

Technika hlbokého dýchania pre deti

„Dýchaj ako morská vlna“

Hlboké dýchanie je jednoduchý a účinný spôsob, ako pomôcť deťom zvládať stres. Táto technika, nazývaná „Dýchaj ako morská vlna“, je zábavná, ľahko zapamätateľná a prispôsobená detskému svetu. Deti si pri nej predstavia pohyb vlny, ktorá sa jemne dvíha a klesá, a tým ich dýchanie upokojí.



Postup pri technike dýchania:

1. Príprava:

- Nájdite tiché a pohodlné miesto, kde sa dieťa cíti dobre.
- Požiadajte ho, aby si sadlo s rovným chrbtom alebo si ľahlo na chrbát.

2. Vysvetlenie:

- Povedzte dieťaťu: „Predstav si, že si na pláži a pozoruješ morské vlny. Každý nádych je ako vlna, ktorá sa dvíha, a každý výdych je ako vlna, ktorá sa vracia späť do mora.“

3. Začiatok cvičenia:

- Nádych: Požiadajte dieťa, aby sa pomaly nadýchlo nosom, pričom počítajte do 4. Pri nádychu môže dieťa predstierať, že nafukuje balón vo svojom brušku.
- Zadržiavanie dychu: Povzbudte ho, aby na chvíľu zadržalo dych (počítajte do 2).
- Výdych: Pomaly vydychujte ústami, pričom počítajte do 6. Pri výdychu môže dieťa predstierať, že vyfukuje sviečku alebo bubliny.

4. Opakovanie:

- Tento cyklus zopakujte 5-krát. Povzbudte dieťa, aby si v mysli naďalej predstavovalo pohyb vln a sústredilo sa na pokojné a pomalé dýchanie.

Tipy pre úspech:

- Ak má dieťa problém sústrediť sa, môžete mu pomôcť jemným položením ruky na jeho brucho, aby cítilo pohyb pri nádychu a výdychu.
- Použite hudbu s jemným zvukom morských vln, aby bolo cvičenie ešte príjemnejšie.
- Cvičenie môžete spestriť tým, že dieťa kreslí vlnu prstom do vzduchu pri nádychu a výdychu.

Po cvičení sa opýtajte dieťaťa, ako sa cíti. Väčšina detí zistí, že je pokojnejšia a uvoľnenejšia. Táto technika môže byť súčasťou každodenného režimu alebo použitá vždy, keď sa dieťa cíti vystresované.

Nech je vaše dieťa pri učení pokojné, vyrovnané a šťastné pri objavovaní nových vecí.

Ak hľadáte ďalšie tipy alebo materiály na podporu učenia, navštívte našu stránku www.sapiensbridge.sk alebo nám napíšte na email sapiens.bridge@gmail.com.

