



# Harjoitus: Syvähengitys

---

## Tavoite

Lapsi oppii havainnoimaan omaa hengitystään sekä lopulta säätelemään sitä olonsa rauhoittamiseksi.

## Ohje

Jännityksen ja ahdistuksen yhteydessä on tyypillistä, että sisään- ja uloshengitykset muuttuvat lyhyiksi ja jopa huohottaviksi.

Harjoitelkaa hengityksen pidentämistä ja syventämistä. Vetäkää keuhkot ensin hitaasti aivan täyteen ilmaa, ja puhaltakaa sitten ne rauhallisesti tyhjiksi.

Tukena voi käyttää apuvälineitä ja mielikuvia. Kokeilkaa esimerkiksi seuraavia keinoja.

- Asettakaa makuulla pehmolelu vatsan päälle. Koittakaa saada se nousemaan ja laskemaan hengityksen avulla.
  - Kuvitelkaa hengittävänne sisään herkullista pizzan tuoksua. Sen jälkeen puhaltakaa ilma ulos kuin täyttäisitte ilmapalloa.
-