Imię: _____

Tęczowy oddech

Prowadź palcem po łuku: w górę wdech, w dół wydech.
Potem pokoloruj ten łuk.

Dla dorosłego
Usiądźcie wygodnie. Dziecko prowadzi palcem po kropkach jednego łuku, od zielonej kropki: w górę łuku — powolny wdech nosem, w dół — powolny wydech buzią, bez zatrzymywania oddechu. Po każdym oddechu koloruje ten łuk (1 czerwony, 2 pomarańczowy, 3 żółty, 4 zielony, 5 niebieski). Pięć łuków to pięć spokojnych oddechów — wystarczy. Jeśli kręci się w głowie, przerwijcie. 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.

