



სტრესის მოხსნის
ვარჯიშები

ყველასთვის სასარგებლო სტრესის მოხსნის ვარჯიშები...

სკოლის დახურვა, ჩვეული რუტინის ცვლილება, მეგობრების და ოჯახის წევრების ავადმყოფობა - ამ და სხვა ფაქტორებმა, კორონავირუსის (COVID-19) პანდემიის დროს ბავშვებში ძლიერი შფოთვა და სტრესი შეიძლება გამოიწვიოს.

სტრესის, ბუნებრივი კატასტროფებისა და საგანგებო მდგომარეობების დროს სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროებებისა და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები განსაკუთრებით მოწყვლადები არიან როგორც ემოციურად, ასევე - ფიზიკურად. ზოგადად, საგანგებო მდგომარეობა ბავშვებზე უფრო მეტად ახდენს ფსიქოლოგიურ ზემოქმედებას, ვიდრე მოზრდილებზე და სტრესის/ტრავმის გამოხატვაც განსაკუთრებულად რთულია მათთვის.

ორგანიზაცია Save the Children International-ის ბავშვთა საკითხების კვლევის დიდი გამოცდილების მქონე მსოფლიოში აღიარებულ ექსპერტებს, გვსურს გაგიზიაროთ სავარჯიშოები რელაქსაციისთვის. ეს თამაშები სტრესულ სიტუაციებში მყოფ ბავშვებთან მუშაობის გლობალური პროგრამის - „განკურნება და განათლება ხელოვნების საშუალებით“ (HEART)-ის ნაწილს წარმოადგენს და ძალიან ეფექტურია, როგორც სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროებების და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისთვის, ასევე მათი ტიპური განვითარების თანატოლებისთვის და მათი მშობლებისთვის.

შეუთანხმეთ ბავშვებს დრო და ერთად გაერთეთ ზარმაცი კატის, საყვარელი კუს, თუ მჟავე ლიმონის თავგადასავალით და შეასრულეთ სტრესის მოხსნაზე/შემსუბუქებაზე მიმართული ქვემოთ წარმოდგენილი სავარჯიშოები.

ვიწყებთ!

- მოძებნეთ მშვიდი ადგილი, სადაც ყურადღება ნაკლებად გაგეფანტებათ.
- თუ ამ სავარჯიშოებს ბავშვთან ან ბავშვების ჯგუფთან ერთად აკეთებთ, დარწმუნდით, რომ თქვენი ინსტრუქციები მკაფიოდ ჩამოყალიბებული და საინტერესოა.
- ყველა სავარჯიშოს გაკეთება აუცილებელი არ არის! დააკვირდით, რამდენი ხნის მანძილზე ინტერესდებიან ბავშვები აქტივობებით და სხვა დროს სცადეთ გაგრძელება.



ყვავილი და სანთელი



ეს მარტივი სავარჯიშოა, რომელიც ღრმა სუნთქვას უწყობს ხელს, ეს კი სტრესისგან გათავისუფლების საშუალებაა.

წარმოიდგინეთ, რომ ერთ ხელში გაქვთ კარგი სურნელის მქონე ყვავილი, ხოლო მეორეში - სანთელი.

- დასუნეთ ყვავილი - ცხვირით ნელა შეისუნთქეთ სურნელი;
- პირიდან ჰაერის ამოსუნთქვით (სულის შებერვით) ჩააქრეთ სანთელი;
- რამდენჯერმე რიგრიგობით გაიმეორეთ ეს მოქმედებები .

ლიმონი

ეს სავარჯიშო ხსნის კუნთების დაჭიმულობას და დამაბულობას. წარმოიდგინეთ, რომ ხელში გაქვთ ლიმონი.



- ეცადეთ, მიწვდეთ ხეს, რათა ორივე ხელით დაკრიფოთ ლიმონი;
- ხელი მოუჭირეთ ლიმონებს ისე მაგრად, რომ გამოადინოთ მთელი წვენი - მოუჭირეთ, მოუჭირეთ, მოუჭირეთ;
- დაყარეთ ლიმონები იატაკზე და გაითავისუფლეთ ხელები;
- შემდეგ ისევ გაიმეორეთ ყველა ნაბიჯი, სანამ ჭიქა ლიმონათისთვის საკმარის ლიმონის წვენს დააგროვებთ;
- ბოლო ლიმონის დაჭყლეტის შემდეგ, გადაადგეთ ის, და „დაფერთხეთ“ ხელები რომ მოადუნოთ.



ზარმაცი კატა

ეს სავარჯიშო ხსნის კუნთების დაჭიმულობას. წარმოიდგინეთ, რომ ხართ ზარმაცი კატა; საყვარლად თვლებმდით დიდხანს და ახლახანს გაიღვიძეთ.

- კარგად დაამთქნარეთ;
- დაიკნავლეთ - „მიაუ“;
- ახლა კატასავით ნელა გაჭიმეთ „წინა“ და „უკანა თათები“ და მოდუნდით.



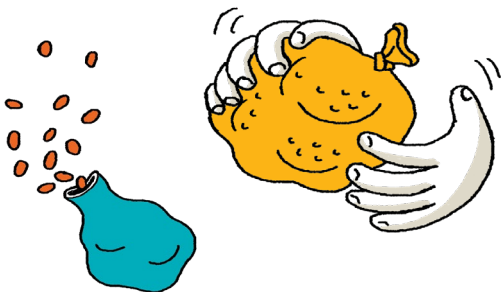
ბუმბული/ძეგლი



ეს სავარჯიშო ხსნის კუნთების დაჭიმულობას.

წარმოიდგინეთ, რომ ჰაერში მოფარფატე ბუმბული ხართ

- 10 წამის განმავლობაში იფარფატეთ ჰაერში, როგორც ბუმბულმა;
- უცებ გაიყინეთ ადგილზე და გადაიქცით ძეგლად - არ გაინძრეთ!
- შემდეგ ნელ-ნელა მოდუნდით და ისევ გადაიქცით მოფარფატე ბუმბულად;
- გაიმეორეთ კიდევ, მაგრამ აუცილებლად დაასრულეთ სავარჯიშო როგორც მოფარფატე ბუმბულმა, მოდუნებულ მდგომარეობაში.



სტრესის ბურთები

ეს სავარჯიშო ხსნის კუნთების დაჭიმულობას და მასაჟს უკეთებს თქვენს ხელებს.

თავად გააკეთეთ სტრესის ბურთები, ამისთვის გასაბერ ბუმტში ჩაყარეთ მშრალი მუხუდო ან ბრინჯი.

- დაიჭირეთ ბუმტი(ბუმტები) ერთ ან ორივე ხელში და მოუჭირეთ ხელი, შემდეგ მოადუნეთ;
- მოსინჯეთ სხვადასხვა ვარიანტი - ბუმტებზე ხელის მოჭერით თავად შეარჩიეთ თქვენთვის სასიამოვნო სისწრაფე, მოჭერის სიძლიერე და ტემპი.



ეს სავარჯიშო ხსნის კუნთების დაჭიმულობას.

წარმოიდგინეთ, რომ ხართ ნელ-ნელა, კუს ნაბიჯებით მიმავალი კუ.

- ოკ, არა, წვიმას იწყებს.
- მოიკუნტეთ და შეიყუჩეთ თქვენს ბაკანში ათი წამის განმავლობაში.
- ისევ მზე გამოვიდა, ასე რომ გამოდით ბაკნიდან და გააგრძელეთ ნელა, მოდუნებული სიარული.
- გაიმეორეთ რამდენჯერმე, დარწმუნდით, რომ სიარულისას ყოველთვის მოდუნებული ხართ და კუსავით მშვიდად დადიხართ;