

Zdenerwowanie — liczenie na palcach dla spokoju



kolorowanki.pl

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-14645



kolorowankioli.pl

K-14645 · Wiek 4-6 lat

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.



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·
Przedszkolne · Wesela · Komunie