

KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT

ÇOCUKLAR (VE EBEVEYNLER) İÇİN RAHATLAMA



Rahatlama çocuklar ve ebeveynler için önemlidir. Bilinçli olarak rahatlayan ve uyanık olan çocuklar daha sağlıklı, daha memnun, daha yaratıcı ve daha fazla performans göstermektedirler.

Çocukların geri çekilme yerlerinin yanı sıra somut rahatlama alıştırmalarına ve oyunlara ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu işlemler gayet iyi bir şekilde bütün aile ile gerçekleştirilebilir.



Rahatlamış anlar için fikirler

Sessizlik

Ebeveynlerden birisi bir ses tonu üretiyor (örneğin bir gong). Bir sonraki gong sesine kadar (yaklaşık 1 dakika) herkes tamamen sessiz olmayı ve hangi sesleri duymakta olduğunu anlamaya çalışıyor. Belkide kendi nefes sesi veya pencere önündeki kuş cıvıltıları dikkati çekiyor. Birlikte duymuş oldukları sesler konuşuluyor.

Oto-Masajı

Çocuk kendisine değişik oyuncak arabalar seçebilir. Ebeveynlerden birisi veya kardeşlerden birisi şimdi oyuncak arabalardan her biri ile dikkatlice çocuğun sırtında hareket ettiriyor. Ondan sonra yer değiştiriliyor.

Fantezi masalı - suyun altındaki dünya

“Şimdi birlikte bir masal uyduruyoruz. Gözlerini kapat ve rahatla. Şimdi sen bir balıksın ve sıcak sularda yüzüyorsun. Hava almak için yükseliyor ve tekrar derine dalıyorsun. Diğer balıkları, büyük balıkları, küçük balıkları, değişik renklerde birçok balık görüyorsun. Suyun altında her şey daha da güzel görünüyor. Balıkların yanında su salyangozlarını ve kaplumbağaları da görüyorsun. Büyük bir sükunet içinde bütün hayvanları gözlemliyorsun. Bir zaman sonra yüzmeye devam ediyorsun. Vücudun sıcak ve mavi renkte ışıldayan su içerisinde gayet hafif hareket ediyor. Sakin ve rahat nefes alıp veriyorsun. Özellikle bir yere kadar yüzüp geliyorsun, burada zemine kadar bakabiliyorsun. Bu özellikli yerde zeminde birçok renkli taşlar bulunuyor. Yeşil, sarı, pembe, eflatun ve mavi renkli taşlar görüyorsun. Bu taşlar birçok renkte ışık saçmakta ve parlamaktalar. Daha başka şeyler tanımak için etrafına bakıyorsun. Etrafına bakarak buradaki şeyler ne kadar muazzam olduğunun tadını çıkarıyorsun. Bir zaman sonra yüzerek tekrar su yüzüne geliyorsun. Derin nefes alıyorsun ve tekrar gözlerini açıyorsun.”