

Anne Crahay

Mój spokój



SŁOWNO-RUCHOWE ĆWICZENIA RELAKSACYJNE
Z TWOIM DZIECKIEM

ZAKAMARKI

Dzień dobry!

Żeby rozluźnić napięcia, zebrać się w sobie, być obecnym w ciele i łagodnym dla siebie.

Ćwiczenie dwuetapowe.

Pozycja:

Stojąca lub siedząca.

Oczy otwarte lub zamknięte.

Dziecko robi rękami niewielkie lustrzane ruchy okrężne i masuje swoje ciało miejsce po miejscu.

Zaczyna od uszu i kończy na palcach u stóp.

Czy przywitało się z każdą częścią swojego ciała?



Czemu to służy?

Automasaż pozwala poczuć każdą część swojego ciała.

Ruchy lustrzane poprawiają koordynację motoryczną,

łącząc obie strony ciała.

Ziewanie dotlenia mózg, rozluźnia szczękę i przeponę,

pogłębia odprężenie,

rozluźnia napięcia

i przywraca energię.

Rozciąganie stymuluje

i koi układ nerwowy.

Teraz dziecko udaje, że ziewa.

Zabawnie jest ziewać z głośnym

„Aaaa!”, a potem „Oooo!”.

Po chwili ziewanie staje się spontaniczne

i dziecko swobodnie mu się poddaje.

Delikatnie się rozciąga.

Być może odczuje dreszcze

lub w jego oczach pojawią się łzy.