

KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ (И РОДИТЕЛЕЙ)



Расслабление важно как для детей, так и взрослых. Дети, которые овладели умением сознательно расслабляться и оставаться внимательными, более здоровы, довольны, креативны и продуктивны. Помимо мест для уединения, ребенку нужны конкретные упражнения и игры на расслабление. Ими можно плодотворно заниматься всей семьей.



Идеи для релаксации

Тишина

Родитель делает что-то, чтобы произвести звук (например, бьет в гонг). До того как прозвучит следующий звук (примерно через 1 минуту), все стараются соблюдать полную тишину и прислушиваться к шумам, которые благодаря этому стали различимы. Возможно, участники заметят собственное дыхание или щебет птиц за окном. После упражнения все совместно обсуждают, что они слышали.

Массаж машинкой

Ребенок выбирает несколько игрушечных машинок. Родитель или брат/сестра осторожно проезжает поочередно машинками по спине ребенка. Потом роли меняются.

Фантазия «Подводный мир»

«А теперь все представим себе одну историю. Закрой глаза и расслабься. Ты стал рыбкой и плаваешь в теплой воде. Ты делаешь вдох на поверхности воды и ныряешь в глубину. Ты видишь других рыб, больших и маленьких, множество рыб самых разных цветов. Под водой всё выглядит по-особенному красиво. Кроме рыб, ты видишь улиток и черепах. Ты наблюдаешь за всеми животными, оставаясь в состоянии полного покоя. Затем ты плывешь дальше. Твое тело без каких-либо усилий движется сквозь теплую сверкающую голубую толщу воды. Ты дышишь спокойно и расслабленно. Ты плывешь по совершенно особенному месту: здесь тебе видно всё до самого дна. В этом особенном месте на дне лежит множество разноцветных камней. Ты видишь зеленые камни, желтые камни, розовые камни, лиловые камни и синие камни. Они светятся и сверкают бесчисленными оттенками. Осмотрись – и ты увидишь, сколько всего вокруг. Ты осматриваешься и наслаждаешься окружающей тебя красотой. Спустя какое-то время ты выплываешь на поверхность. Делаешь глубокий вдох и медленно открываешь глаза».