

我们放松一下！

学步儿童



室内或户外

活动

在家里找个可以用来和宝宝安静度过的地方，室内或户外都可以。创造一个舒适区！或许家里有个可以使用的墙角区域。

您可以和宝宝坐下来，舒展身体，向宝宝示范您如何深呼吸，鼓励他们找找脚在哪里，问问他们感觉怎么样。

如果宝宝觉得很舒适，则轻轻推拿他们的双手、双脚或前额，也请他们为您这样做。在体验安静的同时，帮宝宝揉揉后背，舒缓宝宝情绪。触摸也非常重要，具备让宝宝感觉良好的作用。它还能降低心率、舒缓压力、焦虑和疲惫感。

如果您有干净的领带、围巾或衣物，则可用于营造柔软和舒适空间。宝宝会喜欢抚摸和接触这些东西，辨别它们的不同感受。他们可

能会喜欢某种东西，也可能不喜欢某种质地。

味道也有利于宝宝放松下来。在放松时间，利用一些香草来营造特殊感觉。

放松！

这对宝宝很有帮助

这有利于培养宝宝的情绪健康，是一项理想的正念活动。这对每天忙碌的宝宝至关重要，让他们能够体验平静的感觉，能够放松下来。平静、无压力的感觉能够带来情绪舒适感，有利于宝宝各方面的生长发育，包括身体生长和大脑发育。

所有孩子都受到周围发生事情的影响。让宝宝花点时间，俯卧和仰卧在地板上。让宝宝有机会抽出时间来探索活动开始和结束时的身体状态。

如果宝宝能够体验并学会如何休息和放松，这就有利于他们现在和日后的身心健康。最重要的是，休息和放松时间很可能成为您和宝宝都期待的时间。

要使用的关键词语

尽量根据宝宝的需求和作息习惯来安排这项活动。用平和缓慢的语气和宝宝说话，邀请他们到您的特殊场所或舒适区。

解释你们接下来准备一起做些什么，在您体验一些放松活动后，让宝宝自己选择，这样他们就会形成自己喜爱的活动。向宝宝解释，休息和放松能帮助他们身体生长，保持身体健康。

向宝宝描述不同的环境噪音，并说明它们的名称。

关键词：伸展、延伸、呼吸、平静、放松、舒缓、舒适。触摸、嗅、噪音、柔和、丝滑、安静。缓慢、翻滚、感觉、身体、泡沫。

用来描述情绪感觉的词语，如高兴。用来描述联系的词语，如躺下、休息、放松、歇息、舒适和和平。

要问的问题

> 您无需问太多问题，这有利于营造放松气氛。最好问问宝宝是否感觉良好，是否喜欢某项活动，或是否想要选择其他休息和放松方式。

资源

您和宝宝

安静空间、墙角或舒适区。有利于您和宝宝放松下来的空间

靠垫或豆袋椅

软球和大健身球能带来不同体验。健身球能让身体完全趴在上面，也可以坐在上面滚动

不同纤维制成的干净围巾和领带，如雪纺或羊毛围巾、丝质领带。这些物品可以垂放在您和宝宝身边，营造平静感

可以的话，在塑料杯里种些香草，如迷迭香和薄荷，放在窗台、阳台或走廊里

挂上风铃，营造柔和声音

清洗液混合物

您和宝宝可以舒展身体及自由呼吸的空间

