

Szanowni Państwo

„Codziennych trudów znoszenie ułatwi wewnętrzne uspokojenie”

Proponujemy Państwu zestaw kilku krótkich ćwiczeń oddechowych, które pozwolą nieco się rozluźnić, zrelaksować, zmniejszyć napięcie, które często odczuwamy zmagając się z trudami życia codziennego, a w obecnej sytuacji jest ono szczególnie dotkliwe (jak wynika z rozmów i konsultacji, które odbywamy codziennie z rodzicami uczniów z różnych szkół).

Ćwiczenia można wykonywać w dowolnym momencie, również wspólnie ze swoimi dziećmi - do czego gorąco zachęcamy.

A oto nasze propozycje prostych ćwiczeń na radzenie sobie z napięciami wewnętrznymi.

Dla Rodziców

1. Poczuj swój oddech – jak powietrze wpływa i wypływa z twojego ciała.
2. Oddychaj wolno i głęboko. Zaczynij od swojego naturalnego oddechu. Potem co kilka oddechów nabieraj nosem powietrze wolno licząc w myślach 1.. 2... 3.... 4.... Stopniowo coraz dłużej. Następnie wstrzymaj oddech licząc jak poprzednio. Po chwili zrób głęboki wydech, wypuszczając powietrze ustami. Powtórz kilka razy cały cykl.
3. Oddychaj naprzemiennie. Zatkaj palcem 1 dziurkę nosa przez drugą zrób długi wdech, zatkaj ją, odblokuj pierwszą i powoli wydychaj powietrze. Powtarzaj ćwiczenie naprzemiennie. Postaraj się by wydech był jak najdłuższy.

Dla Dzieci

Klasy I - IV

1. Zabawa z balonikiem lub ptasim piórkiem, które starasz się za pomocą oddechu unosić w powietrze jak najwyżej. Na koniec zabawy wyobraź sobie że twoje ciało jest „lekkie jak piórko”, a następnie „ciężkie jak kamień.” Powtórz całe ćwiczenie 4-6 razy.

Klasy V - VIII

W trakcie oddychania nazywaj w myśli to co robisz w danej chwili, mówiąc do siebie:

- przy wdechu – mówisz do siebie w myślach: „wciągam powietrze”
- w trakcie wydechu- „wypuszczam powietrze”
- pomiędzy wydechem a kolejnym wdechem: „rozluźniam się”.

Oddychaj w ten sposób kilka minut.

Pozdrawiamy

Zespół pracowników z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3

Pedagog szkolny