Save the Children

Вправи для боротьби зі стресом

ВІД ПРОГРАМИ HEART

Вправи для боротьби зі стресом, що підійдуть для кожного...

Закриття шкіл, хворі друзі чи рідні, ізоляція вдома – ці та інші фактори можуть спричинити відчуття тривоги і стресу у дітей під час пандемії коронавірусу (COVID-19).

Як провідний світовий експерт з підтримки дітей, ми ділимося цими вправами для релаксації в ігровій формі в рамках нашої всесвітньої програми Лікування та Навчання через Мистецтво (HEART) для дітей, які перебувають у стресових ситуаціях.

Виконуйте «Ледачого кота», «Черепашку», «Лимон» та усі інші вправи для боротьби зі стресом разом із дітьми!

Починаємо

- Знайдіть тихе місце, де нічого не відволікатиме.
- Якщо ви виконуєте ці вправи з дитиною чи групою дітей, то переконайтеся, що ваші вказівки є зрозумілими та цікавими.
- Вам не потрібно виконувати всі вправи. Стежте за тим, як довго діти не втрачають інтерес і спробуйте повторити знову через деякий час.

«Квітка та свічка»

Це проста вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабитися.
Вдайте, наче ви тримаєте пахучу квітку у одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці.

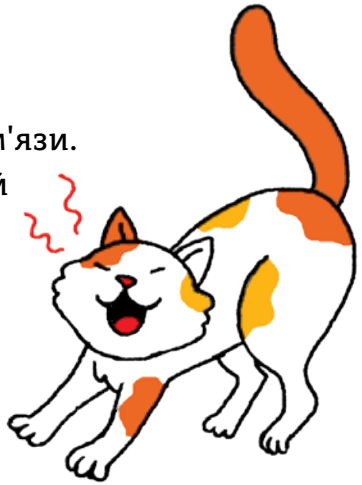
- Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку.
- Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку.
- Повторіть декілька разів.

«Лимон»

Ця вправа допомагає розслабити м'язи.
Вдайте, наче ви тримаєте лимон у руці.

- Потягніться до дерева і зірвіть по лимону кожною рукою.
- Міцно стисніть лимони, щоб вичавити з них увесь сік – тисніть, тисніть, тисніть.
- Киньте лимони на підлогу і розслабте руки.
- Повторіть знову, поки не отримаєте достатньо соку на стакан лимонаду!
- Після того, як ви вичавите і викинете останні лимони, потрясіть руками, щоб розслабитися!

«Ледачий кіт»



Ця вправа допомагає розслабити м'язи.
Вдайте, наче ви ледачий кіт, який щойно прокинувся після приємного, довгого сну.

- Глибоко позіхніть.
- І нявкніть.
- Тепер потягніть руки, ноги і спину (повільно, наче кіт) і розслабтеся.

«Пір'їна/Статуя»

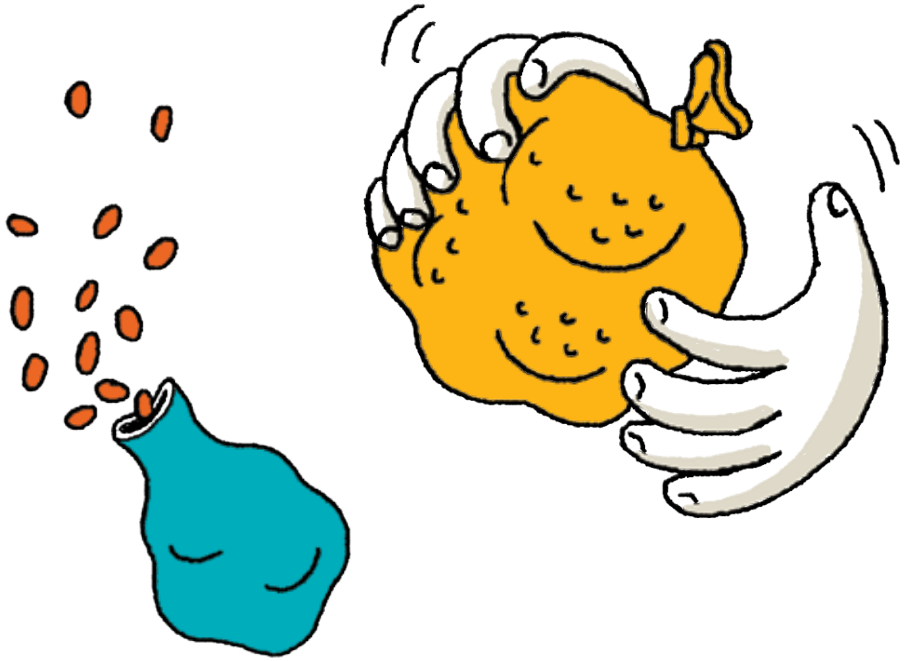
Ця вправа допомагає розслабити м'язи.
Вдайте, наче ви пір'їна, що летить у повітрі протягом десяти секунд.

- Вдайте, наче ви пір'їна, що летить у повітрі протягом близько десяти секунд.
- Раптом ви завмираєте і перетворюєтеся у статую. Не рухайтеся!
- Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їну, що летить у повітрі.
- Повторіть знову, переконавшись, що ви закінчили вправу як пір'їна, у розслабленому стані.

«М'ячики-антистрес»

Ця вправа допоможе зняти напругу у м'язах і помасажувати руки.
Зробіть власні м'ячики-антистрес, наповнивши повітряні кульки сушеною сочевицею чи рисом.

- Візьміть м'ячик(-и) у одну або дві руки, стисніть їх пальцями, а потім розслабте.
- Експериментуйте зі стисканням м'ячика. Знайдіть зручний для себе спосіб, обравши свою швидкість, силу і частоту стискань.



«Черепашка»

Ця вправа допомагає розслабити м'язи.
Вдайте, наче ви черепашка, яка повільно і спокійно гуляє.

- О ні! Почався дощ!
- Міцно скрутіться під панциром на приблизно десять секунд.
- Тепер знову визирнуло сонечко, тож можете вилазити з-під свого панцира і продовжувати спокійну прогулянку.
- Повторіть декілька разів і переконайтеся, що закінчуєте вправу прогулянкою, щоб тіло було розслаблене.
- Повторіть, переконавшись, що закінчуєте вправу прогулянкою.