



Harjoitus: Karhuntassupainallukset

Miksi?

Autat lasta rauhoittumisessa ja kehon rentouttamisessa.

Miten?

Ohjaa lapsi mukavaan makuuasentoon vatsalleen. Käy lapsen selkä, jalat ja kädet läpi painellen omilla kämmenilläsi eli karhuntassuilla. Pidä huolta siitä, että painalluksesi ovat painavia, rauhallisia ja tasaisia. Silloin ne rauhoittavat.

Pyydä lasta valitsemaan, mistä kohtaa hänen kehoaan aloitatte painallukset. Etene rauhallisesti, ja kerro samalla lapselle, minne kosketat seuraavaksi.

Lapsi voi myös säädellä painalluksien voimakkuutta kertomalla, haluaako hän ison karhun, keskikokoisen karhun vai pikkukarhun painalluksia.

