

RAUHOITTUMISEN TAITO



- Rauhoittuminen on taito, jota voi harjoitella. Ja se on yhä tärkeämpää, koska elämme viriketulvan keskellä.
- Oman hyvinvoinnin kannalta on hienoa, jos lapsesta asti on harjoitellut rauhoittumiskeinoja ja tunnistaa omaa sisäistä puhettaan. Harjoitusten avulla voi oppia puhumaan itselleen myös kannustavasti tai rauhoittavasti.
- Samalla, kun oppii rauhoittamaan itseään, voi oppia myös hillitsemään mielitekojaan ja impulssejaan, joita mieli arjessa tuottaa.

RENTOUDU NALLEN KANSSA

Rauhoittumisen taitoa voi harjoitella yhdessä kuuntelemalla Rentoudu Nallen kanssa -äänitteitä, joissa Nalle harjoittelee mm. Hengityskaverin kanssa rauhoittumista (jakso 1), tylsien hetkien sietämistä (jakso 7) ja keskittymistä (jakso 12).



1. Nalle ja
hengityskaveri



7. Nallella
on tylsää



12. Nalle ei
jaksakaan keskittyä

UNI

Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta keskimäärin lapset nukkuvat seuraavasti:

- Vauvat ja taaperot: noin 11–14 tuntia vuorokaudessa
- Leikki-ikäiset: noin 10–12 tuntia vuorokaudessa
- Pikkukoululaiset: noin 9–10 tuntia vuorokaudessa



**LIKKUVA
PERHE**



SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe