

Vaikų kasdieninio streso mažinimas vaizduotės pagalba



Gairės pasiruošimui:

1. Pasirinkite ramią vietą, kad niekas netrukdytų.
2. Instrukciją pateikite aiškiai ir įtraukiančiai. Įsitikinkite, ar vaikas/ai instrukciją suprato.
3. Darykite pratimus kartu su vaiku/ais tiek kartų, kiek manote esant reikalinga.
4. Stebėkite, kaip įsitraukia vaikas/ai.

Pirmasis pratimas padeda atsipalaiduoti giliai kvėpuojant, o sekantys pratimai padeda atpalaiduoti raumenų įtampą ir netgi pratimų metu pamasažuojame savo rankas. Ir nepamirškite, pakartokite tiek kartų, kiek vaikui/ams įdomu. *Sėkmės!* 😊



1. Pratimas „GĖLĖ IR ŽVAKĖ“



Įsivaizduok, kad kairėje rankoje laikai skaniai kvepiančią gėlę, o dešinėje – degančią žvakę. Įkvėpk giliai ir lėtai per nosį gėlės aromato, o iškvėpk lėtai per burną ir su jėga užpusk žvakę (panašiai, kaip per savo gimtadienį 😊). Pakartok šį pratimą 3 – 5 kartus.





2. Pratimas „CITRINA“

Įsivaizduok, kad vienoje rankoje laikai citriną. Priekį prie medžio ir nuskind dar vieną citriną. Stipriai stipriai ją suspausk savo rankoje, kad išbėgtų visos sultys. Numesk išsunktą citriną ant grindų. Atpalaiduok rankas. Kartok tiek kartų, kol užpildysi pilną stiklinę citrinos sulčių! Po paskutinio išspaudimo, ištiesk abi rankas į priekį ir atpalaiduok!



3. Pratimas „TINGI KATĖ“

Įsivaizduok, kad esi katinas, kuris ką tik nubudo iš skanaus miego. Nusižiovauk, pasakyk „miau“, o dabar ištiesk rankas, kojas, nugarą ir l a b a i l è t a i, kaip katė, atsipalaiduok.



VectorStock®

VectorStock.com/22409720



4. Pratimas „PLUNKSNELĖ - STATULA“



Apie 10 sekundžių įsivaizduok, kad esi skraidanti ore plunksnelė. Staiga tu sustingsti ir tapti statula. Nejudėk! Lėtai atsipalaiduok ir vėl tapk lengva plunksnele. Pakartok šį pratimą kelis kartus ir pabaik pratimą būdamas skraidančia plunksnele – atsipalaidavęs.



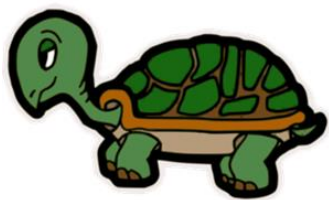
5. Pratimas „STRESO KAMUOLIUKAS“

Paruošk delno dydžio kamuoliukus. Paimk vieną arba du balionus, į juos įpilk sausų ryžių arba lęšių (galima ir kt. kruopų) ir užrišk. Ir štai turi streso kamuoliuką.

O dabar paimk jį į vieną ar į abi rankas, jei turi 2. Stipriai suspausk ir numesk ant žemės. Eksperimentuok su kamuoliuko išspaudimu. Spaudyk tol, kol nusibos.



6. Pratimas „VĖŽLYS“



Įsivaizduok, kad esi vėžlys. Eini l a b a i l è t a i. O ne! Jau pradėjo lyti! Susigužk bent 10s po savo kiautu. O po 10 s vėl saulutė šildo! Palik savo kiautą ir pavaikščiok atsipalaidavęs. Pakartok pratimą kelis kartus, įsitikink, kad tavo kūnas atsipalaidavo.

