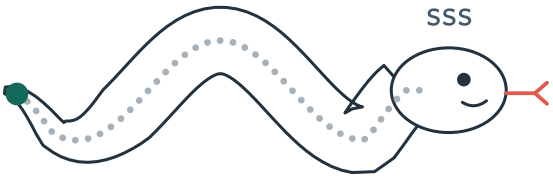
Imię: _____

Syczący wąż

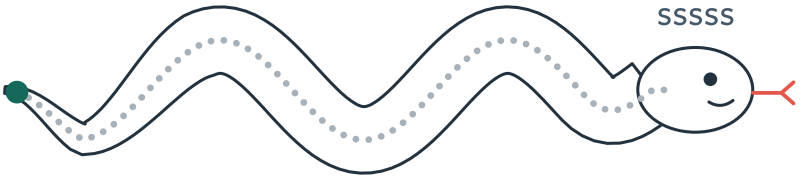
Syczysz jak wąż: sssss...
Na jednym wydechu prowadź kredką po wężu.

Dla dorosłego
Pokażcie, jak syczy wąż: wdech nosem, a potem jeden długi, cichy wydech „sssss". Na jednym wydechu dziecko prowadzi kredką po kropkach węża, od zielonej kropki na ogonie do głowy. Węże są coraz dłuższe, jak coraz dłuższe syczenie; gdy zabraknie powietrza, dokończcie na następnym wydechu — nie trzeba wytrzymywać. Między wężami zwykły, spokojny oddech. Potem dziecko koloruje węże, które „przesyczało". 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.

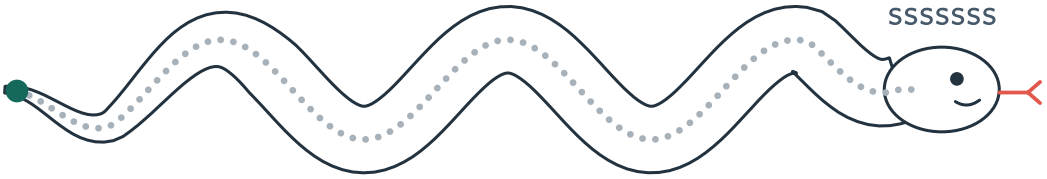
1 sss



2 sssss



3 sssssss



4 sssssssss

