

KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT

تمارين الاسترخاء للأطفال (وأولياء الأمور)

الاسترخاء يمثل عاملاً مهمًا لكل من الأطفال والبالغين. الأطفال الذين تعلموا الاسترخاء بوعي وإتقان يكونون أكثر صحة وسعادة وأكثر إبداعًا وإنتاجية. يحتاج الأطفال إلى تمارين وألعاب استرخاء محددة بالإضافة إلى أماكن الاستجمام. ويمكن القيام بهذه التمارين والألعاب بشكل فعال للغاية مع جميع أفراد الأسرة.



أفكار للحظات الاسترخاء



الهدوء

أحد الوالدين يصدر صوتًا (مثل صوت الجرس). حتى النغمة التالية (بعد دقيقة واحدة تقريبًا) يحاول الجميع التزام الهدوء والاستماع إلى الأصوات التي يسمعونها الآن. ربما لاحظت صوت تنفسك أو زقزقة الطيور خارج النافذة. عندئذٍ تجري مناقشة الأصوات المسموعة معًا.

التدليك الذاتي

يمكن للطفل الاختيار من بين سيارات لعب مختلفة. الآن يقود أحد الوالدين أو الأخوة سيارات لعب منفردة بعناية على ظهر الطفل. ثم تتبدل الأدوار والسيارات.

قصة خيالية - عالم تحت الماء

"دعونا نتخيل الآن قصة معًا. اغمض عينيك واسترخ، وتخيل أنك سمكة تعوم في ماء دافئ، تأخذ نفسًا وتغطس في أعماق الماء، فترى سمكة أخرى، سمكة كبيرة، سمكة صغيرة، الكثير من الأسماك بألوان مختلفة، كل شيء يبدو جميلًا للغاية تحت الماء. بالإضافة إلى الأسماك ستري أيضًا الحلزونات المائية والسلاحف. عندئذٍ تراقب جميع الحيوانات بهدوء. وبعد مرور بعض الوقت تستمر في العوم، يتحرك جسمك بسهولة وخفية شديدة عبر المياه الدافئة الزرقاء البراقة. وتتنفس في هدوء واسترخاء. حيث تسبح إلى مكان خاص جدًا، وهناك يمكنك النظر إلى قاع البحر. ويوجد في هذا المكان الخاص العديد من الأحجار الملونة في القاع. وفيه ترى أحجارًا خضراء وأحجارًا صفراء وأحجارًا وردية وأحجارًا أرجوانية وأحجارًا زرقاء. وهذه الأحجار تتوهج وتتألق بألوان لا حصر لها. انظر حولك لتر كل ما يسر ناظريك. وتنتظر حولك وتستمتع بكل شيء رائع هنا. وبعد فترة تسبح مرة أخرى إلى سطح الماء. فتأخذ نفسًا عميقًا وتفتح عينيك ببطء."

