Zdenerwowanie — liczenie na palcach dla spokoju



KolorowankiOli.pl powered by AnimatOlka animacje na Twoich eventach AnimatOlka.pl

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka do domu, przedszkola, szkoły oraz na imprezy okolicznościowe · K-14645

Zdenerwowanie — liczenie na palcach dla spokoju

Zdenerwowanie da się wyciszyć, a jednym ze sposobów jest liczenie na palcach. Dziecko na obrazku zamyka oczy, rozprostowuje dłonie i odlicza kolejne palce. Pięści znikają, a ramiona wracają w dół.

Ciekawostka

Rozprostowanie zaciśniętych dłoni jest sygnałem dla całego ciała, że można rozluźnić mięśnie. Liczenie zajmuje przy tym uwagę, więc napięcie ma mniej miejsca w głowie.

Sugerowane kolory

Bluza miętowa, spodnie granatowe, tło jasnokremowe.

Wskazówka dla rodzica

Umówcie się na wspólny sygnał: gdy robi się gorąco, liczycie razem na palcach.

AnimatOlka
https://animatolka.pl
ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne · Przedszkolne · Wesela · Komunie