Imię: _____

Oddechy na wesoło: kwiatek, świeczka, lew i pszczoła

Pokoloruj buźkę: czy ten oddech ci pomaga?

Dla dorosłego
Wypróbujcie razem każdy oddech po 3 razy: powąchaj kwiatek (wdech nosem) i zdmuchnij świeczkę (długi wydech), puszczaj bańki, zarycz jak lew (wydech z językiem na zewnątrz), bzycz jak pszczoła (mmm na wydechu), oddychaj z misiem na brzuchu (miś jedzie w górę i w dół). Potem dziecko koloruje buźkę: zieloną, gdy oddech mu pomógł, czerwoną, gdy nie. 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.



wącham kwiatek



zdmuchuję świeczkę



puszczam bańki



ryczę jak lew



bzyczę jak pszczoła



miś na brzuchu

☐ zielony — pomaga mi

☐ czerwony — nie pomaga