

Mida teha, kui kodus keevad tunded üle pea?

Kui tunded keevad üle pea, on aeg teha rahunemispaus. Siit lehelte leiate selleks erinevaid harjutusi. Proovige koos lapsega need läbi teha. Kindlasti leiate lõpuks oma lemmikud, mis teie jaoks toimivad ja mida saate ka tulevikus ärevas olukorras kasutada. Tunnete väljendamiseks on ees tujukujud – märkige rist sellesse kastikesse, mis tundeid harjutus teie tekitab.



HINGA

Hingake viis korda sügavalt sisse ja välja. Sissehingamise ajal öelge mõttes „Üks“ ja välja hingates „Rahu“. Järgmise sissehingamise ajal öelge „Kaks“, välja hingates jälle „Rahu“...

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



LIIGUTA

- Tantsige koos vihatantsu: hüpake üles-alla, visake käsi üles-alla, seejärel raputage neid.
- Tehke pingutus-lõdvestusharjutusi! Pingutage kõiki lihaseid ja kujutlege, et olete robotid. Hoidke asendit umbes 5–10 sekundit ja seejärel vabastage keha pingest. Kujutlege, et muutute robotist kaltsunukuks.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



KUULA

- Istuge diivanile, sulgege silmad ja kuulatage helisid enda ümber.
- Kuulake kõrvaklappidest oma lemmikmuusikat.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



VAATLE

- Vaadake toas ringi ja nimetage, mida näete, mis helisid kuulete, milliseid lõhnu tunnete ning mida oma kehas tajute.
- Vaadake naljavideoid. Kui videod on vaadatud, arutlege lapsega, kuidas enesetunne on muutunud. Koostage koos lapsega nimekiri lemmikutest, mida teinekord veel vaadata.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



SÕNASTA

- Sõnastage valjult, kuidas ennast tunnete, näiteks: „Ma olen vihane!“, „Ma tunnen ärritust!“.
- Kirjutage 10 minuti jooksul häirivad mõtted ja tunded paberile ning põletage seejärel paberid ära.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



KUJUTLE

- Kujutlege suletud silmadega, et teisse voolab pealaest jalatallani helesinist rahustavat värvi.
- Kujutage ette, et olete mõnuses paigas, kus kõik on just nii, nagu teile meeldib. Sellesse lemmikpaika saate oma vaimusilmas iga kell tagasi minna.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



NUUSUTA

- Nuusutage oma lemmiklõhnu.
- Nuusutage taimi või lilli ja leidke nende hulgast uusi lemmikuid.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



PUHU

- Puhuge rõõmsaid seebimulle või joogikõrrega veetopsis mulle.
- Vaadake aknast välja ja keskenduge puuokstele või pilvedele. Puhuge tugevad tunded aknast välja ja saatke need kaugele ära.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



JOONISTA

- Kriitseldage hetketunnetest pilt.
- Joonistage tundemandala. Kasutage tassi serva, nii moodustub paberile paraja suurusega ringjoon. See ring on maagiline ruum, kus ei ole reegleid. See on paik konkreetsele raskele tunde. Kasutage kujundeid ja värve, et tunnet täpsemalt väljendada. Tasakaalustamiseks võite lisaks joonistada ka rõõmu, rahu või mõne teise hea tunde mandala.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



MAITSE

- Võtke amps lemmiknäksi.
- Tehke joogipaus. Vee või sooja taimetee joomine mõjub rahustavalt. Valmistage maagiline võlujook, kuhu on lisatud sidrunit ja mett ning millel on eriline rahustav võluvõime, kui seda kõrrega juua.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



PUUDUTA

- Mängige voolimismassiga.
- Rebige pabereid puruks.
- Vaadake end peeglist ja tehke endale peegli ees pai.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	