Adventi nyugalomkártyák

24 rövid lehetőség a lelassulásra

Óvodásoknak • 3–6 éves korig







Közös felfedezés • játék • beszélgetés

Nyugodt pillanatok, saját tempóban

Útmutató a kísérő felnőttnek

Felkínáljuk, nem elvárjuk

Nyugodt helyzetben mutass be egy kártyát. A gyermek választhat, kihagyhatja és bármikor abbahagyhatja. A csend, a szem becsukása és az érintés nem kötelező.

Röviden, együtt

Egy játék lehet 20–60 másodperc, vagy még rövidebb. Légzésnél természetes, kényelmes ritmust kövessetek; nem kell levegőt visszatartani vagy nagy levegőket erőltetni. Kellemetlenségnél álljatok meg.



Hogyan segítsen a felnőtt?

Maradj elérhető, beszélj halkan, és kínálj legfeljebb két lehetőséget. Mozgásnál a gyermek saját, kényelmes mozdulatait fogadd el. A képek ötletet adnak, nem pontosan utánozandó testhelyzetet.

Választható nyugalomkártyák

A felnőtt felolvassa; a gyermek választ és a saját tempójában próbálja ki.



Lassú levegő

Tedd a kezed a hasadra! Figyeld egy-két kényelmes lélegzetig, hogyan mozdul.



Képzeletbeli virág

Képzelj el egy virágot! Vegyél kényelmes levegőt, majd puhán engedd ki.



Puha nyújtózás

Nyújtózz felfelé, ameddig jólesik! Engedd vissza a karodat!



Mackóölelés

Öleld meg a kedvenc plüssödet, ha jólesik! Utána lazítsd el a karodat!

Választható nyugalomkártyák

A felnőtt felolvassa; a gyermek választ és a saját tempójában próbálja ki.



Csendes fülek

Figyelj egy kicsit a körülötted hallható hangokra! Mutass arra, amit hallasz!



Takarós pihenő

Helyezkedj el kényelmesen! Választhatsz takarót is, ha szeretnél.



Nyíló tenyerek

Zárd össze lazán az ujjaidat, majd nyisd ki a tenyeredet! Ne szoríts erősen!



Ujjséta

Egy ujjaddal lassan kövesd végig a másik kezed körvonalát!

Választható nyugalomkártyák

A felnőtt felolvassa; a gyermek választ és a saját tempójában próbálja ki.



Csillagnéző

Nézd meg a csillag képét! Kövesd a szélét a tekinteteddel!



Puha tapintás

Fogj meg egy puha kendőt! Mondd el vagy mutasd meg, milyen érzés!



Kérek egy kis társaságot

Szólj egy felnőttnek: ülnél mellettem egy kicsit?



Képeskönyves kuckó

Válassz egy könyvet! Nézegesd csendesen, egyedül vagy valakivel!

Választható nyugalomkártyák

A felnőtt felolvassa; a gyermek választ és a saját tempójában próbálja ki.



Megérkezem

Figyeld meg, hol támaszkodik a tested! Ülj úgy, ahogy kényelmes!



Egy kellemes illat

Gondolj egy illatra, amit szeretsz! Mesélhetsz róla, szagolni nem kötelező.



Vállak pihenése

Emeld meg finoman a vállad, majd engedd le! Csak addig, amíg jólesik.



A kedvenc tárgyam

Tarts a kezedben egy ismerős, biztonságos tárgyat! Figyeld meg a formáját!

Választható nyugalomkártyák

A felnőtt felolvassa; a gyermek választ és a saját tempójában próbálja ki.



Közeli és távoli hang

Keress egy közeli, majd egy távolabbi hangot! Ha nem hallasz, csak figyelj!



Pihenő szemek

Nézz egy nyugodt pontra! Ha szeretnéd, egy pillanatra be is csukhatod a szemed.



Pihenő kezek

Tedd a kezed az öledbe! Figyeld meg, hogy most meleg vagy hűvös-e!



Lassú ujjmozdulatok

Érintsd a hüvelykujjad a többi ujjadhoz, egyenként, kényelmes tempóban!

Választható nyugalomkártyák

A felnőtt felolvassa; a gyermek választ és a saját tempójában próbálja ki.



Három apró részlet

Keress a közeledben három apró részletet! Elég rájuk mutatnod.



Kendő az ölben

Teríts az öledbe egy kendőt! Simítsd végig lassan, ha jólesik!



Elmondhatom

Mondd vagy mutasd meg egy felnőttnek, mire lenne most szükséged!



Én választok

Válassz: könyv, csendes ülés vagy közös pihenés! Bármikor válthatsz.

Mire lenne most szükségem?

Mutass egy képre! Meg is változtathatod a választásodat.



Mozdulnék egy kicsit

Kényelmes nyújtózás vagy pár lassú lépés.



Pihennék

Kényelmes ülés vagy fekvés.



Valakivel lennék

Egy ismerős felnőtt közelsége.



Nézelődnék

Képeskönyv vagy egy nyugodt kép.

Lassú ujjséta

Kövesd a vonalakat az ujjaddal! A légzésed maradhat a saját ritmusában.













Bármelyik végéről indulhatsz. Meg is állhatsz, és később folytathatod.

Apró rutinok a napban

Válasszatok helyzetenként egyetlen rövid játékot!



Érkezés után

Köszönés, közös leülés, majd választás két képből.



Mozgásos játék után

Kényelmes nyújtózás, aztán pihenő kezek.



Mese előtt

Egy közeli hang megfigyelése, majd képeskönyv.



Hazamenetel előtt

Egy kedves részlet felidézése a napból.

Ez esett jól nekem

Rajzolj, vagy mutass rá egy kártyára! A felnőtt leírhatja, amit mondasz.

Ezt választottam:

Ez esett jól:

Legközelebb ezt próbálnám:



Támpontok a felnőttnek

Útmutató a kísérő felnőttnek

Nincs elvárt érzelem

A gyermek nem hibázik, ha még izgatott, szomorú vagy mérges. A cél a választási lehetőség és a támogató kapcsolat. Nem kérjük számon, hogy „megnyugodott-e”.

Megfigyelés és alkalmazkodás

Ami tegnap jólesett, ma lehet kellemetlen. Kérdezd: „Folytatnád, vagy válasszunk mást?” Hangra érzékeny gyermeknek kínálj képet, érintés helyett megfigyelést.



Továbbvihető rutin

Jegyezd meg a kedvelt kártyát, és ugyanabban a hétköznapi helyzetben kínáld fel újra. Egy ismerős, szívesen választott rövid játék többet ér, mint sok egymás utáni feladat.