



A légzésgyakorlat kiválóan alkalmas a gyermekek önálló érzelemszabályozásának kialakítására. A kisgyermekek szinte mindent megszemélyesítenek, mindennek lelke van, ezért a gyakorlat is egy számukra befogadhatóbb, személyesebb formát ölt. Fontos a rendszeres alkalmazás, ezzel a gyermek megtanulja és egy idő után már önállóan is alkalmazza.

Légzésgyakorlat – „A levegő-gombóc”

1. **Talpak a földön** – állj stabilan, „ragaszd magad a földhöz”, húzd ki magad. Ez már önmagában ad egy stabilitás-érzést a gyermeknek
2. **Éhes gombóc belégzése** – vegyél mély levegőt. A levegő egy éhes gombócként érkezik, aki alig várja, hogy felfalja a rossz érzéseidet.
3. **Rossz érzések bekebelezése** – tartsd bent a levegőt egy kicsit, amíg a gombóc mindent összegyűjt a hasában: haragot, félelmet, feszültséget.
4. **Fújd messzire** – most fújd ki a levegőt olyan erősen, ahogy csak bírod! A gombóc kirepül, és magával viszi az összes rossz érzést.

Csoportos változat

- A gyerekek **körben állnak**, talpukat szilárdan a földön tartva.
- Együtt emelik fel a kezüket, és mondják: „Stopp!”
- Ezután mindannyian **mély levegőt vesznek**, hogy a gombóc összegyűjtse a rossz érzéseket.
- **Bent tartják** egy pillanatig, míg a gombóc „dolgozik”.
- Majd **erős kifújással** együtt „elengedik” – a gombóc kirepül, és minden rosszat magával visz.
- A pedagógus kérdezheti: „Most könnyebb lett?” vagy hangulatkártyával jelezhetnek a gyerekek.