FALUJĄCY ODDECH

Prosty sposób na to jak zaprzyjaźnić dziecko z jego oddechem. Głębokie oddychanie to dobry sposób na wyciszenie, rozluźnienie i odprężenie organizmu, szczególnie przydatne w sytuacjach trudnych.

Obserwowanie swojego oddechu może być bardzo przydatne. Szczególnie, gdy odczuwasz stres, napięcie czy zdenerwowanie. Oddech pomoże Ci się uspokoić, wyciszyć.

Poobserwuj swój oddech?

Jaki jest, gdy jesteś spokojny?

Jaki jest, gdy odczuwasz radość?

Jaki jest, gdy jesteś zdenerwowany?

Jaki jest, gdy się czegoś boisz?

A jaki jest w tej chwili?

Poniżej narysuj falującą linię swojego oddechu. Wdech, wydech, wdech…..

M.S