

Techniki relaksacyjne dla dzieci i młodzieży

1. Głębokie oddychanie lub balonik

Głębokie oddychanie jest skutecznym sposobem na kontrolowanie naturalnej reakcji organizmu na stres. To proste ćwiczenie pomoże spowolnić akcję serca, obniżyć ciśnienie krwi i da poczucie kontroli nad sytuacją.

Jak je zrobić? Po prostu oddychaj głęboko.

1. Zrób wdech licząc w myślach do pięciu, ośmiu lub dziesięciu.
2. Wstrzymaj oddech na chwilę.
3. Uwolnij powietrze powoli, tak samo długo jak robiłeś wdech.

Starsze dzieci mogą liczyć w myślach, a młodsze na paluszkach. Najmłodsze mogą wyobrazić sobie, że ich brzusek to balonik – za każdym razem, gdy robią wdech brzusek się podnooooooosi, bo balonik rośnie! A jaki dźwięk robi balonik, gdy spuszcza z niego powietrze? Ssssssss Napompuj balonik jeszcze raz.

Powtórz tyle razy ile potrzeba, by poczuć odchodzące napięcie.

2. Napinanie palców stóp albo łapki żabki

To proste ćwiczenie przeniesie napięcie z reszty ciała do stóp. Należy je powtórzyć dziesięć razy dla każdej sesji.

1. Stań swobodnie z lekko rozstawionymi stopami i skieruj uwagę na palce swoich stóp.
2. Napnij mięśnie palców i wyciągnij wszystkie dziesięć palców jak najszerzej.
3. Przytrzymaj i policz do dziesięciu.
4. Rozluźnij palce i policz do dziesięciu.

Tak jak w poprzednim ćwiczeniu sposób odliczania dostosuj do wieku dziecka. Najmłodsze mogą wyobrazić sobie, że ich stopy są jak łapki żabki – z szeroko rozstawionymi zielonymi paluszkami. Na końcu każdego paluszka jest taki mały bąbelek. Bąbelki nie mogą się dotykać!

Powtórz tyle razy ile potrzeba, by poczuć odchodzące napięcie.

3. Joga albo zabawa w zwierzątka

Joga, poprzez rozciąganie rozładowuje napięcie mięśni w całym ciele. Naucz dziecko jak delikatnie rozciągać mięśnie, w obszarach gdzie najczęściej kumuluje się stres.

Krowa i kot



Orzeł

