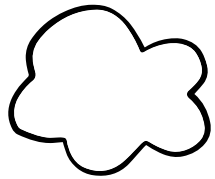
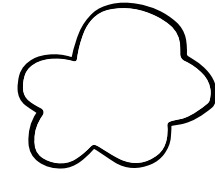


MANO BŪDAI NUSIRAMINTI



VARDAS





10



UŽMERKTI AKIS.
SUSKAIČIUOTI
NUO 10 IKI 1.



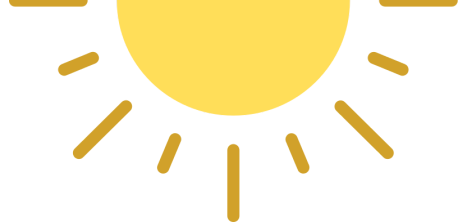


9



9 KARTUS
SUTREPSĒTI KOJOMIS.



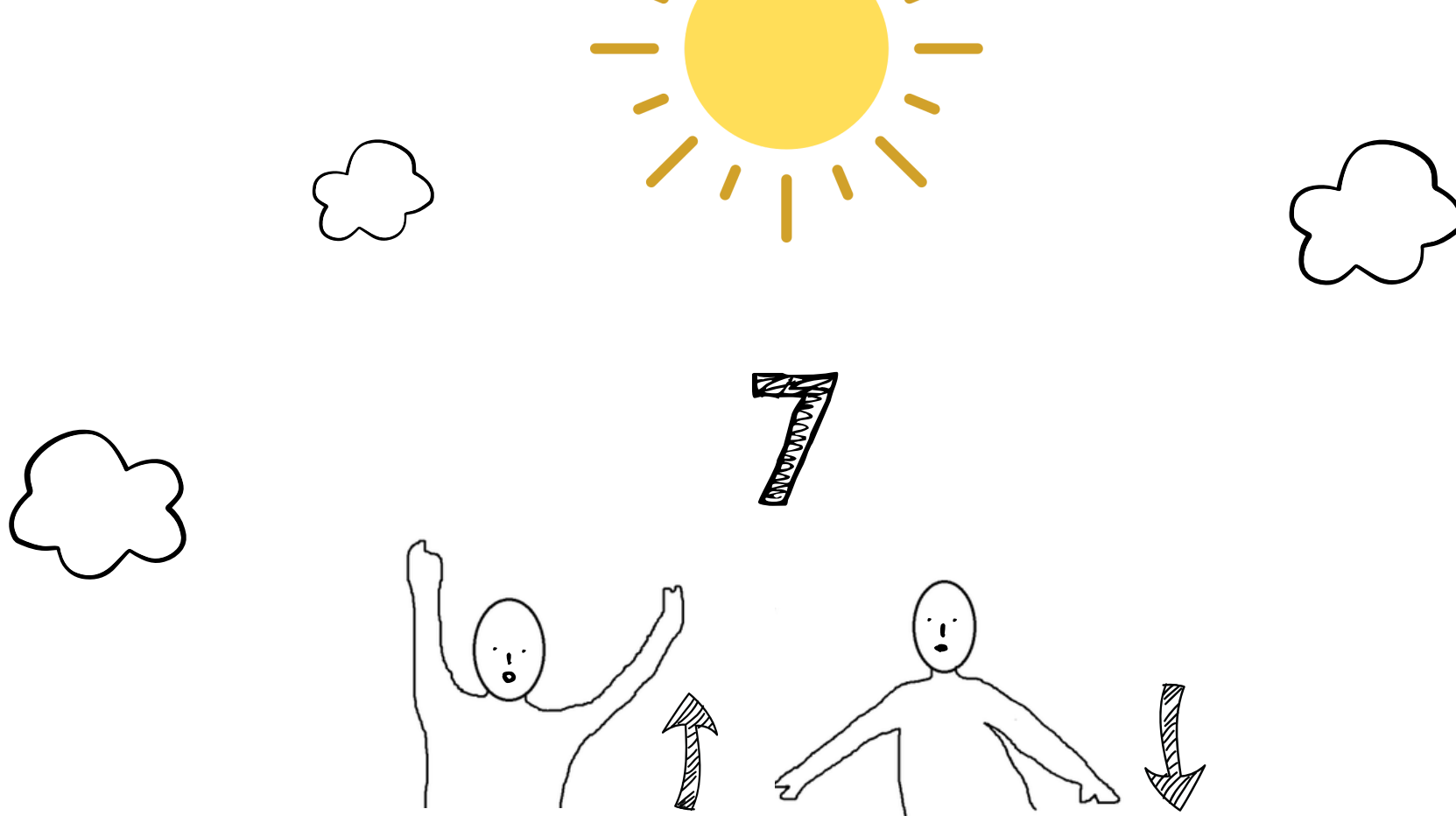


8



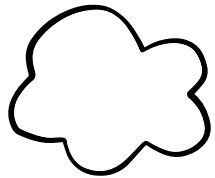
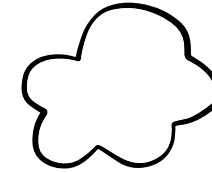
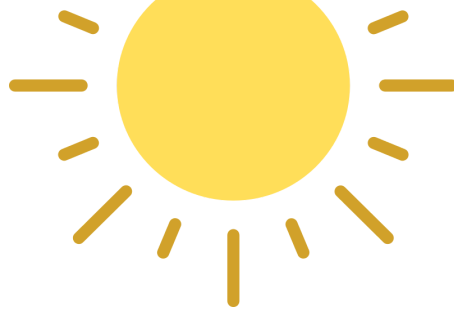
APKABINTI SAVE.
SKAIČIUOTI IKI 8.





ĮKVĖPTI.
IŠKELTI RANKAS AUKŠTYN.
NULEIDŽIANT JAS IŠKVĖPTI.
PAKARTOTI 7 KARTUS.



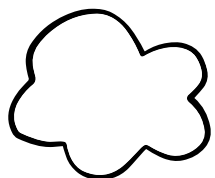
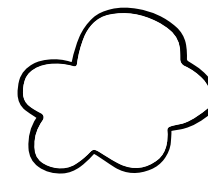
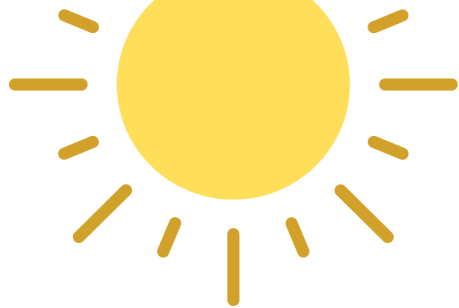


6

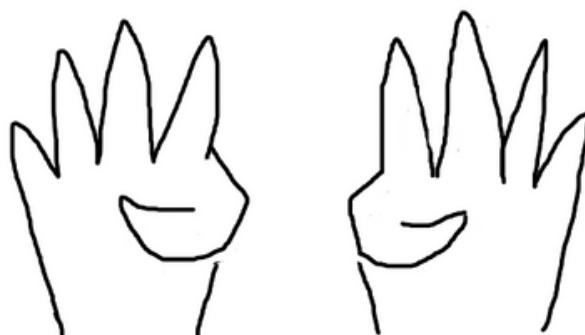


UŽDĖTI RANKĄ ANT PILVO.
KVĖPUOTI IR STEBĖTI, KAIP KYLA
IR LEIDŽIASI PILVAS.
PAKARTOTI 6 KARTUS.



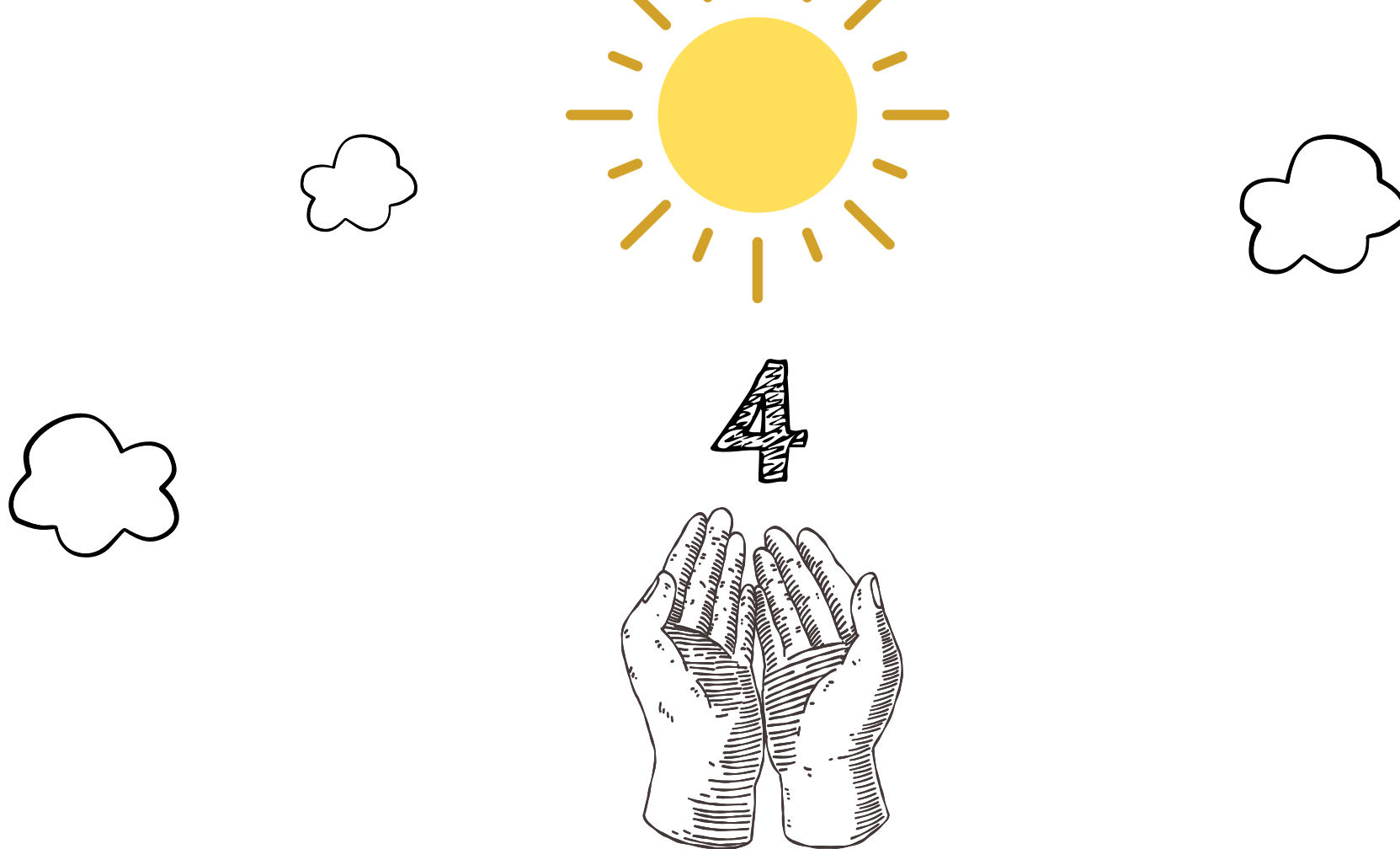


5



VIENU METU
LENKTI PO VIENA
KIEKVIENOS RANKOS PIRŠTĄ.





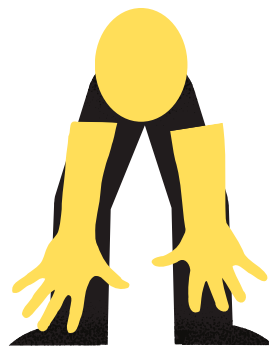
ĮKVĖPTI IR IŠKVĖPTI
Į DELNUS 4 KARTUS.





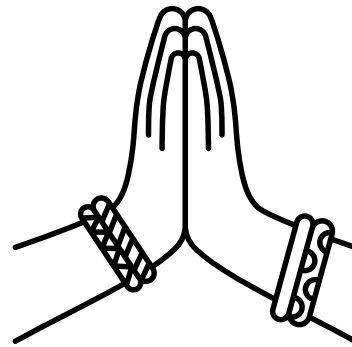
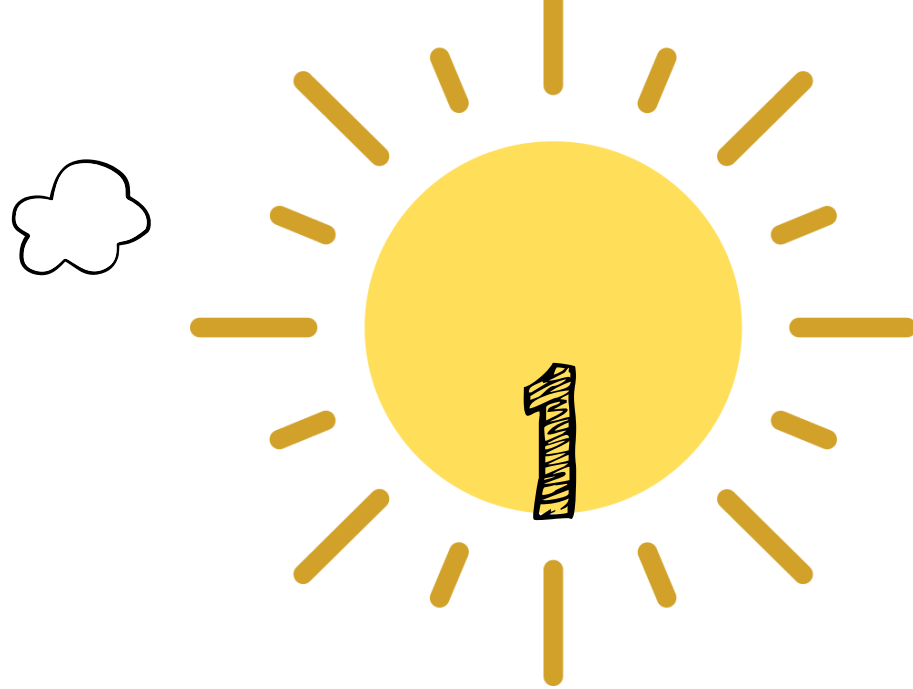
ABIEM RANKOM ORE
NUPIEŠTI SKAIČIŲ 3.
PAKARTOTI 3 KARTUS.





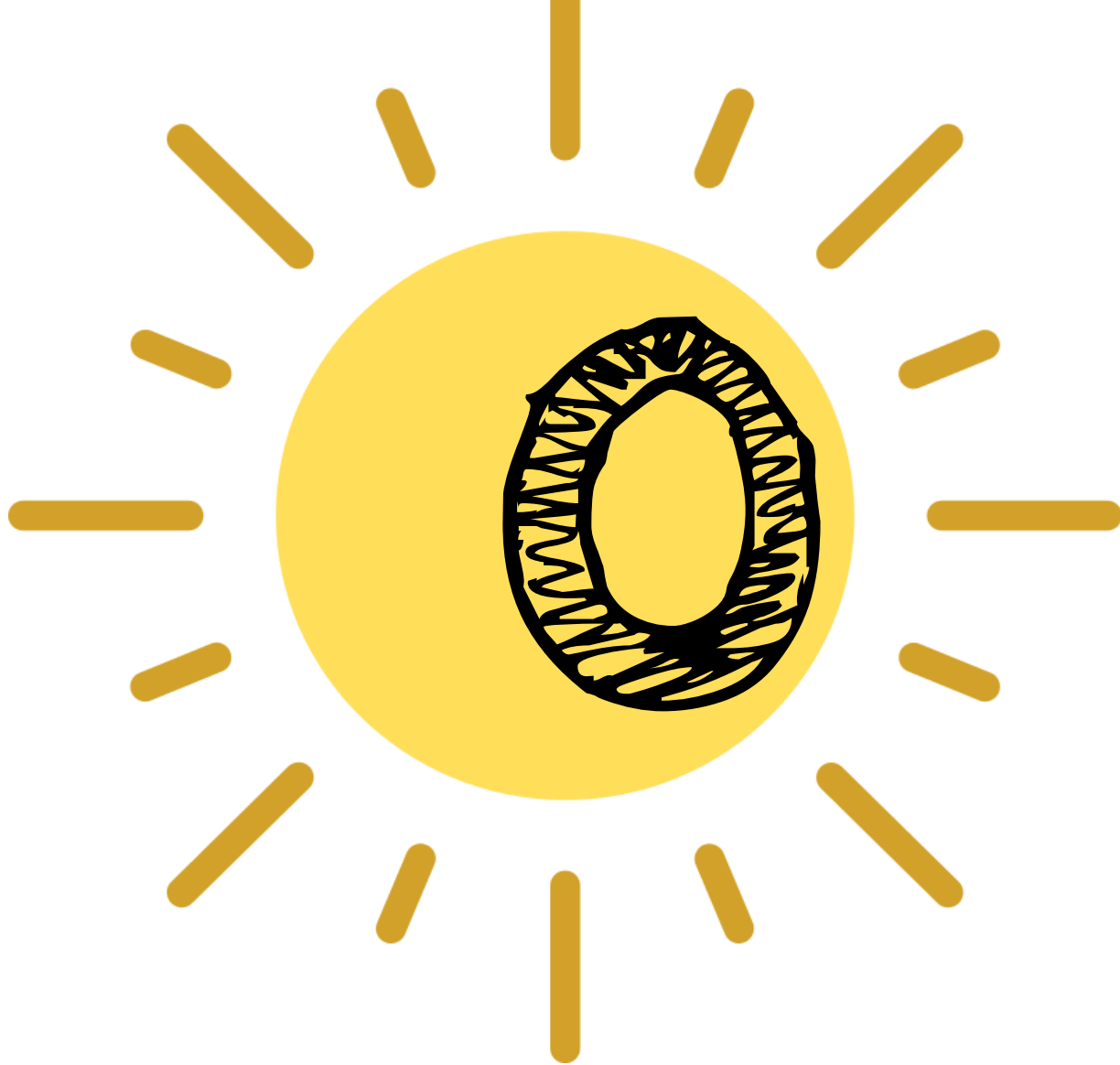
2 KARTUS RANKOMIS
PALIESTI KOJAS AR BATUS.





SUSPAUDUS DELNUS
SKAIČIUOTI NUO 1 IKI 5.





TIES NULIU
AR JAU RAMUS ESU?





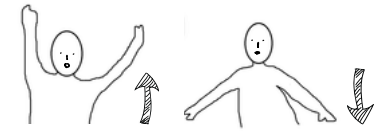
UŽMERKTI AKIS.
SUSKAIČIUOTI
NUO 10 IKI 1.



9 KARTUS
SUTREPSĖTI KOJOMIS.



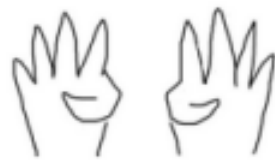
APKABINTI SAVE.
SKAIČIUOTI IKI 8.



ĮKVĖPTI.
IŠKELTI RANKAS AUKŠTYN.
NULEIDŽIANT JAS IŠKVĖPTI.
PAKARTOTI 7 KARTUS.



UŽDĖTI RANKĄ ANT PILVO.
KVĖPUOTI IR STĖBĖTI, KAIP
KYLA
IR LEIDŽIASI PILVAS.
PAKARTOTI 6 KARTUS.



VIENU METU
LENKTI PO VIENĄ
KIEKVIENOS RANKOS
PIRŠTĄ.



ĮKVĖPTI IR IŠKVĖPTI
Į DELNUS 4 KARTUS.



ABIEM RANKOM ORE
NUPIEŠTI SKAIČIŲ 3.
PAKARTOTI 3 KARTUS.



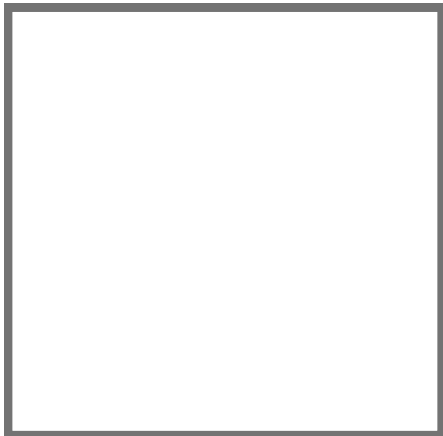
2 KARTUS RANKOMIS
PALIESTI KOJAS AR BATUS.



SUSPAUDUS DELNUS
SKAIČIUOTI NUO 1 IKI 5.

3 MANO BŪDAI NUSIRAMINTI

1

An empty square box with a thin grey border, intended for drawing the first object.

2

An empty square box with a thin grey border, intended for drawing the second object.

3

An empty square box with a thin grey border, intended for drawing the third object.

„MANO BŪDAI NUSIRAMINTI“

- Priemonėje „Mano būdai nusiraminti“ pateikta 10 būdų, padedančių vaikui sugrįžti į ramią būseną ir jaustis geriau.
- Mokyti atlikti šiuos būdus galima individualiai arba grupėje.
- Šie emocijų reguliavimo būdai skirti priešmokyklinio ir mokyklinio mažiaus vaikams, atsižvelgus į jų kognityvinius, kalbos ir komunikacijos gebėjimus.
- Mokykitės ir atlikite nusiramavimo būdus iš eilės, verčiant lapą po lapo.
- Viename lape rasite pavaizduotas 12 kortelių. Dvi kortelės yra tuščios. Jose vaikas gali nupiešti savo būdą nusiraminti. Paskatinkite vaiką papildyti nusiramavimo būdų sąrašą žinomais būdais.
- Tris pasirinktas korteles iš 12 kortelių lapo vaikas gali iškirpti, įklijuoti į lapą „3 mano būdai nusiraminti“.
- Verta su vaiku praktikuoti reguliariai pasirinktus nusiramavimo būdus, kai jis yra ramus, gerai nusiteikęs.
- Pastebėję vaiko susijaudinimą, paskatinkite vaiką atlikti plane pavaizduotus 1 ar visus 3 būdus, padedančius jaustis geriau.