



נשימות והרפיית שרירים פסיטת יום הולדת מרצי

עיבדה וכתבה רוטל שנור, פסיכולוגית חינוכית

זוהי הצעה למערך תרגילי נשימה והרפייה מותאם לילדים צעירים:

במערך המוצע אנחנו נשלב כמה טכניקות הרפייה כולל נשימות, כשהן מאורגנות כמעוררות אסוציאציה של מסיבת יום הולדת. כך שבמקביל לעבודה על הרגעת הגוף אנחנו מפעילים באופן לא מאד מדובר גם ערוץ הרגעה של דימיון, כאשר הילד מדמיון מסיבה תוך כדי תרגילי ההרפייה.

נשימות:

אנחנו מדריכים את הילדים לנשום לאט תוך כדי שהם מדמיינים שהם מריחים פרח, מדגימים להם..
בואו נריח פרחים.... לאט.... מריחים ונושמים את הפרחים שוב ושוב
ולנשוף על הנרות...לאט...לאט.... מכבים את נרות היומולדת שעל העוגה.
ועכשיו להריח עוגה. זו עוגת שוקולד. נריח אותה לאט....
ועכשיו לנפח בלונים....מנפחים בלונים בכל מיני צבעים. לאט.... מנפחים את הבלונים...

מחיקה' - צלילים של נשימה מרצי:

אפשר להשמיע קולות נמוכים. הפעלת שרירי הפה להשמעת קולות בטון נמוך ובעוצמה יחסית נמוכה משחררת ומרפה. נשמיע אהההה...אהההה...אהההה...לאט וארוך. בטון נמוך ומרגיע-השמעת קולות נמוכים עוזרות במיוחדת במהלך פרוצדורה רפואית, למשל תוך כדי דקירה. (במקום האיי איה המכווץ, להשמיע את האאאאההה הפתוח המשחרר את הכאב החוצה בצורה רגועה ורפויה)

כיווץ שרירים והרפייתם:

ועכשיו מכינים את הידיים שיהיו חזקות וגמישות כאילו אנחנו צריכים עוד מעט להרים כסא יומולדת. מכווצים את השרירים חזק חזק ומשחררים מכווצים חזק חזק ומשחררים. ועכשיו כאילו מרימים את הכסא גבוה וחזק עם שרירים חזקים. ומורידים את הכסא.

בואו נספור כמה פעמים אנחנו מרימים 1,2,3,4,5,

קירקוץ- הרצת חיבור לקרקע (מנפץ לאחר אירוץ מציף ראשית ומסעיר)

ועכשיו נדמיון שזה היום הולדת שלנו, ואנחנו יושבים על הכסא. יושבים כבדים, ממש שוקעים לתוך כסא היומולדת. בואו נשב על כסא אמיתי. נרגיש את הגוף כבד לכיוון הריצפה.

טעמי יומולדת- שתית מיט והאכרת הרק בפה (מנפץ כשיש תחושת לחץ)

חשוב לעודד שתיה (במידה, לא להטביע במים....). המים מרגיעים, ובלחץ הפה נוטה להתייבש. בנוסף לשתיה, או בהעדף אפשרות לשתות, ניתן לדמיון מציצת סוכרייה, באופן שמגביר ייצור רוק בפה. התחושה של לחות בפה-מרגיעה.

שימו לב: מערך זה הוא הצעה. ניתן לוותר על שלב ' הרמת כסא היומולדת' ולהסתפק בנשימות ובכיווץ שרירים בלבד. ניתן גם להדגים את שלבי ההרפייה ללא ההקשר של מסיבה העיקר שהילד ואתם עובדים יחד על הרגעה והרפייה של הגוף והסדרת הנשימה בכל דרך נעימה לכם שתבחרו בה.