



calmy

# MEELERAHU BINGO

Äge, et väärtustad häid suhteid ja koosolemise aega.

Calmy meelerahu bingo aitab sul teadlikumalt võtta lõbusaid hetki ja jagada neid oma lapse või lastega.

Neile tegevustele, mille oled juba ära teinud, tõmba rist peale.

## HINGA

Puhu koos lapsega kujutletavaid seebimulle ja kujutage ette, et puhusite kõik muremõtted eemale.

## OLE TÄNULIK

Küsi õhtul lapselt 3 asja, mille eest ta on täna tänulik või mis tegi teda rõõmsaks. Vasta ka ise.

## TEE HEATEGU

Näiteks minge vanaemale-vanaisale appi

## MÜRA

või mängige "kehaga trummikomplekti" (plaksutades ja trummeldades kehale).

## KALLISTA

Tee "karukalli", kus kallistate nii tugevalt, et mõlemal tuleb naer peale.

## HARJUTA

Vali üks tasuta meelerahu harjutus lehelt [www.calmy.ee/vitamiinid](http://www.calmy.ee/vitamiinid) ning tee koos lapsega

## HARJUTA

Vali üks tasuta meelerahu harjutus lehelt [www.calmy.ee/vitamiinid](http://www.calmy.ee/vitamiinid) ning tee koos lapsega

## ALUSTA PÄEVA

Ütle hommikul lapsele "Täna tuleb hea päev". Tehke sellest hommikune mantra, öeldes see koos ja naeratades.

## JULGUSTA

Räägi lapsele üks asi, mida sa tema juures imetled või mille üle uhke oled.

Bingot tehes märgi meid sotsiaalmeedias



@calmy.eesti



@calmy.ee