

Cathy McAleese, Jennifer Moore-Mallinos

Rahustavad tegevused  
**KEHALE**  
& **meelele**

Pildid joonistanud **Claire Keay**

Inglise keelest tõlkinud Kaspar Arme ja Ann Kraut



Vaimne tervis 4

## RAHUNEMINE 8

Kuidas saavad käsitöö ja tegevused aidata rahuneda? 10

Pane midagi kasvama: istuta taimi 12

Kujunda postkaart, mida sa ei saadagi ära 16

Meelte teadvustamine 18

Tee mälestuste vihik 20

Joonista muusikat 22

Perekonnaõhtu 24

Meisterda pärlikee 26

Muinasjutukett 28

## LOODUSES VIIBIMINE 30

Miks peaks õue minema? 32

Aardejaht 36

Koosta looduse-memoriin 40

Tähevaatlus 42

Lehtede pressimine 44

Tee mõistatuste kott 46

Toida linde 48

## POSITIIVSED TUNDED 50

Kuidas tunnetega positiivselt toime tulla? 52

Rõõmus nägu, kurb nägu 54

Ole vabatahtlik ja ulata abikäsi 56

Perekonna tunnete seinamaal 58

Tunnete tants 62

Tunnete pantomiim 64

Plastiliinist stressipallid 66

## TEADVELOLEK 70

Meie meeled ja teadvelolek. Mis see on? 72

Viis meelt 76

Teadlik kuulmine 80

Teadlik haistmine 82

Teadlik nägemine 84

Teadlik maitsmine 86

Teadlik kompimine 88

S I S U K O R D



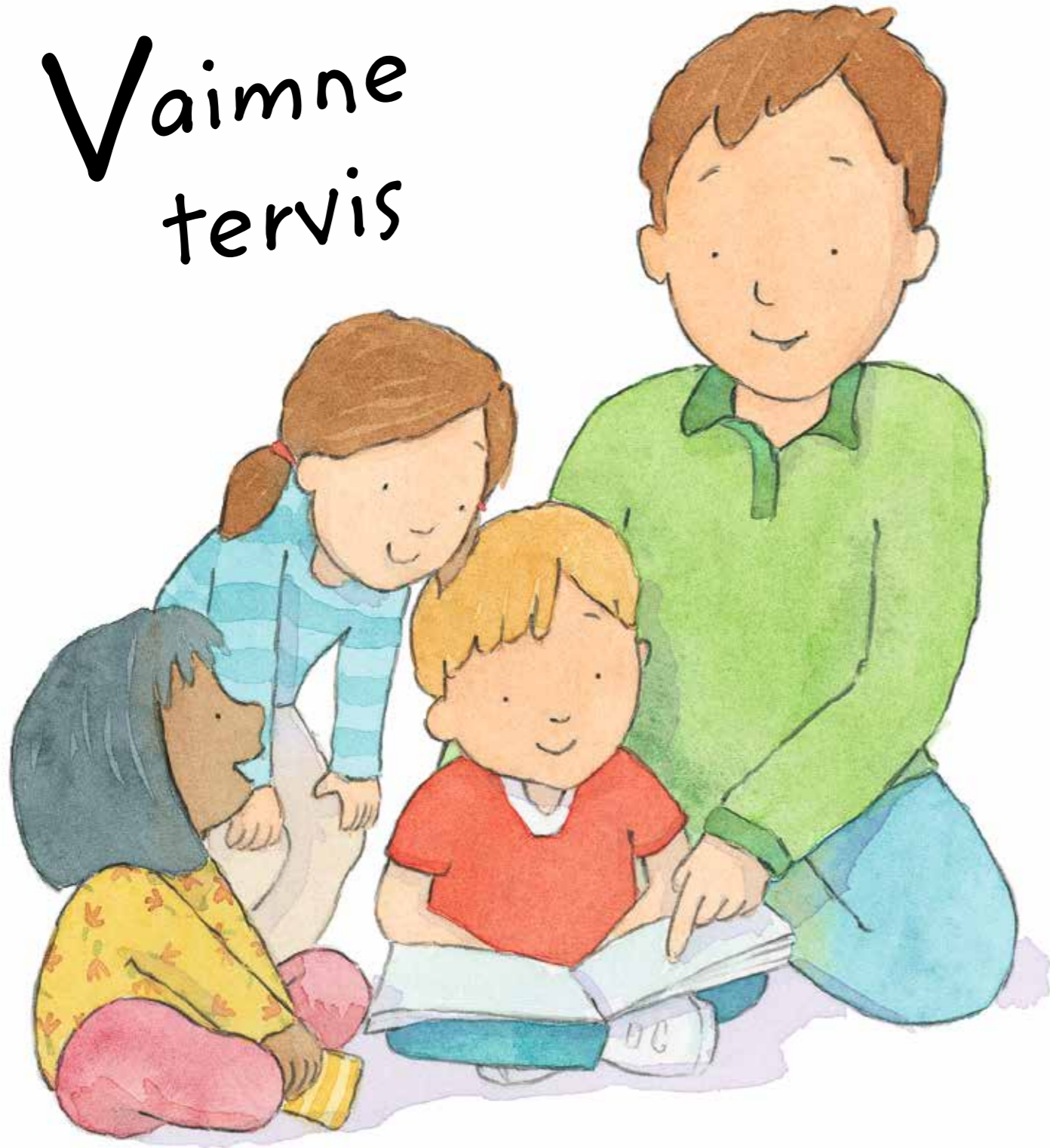
Tunnetamistegevuste kokkuvõte 90

Hinga sisse, hinga välja 92

Kokkuvõte 94



# Vaimne tervis



Üringud näitavad, et õpetajate, vanemate ja teiste hooldajate tegevus mõjutab laste füüsilist ja vaimset tervist kogu elu.

Meie ülesanne on luua

toetav keskkond,

mis annab lastele võimaluse

õppida, kuidas **tulla toime** keerukates olukordades, ning motiveerib neid järjekindel olema.

On lai valik tegevusi ja käsitöid, mille abil lapsed saavad  
**tugevdada**

oma vaimset tervist, vastupidavust  
 ja enesejuhtimisoskusi,  
 mis aitavad neil paremini keskenduda,  
 õppida, omavahel suhelda ning tulla toime  
 igapäevastressiga.

Aitame oma lastel arendada  
 keskendumisoskust ja mälu,  
 kujundada positiivset suhtumist  
 ja emotsionaalset küpsust

ning õppida,

kuidas stressiga

**mängu abil**  
 toime tulla.

