

Keli nusiramavimo būdai mažiesiems

1. Atsigerti — kartais organizmui tereikia skysčių ir vaikas taps ramesnis, bus nukreiptas dėmesys.
2. Nueiti į ramesnę vietą — kartais pašalinimas iš esamos situacijos ar triukšmo gali padėti sumažinti stresą ir padėti greičiau nurimti.
3. Nupiešti ar nuspalvinti piešinį — neįtikėtina priemonė, emociją išreišdamas per meną, vaikas gali išlaisvinti dalį savo streso.
4. Giliai kvėpuoti — gilus kvėpavimas yra įgūdis, išmokykite jo savo vaiką ir praktikuokite. Naudodamas kvėpavimo techniką vaikas galės geriau susidoroti su stresinėmis situacijomis. Galima derinti su kvėpavimo technika, kad ji būtų dar efektyvesnė.
5. Įsijungti muziką — muzikos klausymasis, ypač su raminaisiais garsais, daugeliui vaikų yra labai efektyvus būdas nusiraminti.
6. Apsikabinti — mokymasis paprašyti paguodos, kai to reikia, yra puikus vaiko įgūdis, užtikrintas saugumo jausmas padėsiantis nurimti.
7. Pabūti užsimerkus — atpalaiduoja, ypatingai, jei derinama su gražaus vaizdo ar įvykio įsivaizdavimu.
8. Išėiti pasivaikščioti — grynas oras visuomet puikus sprendimas.

Visuomet pagal vaiko amžių ir jo supratimą, mokinkite problemų sprendimo įgūdžių, ką ir kaip jis gali daryti nerimą keliančioje situacijoje. Reikia leisti vaikui pačiam susidoroti su jo gyvenimo iššūkiais ir į pagalbą vaikui ateiti tik tada kai tai yra būtina.

Puikų pratimą nusiramavimui rasite paspaudus nuorodą:

https://www.asirpsichologija.lt/paprastas-nusiramavimo-pratimas/?fbclid=IwAR3NBcBcA64C-EIqWuQ_D_XPmky6GlX0VIzINcjhOArBPyVK154hoYNIMg