

NUSIRAMINIMO DĖŽĖ

Kas yra nusiramino dėžė?

Nusiramino dėžutė arba ramybės dėžė – Jūsų vaiko mėgstami daiktai, kurie gali jam padėti nusiraminti, jaučiant stiprias emocijas.



Kas gali būti viduje?

- Mėgstami vaiko daiktai, atitinkantys jo amžių.
- Minkšti, kieti ar įvairių formų žaislai.
- **Nereikėtų** įtraukti į dėžės turinį išmaniųjų įrenginių.

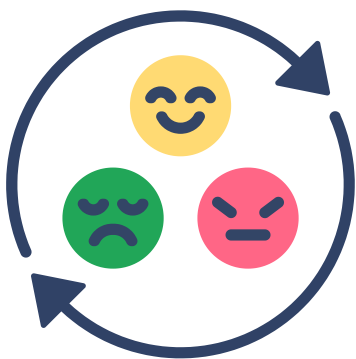


Į dėžę vaikas gali įdėti ką nori, pavyzdžiui, lego, minkštą žaislą, kamuoliuką, kaladėles, mašinėlę, lėlę, knygą, pieštukus ar bet ką, kas jį ramina.



KAIP PASIGAMINTI DĖŽĖ?

1. **Susirasti** dėžę – nesvarbu seną ar naują, medinę ar nuo batų.
2. **Papuošti** dėžę – nuspalvinti, užlipinti lipdukus, užrašyti vardus.
3. Įdėti į vidų **mėgstamus** žaislus ar daiktus.



Kada naudoti dėžę?

Naudoti dėžę galima, jaučiant **stiprius jausmus**, pavyzdžiui, pyktį ar liūdesį. Jaučiant pyktį iš dėžės galite ištraukt minkštus žaislus ar daiktus.

Nepamirškite, kad dėžė galima naudotis jaučiant ir kitas emocijas.

Nepamirškite, kad...

Susikurti ir naudoti nusiramino dėžę gali ne tik vaikai, bet ir **suaugę**. Suaugę taip pat susiduria su emociniais iššūkiais, todėl ramybės dėžutė gali būti naudinga.

