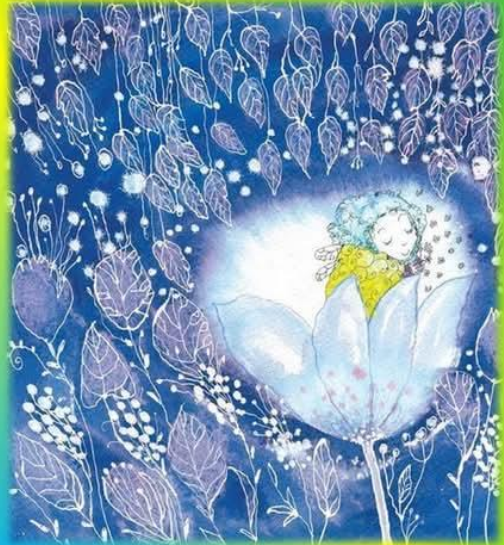
3/6/2024

5

5. Ramus vanduo.

Paleiskite atpalaiduojamąją muziką. Kartu su vaiku atsigulkite ant grindų. Tegul atsigula patogia poza. Pateikite sąlygą: jei kas nors pajudės, jam teks... Toliau patys sugalvokite.

Kitas variantas: galite nekelti jokių sąlygų, tiesiog pakvieskite vaiką ramiai atsigulti ir pasiklausyti muzikos.



6. Neleisk lapeliui nukristi.

Šio paprasto, bet labai linksmo žaidimo esmė – neleisti popieriaus skiautei nukristi ant grindų. Tačiau tam negalima naudoti rankų ir kitų daiktų. Leidžiama tik pūsti į skiautę taip, kad ji nuolat būtų ore.



7. Kaip auga medis.

Paleiskite atpalaiduojamąją muziką, prislopinkite kambaryje šviesą arba užtraukite užuolaidas. Pasiūlykite vaikui kartoti paskui jus. Įsivaizduokite, kad jūs – ūglis, kuris kalasi iš žemės, kad taptų medžiu.

Atsiklaupkite, galva taip pat nuleista, tada pradėkite „leisti“ – tiesi rankas ir lėtai kilti paskui jas. Judesiai laisvi ir lėti. Galiausiai turite „užaugti“ iki aukšto medžio. Tam pasitempkite į viršų, atsistokite ant pirštų galų.

Atlikite šį pratimą prieš miegą, kai guldote vaikus miegoti.



3/6/2024

8

8. Jaunasis archeologas.

Įkiškite rankos plaštaką į indą su kinetiniu arba įprastu smėliu (galima paimti ir bet kokias kruopas) ir užpilkite ją. Vaikui reikia atsargiai „atkasti“ ranką – tai yra atlikti archeologinius kasinėjimus.

Svarbu – negalima liesti rankos plaštakos. Kai tik vaikas prisilies prie jūsų rankos, jis iškart turės pasikeisti su jumis vietomis.



3/6/2024

9

9. Švelnūs prisilietimai.

Parinkite 6–7 mažus skirtingos faktūros daiktus: gabalėlį kailio, teptuką, stiklinį flakoną, karoliukų, vatos ir t. t. Visa tai padėkite ant stalo. Pasiūlykite vaikui apnuoginti ranką iki alkūnės, o tada paaškindite, kad ranka vaikščios „žvėriukas“ ir lies švelniomis letenėlėmis.

Reikia užmerktomis akimis atspėti, koks „žvėriukas“ lietsi prie rankos, tai yra atspėti daiktą. Prisilietimai turi būti glostantys, malonūs.



3/6/2024

10