

Дитячі ігри для зняття напруження



Тривале перебування в укриттях, розлука з родичами і друзями та переїзд із рідних місць можуть сприяти виникненню стресу в дітей.

Для зняття напруження батьки можуть використовувати прості ігри.

Грати ми рекомендуємо у тихому місці на віддалі від речей та явищ, які можуть відволікти. Правила гри треба пояснювати зрозуміло й доступно для дітей. Усі вправи відразу робити не обов'язково, спершу можна просто спостерігати за дитиною. Так, заглиблювати дитину в гру треба поступово, залежно від того, наскільки вона сама нею захоплена.

Ось шість вправ, які рекомендуємо для зняття стресу:

1. Квітка та свічка Вправа для розслаблення та глибокого дихання. ...
2. Лимони Вправа для **зняття** м'язового напруження. ...
3. Лінивий кіт Вправа для **зняття** м'язового напруження. ...
4. Пір'їнка і статуя ...
5. М'яч для **зняття** стресу ...
6. Черепаха

КВІТКА І СВІЧКА



Це проста техніка розслаблення, яка стимулює глибоке дихання:

- уявіть, що в одній руці у вас квітка з приємним запахом, а в іншій – свічка, що повільно горить;
- повільно вдихніть через ніс, відчуваючи запах квітки;
- повільно видихайте через рот, задуваючи свічку;
- повторіть кілька разів.

ЛИМОН



Ця вправа на розслаблення,
знімає м'язову напругу:

- уявіть, що у вас в руці лимон;
- протягніть руку до дерева і ви-беріть кожною рукою по лимону;
- сильно вичавіть лимони, щоб вийшов весь сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте;
- киньте лимони на підлогу і розслабте руки;
- потім повторюйте, поки у вас не вистачить соку на склянку лимонаду;
- після останнього стискання та кидка потрусіть руками, щоб розслабитися.

ЛІНИВИЙ КІТ



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся від прекрасного довгого сну;
- велике позіхання і нявкання;
- тепер витягніть руки, ноги і спину - повільно, як кішка - і розслабтеся.

СТРЕС-КУЛІ



Ця вправа знімає напругу м'язів і масажує руки:

- зробіть свої власні стрес-кулі, наповнивши повітряні кульки сухою сочевицею або рисом;
- візьміть м'яч однією або обома руками, стисніть і відпустіть;
- експериментуйте зі стисканням. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, налаштувавши швидкість, тиск і час ваших зжимань так, як вам подобається.

ПЕРО/СТАТУЯ



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви пір'їнка, яка літає у повітрі приблизно на десять секунд;
- раптом ви завмираєте і перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь;
- потім повільно розслабтесь, знову перетворюючись на літаюче перо;
- повторіть, переконавшись, що закінчите пір'їнкою у розслабленому стані.

ЧЕРЕПАХА



Ця вправа знімає м'язову напругу:

- уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, спокійну прогулянку;
- о ні, почався дощ;
- міцно згорніться під раковиною приблизно на десять секунд;
- сонце знову зійшло, тож вийдіть із панцира та поверніться до розслаблюючої прогулянки;
- повторіть кілька разів, не забудьте закінчити прогулянкою, щоб ваше тіло було розслабленим.