

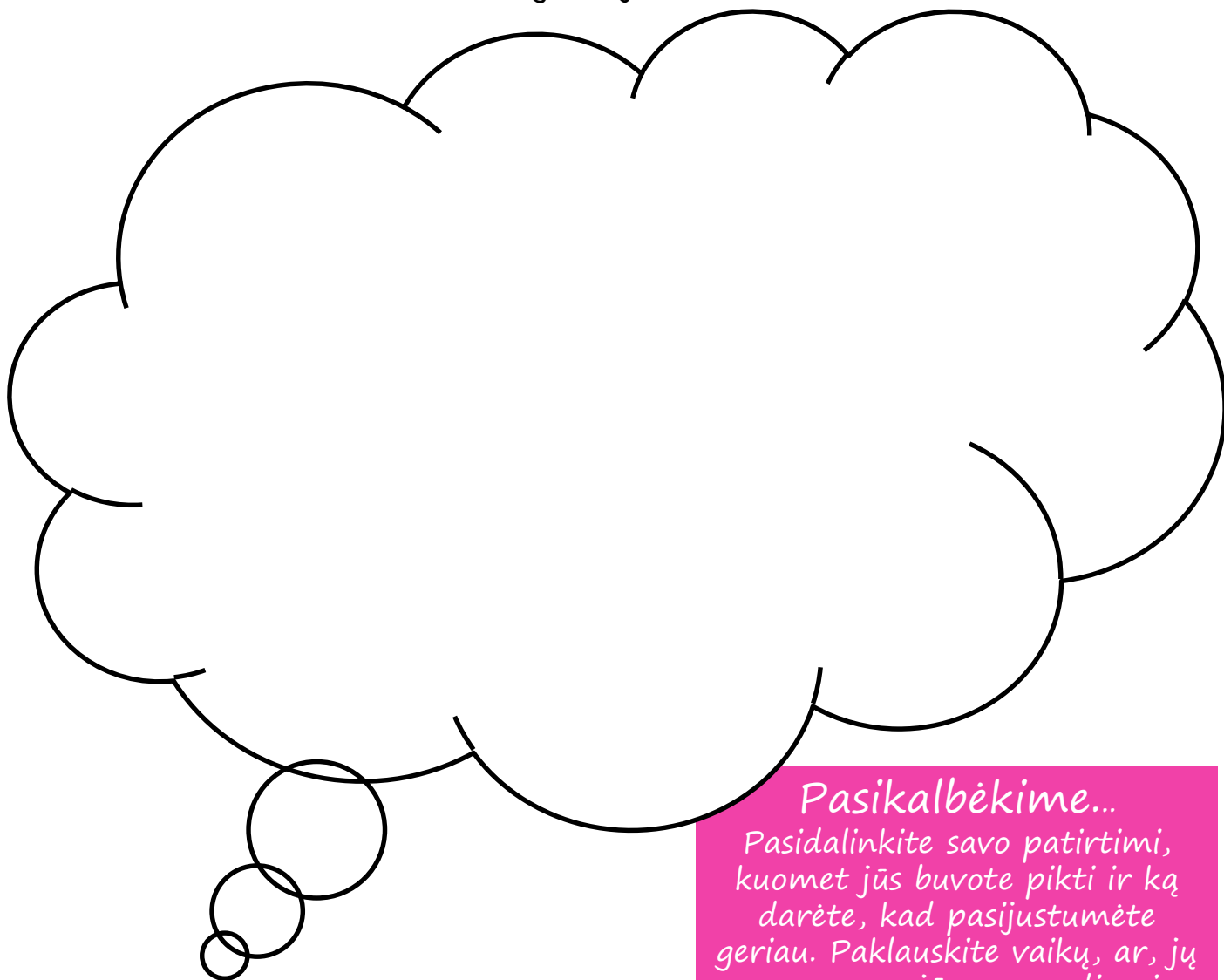
leškome
geros
išeities

Padėti vaikui sugalvoti įvairių būdų pasijusti geriau, kai jis piktas.

Jums reikės



Paprašykite vaikų prisiminti situaciją, kurioje vaikas jautėsi piktas. Pasiūlykite vaikams sugalvoti skirtingų būdų pasijusti geriau. Užrašykite juos.



Pasikalbėkime...

Pasidalinkite savo patirtimi, kuomet jūs buvote pikti ir ką darėte, kad pasijustumėte geriau. Paklauskite vaikų, ar jų nuomone, jūsų sprendimai atitinka auksinę taisyklę?

Auksinė gero sprendimo taisyklė!



Padeda man pasijusti geriau



Nekenkia nei man, nei kitiems.

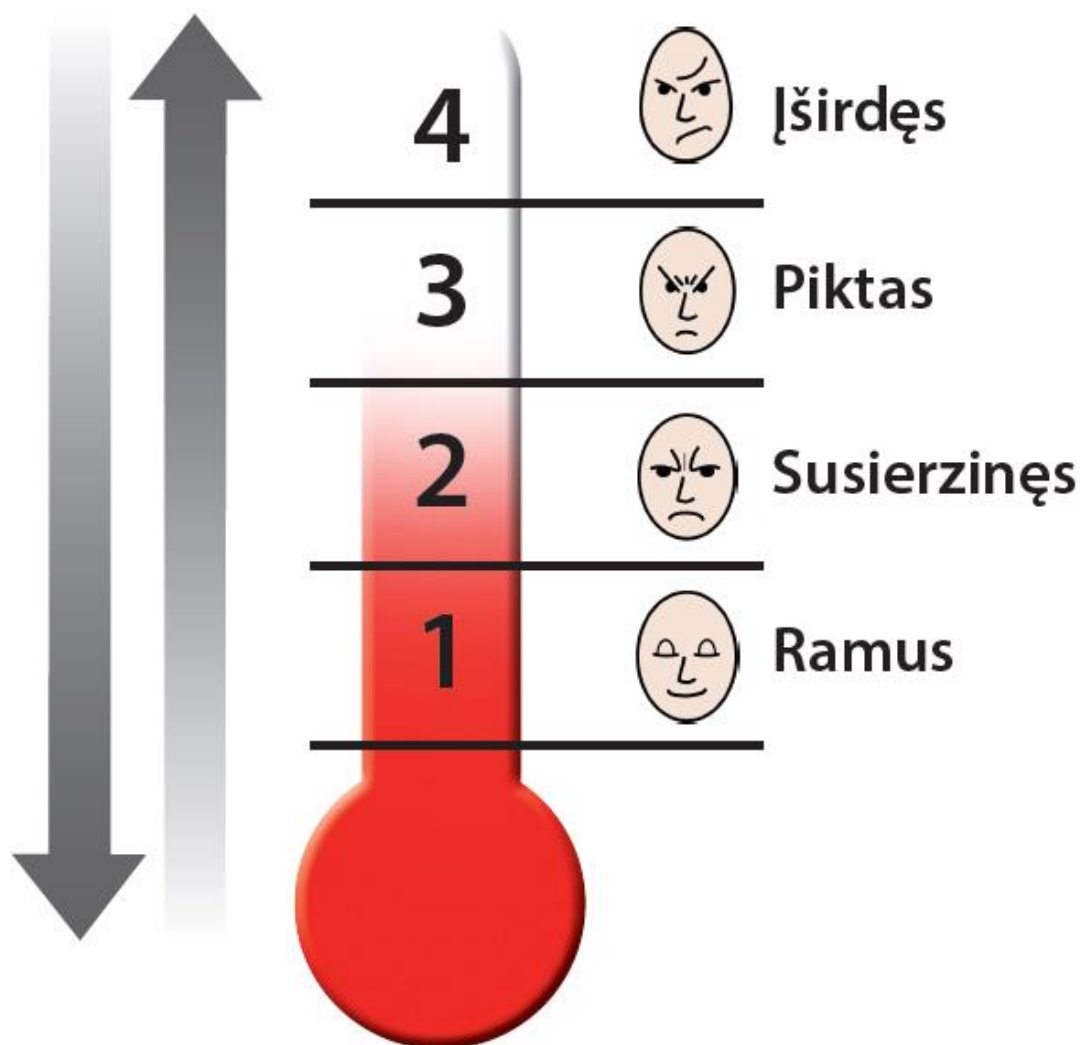
Supraskime
pyktį

Padėti vaikui išreikšti jausmus.

Galite pasinaudoti šiuo termometru ir paprašyti vaiko parodyti kaip jis jaučiasi.

Paprašykite dviejų vaikų suvaidinti situaciją, kuri keltų pyktį (pvz. atėmė kamuolį, užmetė sportbačius ant medžio ...). Paklauskite kitų, kokius jausmus jie išgyventų šioje situacijoje. Pasiūlykite pasinaudoti „Pykčio termometru“.

Pykčio termometras



Atsipalaiduok

Padėti vaikui nusiraminti, kai jis piktas ar sunerimęs.

Pasiūlykite vaikams išmėginti šias atsipalaidavimo veiklas, padedančias nusiraminti, kai vaikas pyksta. Jos taip pat gali padėti atsipalaiduoti, kai vaikas yra susirūpinęs ar sunerimęs.

Mieguista jūrų žvaigždė

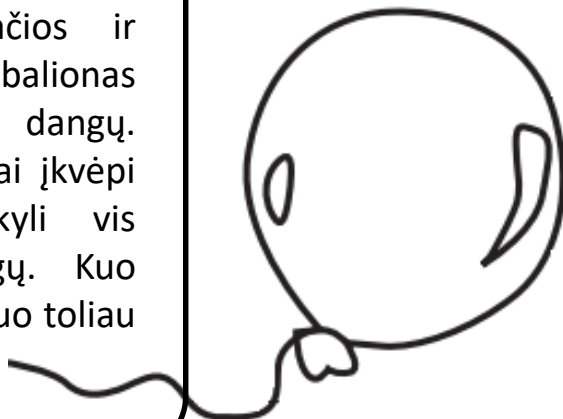
Atsigulk ant nugaros, išskėsk rankas ir kojas. Gulėk labai ramiai ir įsivaizduok, kad esi mieguista jūrų žvaigždė besiilsinti vandenyno dugne. Įkvėpk ir iškvėpdamas atpalaiduok rankas, kojas ir galvą. Stenkis būti kuo tyliau ir ramiau.

Elastinė gumytė

Atsigulk, užsimerk, būk labai ramus ir įsivaizduok, kad tavo kūnas yra elastingas, lankstus ir atsipalaidavęs. Įsivaizduok, kad kažkas labai švelniai traukia tavo galvą, o kažkas kitas – kojas. Gumytė įsitempia. Tavo raumenys įsitempia. Tu daraisi vis ilgesnis ir ilgesnis... Tada... pokšt! Gumytė atšoka ir tu visas atsipalaiduoji.

Didelis balionas

Užsimerk, būk labai ramus ir įsivaizduok, kad laikai didelį balioną. Laikyk balioną už apačios ir įsivaizduok, kad balionas po truputį kylą į dangų. Kiekvieną kartą kai įkvėpi ir iškvėpi – kyli vis aukščiau į dangų. Kuo giliau kvėpuoji – tuo toliau gali nukeliauti..



Zipio atsipalaidavimas

Giliai įkvėpk ir įtempk visus raumenis. Po kelių sekundžių, iškvėpdamas atpalaiduok raumenis. Pakartok 2 ar 3 kartus.

Sprendimų žiedas

Padėti vaikui įveikti pyktį ir kitus sunkius jausmus.

Jums reikės:



Pasiūlykite vaikams kiekvienam pasidaryti „Sprendimų žiedą“. Kiekvienam reikės mažo žiedo ar raktų pakabuko. Tegul vaikai užpildo korteles (žr. žemiau). Po to jas priklijuoja ant kartono ir vėl išskerpa. O tada suveria ant žiedo.

Apėmus sunkiems jausmams, pagalba visada bus vaikui po ranka.

Kai jaučiuosi...



Pasijusčiau geriau jeigu...

Kai jaučiuosi...

Pasijusčiau geriau jeigu...

Kai jaučiuosi...

Pasijusčiau geriau jeigu...

Kai jaučiuosi...

Pasijusčiau geriau jeigu...

Kai jaučiuosi...

Pasijusčiau geriau jeigu...

Kai jaučiuosi...

Pasijusčiau geriau jeigu...

Kai jaučiuosi...

Pasijusčiau geriau jeigu...

Kai jaučiuosi...



Pasijusčiau geriau jeigu...

Auksinė gero sprendimo taisyklė!



Padeda man pasijusti geriau



Nekenkia nei man, nei kitiems.