

## MI ja vaikuseminutid

Helena Väljaste  
sühholoog, olevikuterapeut



### VAIKUSEMINUTID



Tähelepanu ja meelerahu harjutused.

Sobivad kõigile alates 4. eluaastast.

Aitavad paremini märgata enda sees ja ümber toimuvat.

Õpetavad olema tähelepanelikumad ja hoolivamad nii enda kui teiste suhtes.



## TEAVITAMINE / INFO JAGAMINE



ARCHIMEDES

### Kutsu esile

Mida ta juba teab?

### Anna teavet

Räägi juurde.

### Kutsu esile

Reaktsioon sellele.



ARCHIMEDES

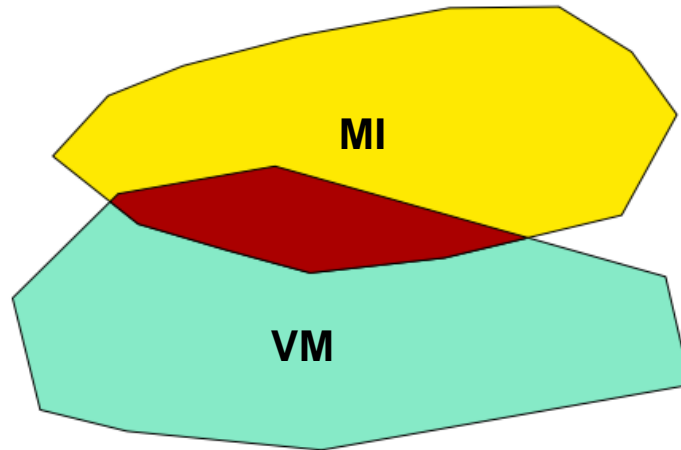


## Autonoomia rõhutamine





ARCHIMEDES



## MOTIVATSIOON



ARCHIMEDES

- TÄHTSUS
- ENESEUSK
- SOOV
- VÕIME
- PÕHJUSED
- VAJADUS
- PÜHENDUMINE
- MEETMETE VÕTMINE



# EMOTSIOONID



ARCHIMEDES



# MÖTTED



ARCHIMEDES



Aitäh!

