

## TUNNETE “MAHA RAPUTAMINE”

Korduvate liigutuste tegemisel (raputamine, vehkimine, väristamine jms) on tihti rahustav mõju. Liigutused vabastavad tugevate tunnete mõjul kogunenud energia ja pinget. Tugevaid tundeid võib leevendada ka neid endast eemale viibutades – nagu vehiks suitsupilve endast kaugemale.

### Lapsele õpetamisel:

Mudelda “viha väljaraputamist”. Nt Peale häirivat telefonikõnet: *“Ma olen nii vihane praegu, et ma tahaksin karjuda, aga ma otsustan oma viha hoopis “välja raputada”, seejärel raputa oma käsi jõuliselt, energiliselt. Peale rahunemist väljenda seda sõnaliselt: “Ma tunnen ennast palju paremini.”*

Kui laps on rahulik, palu tal mängida “viha väljaraputamist”.