

Rispirason Fundu y Dansas Filis

Prende kontrola sentiméntus

Mutu filis, mutu tristi, ô mutu xatiadu – sentiméntus pode ser difísil di kontrola. Óra ki un kriansa ta konsigi dumina ses sentiméntu, el ta konsigi mostra ses sentiméntu sên perde kontrolu.

Kel Báziku

Tudu algen ten grandis sentiméntu. Bebês ta kustuma ta txora pa flá-bu módi ki es sta xinti. Kriansas más grandi pode txora tanbe, má es ten más manera di spresa ses sentiméntu. Es pode “faze dodisa” óra ki es sta animadu ô konporta mal óra ki es sta xatiadu.

Prende kontrola sentiméntus é skodje maneras saudável di lida ku es. Pa izénplu, un kriansa pode fika frustradu, má el pode tanbe prende mante kalma. Mésmu adultus as vês ten difikuldadi na kontrola ses sentiméntu!

Atenson

Bu ta atxa kes matirial ki sta sublinhadu na bu kit.

Kuzas pa Sprimenta ku Idadis entri 2 y 5 anu

Sopra y rabenta bolha

- Mostra bu fidju módi ki el ta rispira pa déntu profundamenti. Dipos rispira pa fóra lentamenti pa faze bolha. Konvida bu fidju pa sopra bolha enkuantu bu ta pega varinha. Rispirason lóngu y léntu pa déntu y pa fóra ta faze grandis bolha. Tanbe ta djuda kriansas kalma.
- Konvida bu fidju pa pensa na kuzas ki ta xatia-l. “N ta xinti frustradu óra ki N ka pode odja un vídiu!” “N ta xinti disepsionadu óra ki N ka pode kumê jeladu!” Incentiva bu fidju pa rabenta bolhas ku un batida di palma ô ku pê. Ka ten probléma si fika ta parse dodisa!

Kumesa

Priméru, rikunhese módi ki bu fidju sta xinti. Dipos, djuda-l diskubri maneras di spresa ses sentiméntu sên mágua ses kabésa nen otu algen. “É normal xinti xatiadu. Má é ka dretu dági n’algen. Nu ben pratika módi ki bu ta pidi bu vês.” Prende kontrola grandis sentiméntu ta iziji txeu pasénsia di kriansas y di adultus.

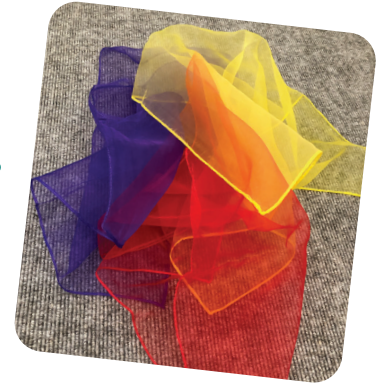


Más! →

Kuzas pa Sprimenta ku Idadis entri 2 y 5 anu

Sentiméntus y muviméntus

- Poi múzika ô kanta kantigas. Múzika rápidu, dipos léntu. Suavi, dipos altu. Konversa ku bu fidju sobri ki tipu di múzika ta korisponde a diferentis sentiméntu. “Módi ki múzika rápidu ta po-bu xinti?” Badja ku lénsu na son di múzika.
- Konvida bu fidju pa inventa un muviméntu diferenti pa kada sentiméntu. Talvês un batida di palma pa óra ki el sta xinti filis? Un jiru pa animadu? Un saltu pa xatiadu? Insentiva-l a uza ses nóvu muviméntu pa spresa ses sentiméntu.



Perta-! Kalka-!

- Insentiva bu fidju pa brinka ku plastisina di se manera. Ofere-se-l alguns feraménta di bu kaza, sima garfu, palhinha y kortador di bolinhu. Brinka ku plastisina ta konsentra menti di kriansa y pode ser kalmanti.
- Perta plastisina riju! Faze fórmás y kalká-s. Nhos konversa sobri óra ki bu fidju pode xinti priokupadu ô xatiadu. Pratika fika kalmu pertandu y kalkandu kes sentiméntu la!



Interasons di Dia-Dia

Pratika “fika kalmu” komu parti di bu rutina diáriu. Rispira fundu djuntu. Konta ti dés. Ô faze uns alongaméntu sinplis.

Uza kaxa di papelon, kubertor y trabiseru pa kria un kantinhu konfortável na bu kaza. Intxi-l di kuzas ki ta djuda bu fidju rilaxa – talvês bonéku di pelúsia, lápís di sera y papel, y livrus. Konvida bu fidju pa uza se kantinhu konfortável komu un lugar pa faze un pauza óra ki el tene un sentiméntu grandi.

Dimonstra, Rapara, Pratika

“N sta fika mutu xatiadu. N sta ben da un pauza.”

Dimonstra maneras saudável di riaji a bus grandi sentiméntu.

“Bu prifiri poi brasu trás di kósta invês di dági na bu mana. Sta dretu!”

Rapara óra ki bu fidju skodje un manera saudável di lida ku ses sentiméntu. Dexa-l sabe pamódi ki bu gusta di se skodja.

“N sta odja ma bu tene difikuldadi ku bus sentiméntu. Bu kre sprimenta sopra bolha? Ô perta un bóla móli?”

Pratika faze skodjas saudável ku bu fidju. Da-l opsons ô pergunta-l ki ideias ki el tene.