

# DOMOWY SPOSÓB REDUKOWANIA NAPIĘCIA

## „GNIOTKI”

---

W celu zredukowania napięcia u dzieci przydatne mogą być piłeczki-gniotki. Możecie je wykonać samodzielnie lub z pomocą rodziców.

Potrzebujecie:

- balony w różnych kolorach
- mąkę/kaszę
- lejek
- pisaki/markery

Wykonanie:

Balon naciągamy na lejek. Bardzo powoli wsypujemy do niego mąkę lub drobną kaszę, tak, aby lejek się nie zapchał. Pomocna będzie gruba kredka, lub cokolwiek innego, czym będzie można „upychać” mąkę w balonie.



fot. <https://smallsteps.pl>

Gniotki można podpisać imieniem, ozdobić jakimiś rysunkami, bądź napisać na nich coś, co będzie dodatkowo pomagało w zmniejszaniu napięcia, radzeniu sobie z niepokojem, strachem.

Później można je włożyć do kieszeni i nosić ze sobą/ należy mieć je „pod ręką”.

Udanej zabawy!