

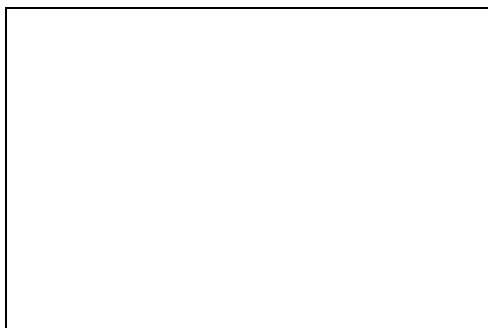
- 10 kortelių, kuriose vizualiai pateikti galimi nusiramavimo pratimai, padedantys mokiniui sugrįžti į ramią būseną ir jaustis geriau.
- Tuščiose kortelėse mokinys gali nupiešti kokius kitus nusiramavimo būdus jis taiko.
- Nusiramavimo būdus praktikuokite atlikti kai mokinys yra ramus ir gerai nusiteikęs (individualiai arba grupėje).
- Tris pasirinktas korteles iš 12 mokinių gali pasiruošti ir įsiklijuoti į sąsiuvinį (-ius).
- Pastebėję vaiko susijaudinimą, paskatinkite jį atlikti vieną ar visus tris veiksmus / veiklas, padedančius jam jaustis geriau.

Parengė Prienų švietimo pagalbos tarnybos specialioji pedagogė Zita Linkevičienė pagal LĮŠČ internetiniame puslapyje pateiktą medžiagą

<https://lisc.lt/wp-content/uploads/2024/08/Socialiniai-igudziai-Mano-budai-nusiraminti.pdf>

3 MANO BŪDAI NUSIRAMINTI

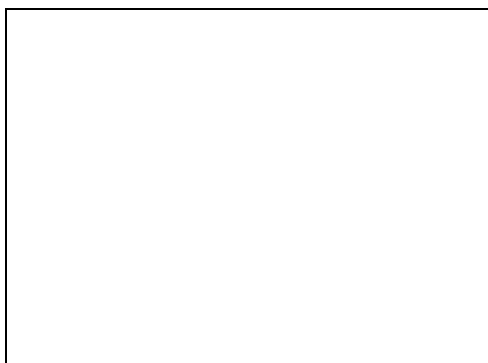
1



2



3



LIETUVOS AKLŲJŲ
IR SILPNAREGIŲ
UGDYMO CENTRAS



Sutrikusios raidos vaikų
konsultavimo skyrius



MANO BŪDAI NUSIRAMINTI



Emocijų reguliavimo būdai,
skirti priešmokyklinio ir mokyklinio
amžiaus vaikams, atsižvelgiant į jų
kognityvinius, kalbos ir
komunikacijos gebėjimus.

2026 m.



UŽMERKTI AKIS.
SUSKAIČIUOTI
NUO 10 IKI 1.



UŽDĖTI RANKĄ ANT PILVO.
KVVĖPUOTI IR STEBĖTI, KAIP
KYLA
IR LEIDŽIASI PILVAS.
PAKARTOTI 6 KARTUS.



2 KARTUS RANKOMIS
PALIESTI KOJAS AR BATUS.



9 KARTUS
SUTREPSĖTI KOJOMIS.



VIENU METU
LENKTI PO VIENĄ
KIEKVIENOS RANKOS
PIRŠTĄ.



SUSPAUDUS DELNUS
SKAIČIUOTI NUO 1 IKI 5.



APKABINTI SAVE.
SKAIČIUOTI IKI 8.



ĮKVĖPTI IR IŠKVĖPTI
DELNUS 4 KARTUS.



ĮKVĖPTI.
IŠKELTI RANKAS AUKŠTYN.
NULEIDŽIANT JAS IŠKVĖPTI.
PAKARTOTI 7 KARTUS.



ABIEM RANKOM ORE
NUPIEŠTI SKAIČIŲ 3.
PAKARTOTI 3 KARTUS.