



## Stress Management

### Deep Breathing

#### Flower Breathing

- have your child visualize their favorite flower.
- Ask your child to breathe in deeply; while doing so, take a BIG whiff of the flower's scent.
- Hold your breath for a count of 3.
- Exhale through your mouth for a count of 4 (blowing the flower seeds into the air).
- Repeat for five minutes.

#### נשימת פרחים

- תנו לילדכם לדמיין את הפרח האהוב עליו.
- בקשו מילדכם לנשום עמוק פנימה; תוך כדי כך, קח ריח גדול של ריח הפרח.
- עצור את הנשימה שלך לספירה של 3.
- נשפו דרך הפה לספירה של 4 (נשיפה את זרעי הפרחים לאוויר).
- חזור על הפעולה במשך חמש דקות.

