



Harjoitus: Neliöhengitys

Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on harjoitella hengityksen rauhoittamista sekä sisään- ja uloshengitysrytmin pitämistä tasaisena.

Harjoituksen avulla lapsi voi oppia rauhoittamaan omaa kehoaan ja mieltään myös kodin ulkopuolella tilanteissa, joissa aikuisen apua rauhoittumiseen ei ole saatavilla.

Ohje

Tee harjoitus yhdessä lapsen kanssa rauhallisesti hengitellen.

Piirtäkää ensin paperille neliö, jonka jokaisella sivulla on nuoli. Nuolet kulkevat neliön ympäri kellon suuntaisesti. Voitte halutessanne käyttää myös valmista kuvaa (pdf).

Kiertäkää neliötä ympäri sormella rauhoittaen samalla hengityksen tahtia.

Kun sormi kulkee nuolten mukaisesti neliön yläreunoilla vasemmalta oikealle tai oikealta vasemmalle, hengitätte sisään. Kun sormi kulkee neliön sivuilla alas tai ylös, hengitätte ulos. Sisään- ja uloshengitys seuraavat toisiaan rauhalliseen tahtiin.

Pohtikaa yhdessä lapsen kanssa, millaisissa tilanteissa hän voisi hyödyntää neliöhengitystä kodin ulkopuolisissa tilanteissa.

Kokeile ja havainnoi

Tehkää lapsen kanssa yhdessä neliöhengitysharjoitusta kotona säännöllisesti.

- Onko lapsesi kokeillut harjoitusta kodin ulkopuolella?
- Rauhoittaako hengitysharjoitus lastasi?
- Millaisia haasteita harjoittelussa on ollut?
- Onko tarpeen kokeilla jotakin toista rentoutumisen keinoa?