

Μπαλονο-αναπνοές

Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με άσχημες σκέψεις, αναμνήσεις ή συναισθήματα, η ελεγχόμενη βαθιά αναπνοή μπορεί να βοηθήσει το σώμα και το μυαλό μας να ηρεμήσει. Για να εξασκήσετε τη βαθιά αναπνοή, δείξτε στο παιδί πώς να πάρει μια βαθιά εισπνοή. Καθώς εκπνέει, πείτε του να παριστάνει ότι φουσκώνει ένα μπαλόνι. Για να το βοηθήσετε να ελέγξει τον ρυθμό με τον οποίο εκπνέει τον αέρα, πείτε του να χρωματίσει τα μπαλόνια καθώς εκπνέει.

