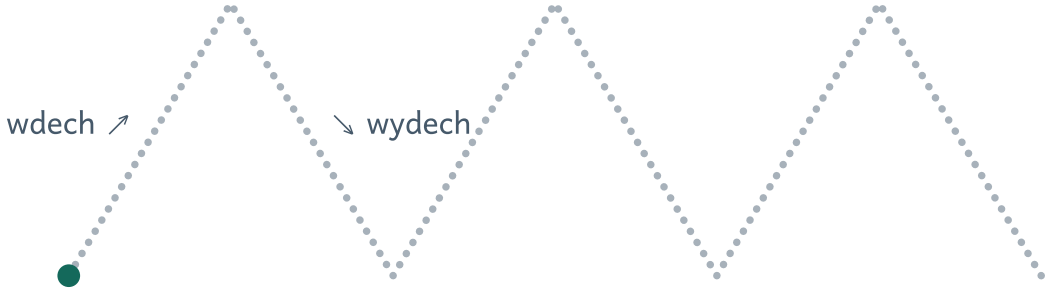
Imię: _____

Oddech po śladzie: fala, kwadrat, gwiazda

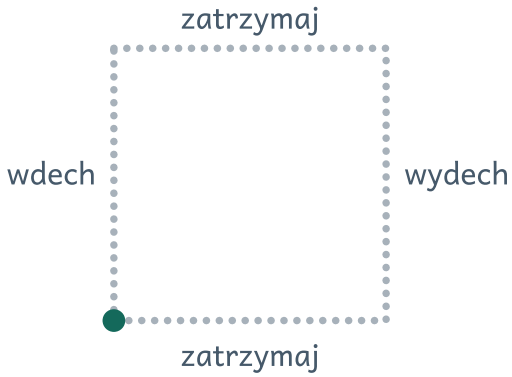
Prowadź palcem po kropkach i oddychaj powoli.

Dla dorosłego
Dziecko wodzi palcem po kropkach, zaczynając od zielonej kropki, i oddycha w rytm kształtu: na kwadracie wdech nosem, chwila zatrzymania, wydech ustami, zatrzymanie (po 3–4 sekundy); na fali — wdech pod górkę, wydech z górki; na gwieździe — wdech, gdy palec idzie na zewnątrz do czubka ramienia, wydech, gdy wraca do środka. Potem można poprowadzić kredką. Powolny oddech pomaga ciału zwolnić. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne — nigdy w środku wybuchu złości. Dziecko wybiera samo i może odmówić. Nie mówcie „uspokój się", tylko szukajcie razem, co pomaga.

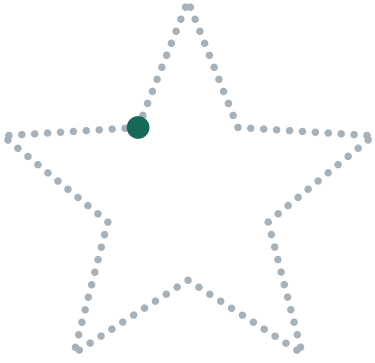
Fala



Kwadrat



Gwiazda



wdech na zewnątrz,
wydech do środka