



Հակասթրեն - վարժություններ

**մեր «Ապաքինում և կրթություն արվեստի
միջոցով (HEART)» ծրագրից**

Հակասթրես-վարժություններ որ օգնում են բոլորին...

Փակված դպրոցներ, հիվանդ ընկերներ և ընտանիքի անդամներ, մեկուսացում տանը՝ այս և մի շարք այլ գործոններ կարող են երեխաների մոտ անհանգստության և սթրեսի պատճառ դառնալ կորոնավիրուսի (COVID-19) ներկայիս պանդեմիայի պայմաններում:

Որպես մանկության ոլորտում գործող աշխարհի առաջատար կազմակերպություն՝ մենք կկիսվենք ձեզ հետ մի քանի հանգստացնող/թուլացնող խաղարկային վարժություններով, որոնք մեր «Ապաքինում և կրթություն արվեստի միջոցով (HEART)» ծրագրի մաս են կազմում և նախատեսված են սթրեսային միջավայրում գտնվող երեխաների համար:

Միացեք ձեր երեխաներին և փորձեք նրանց հետ միասին կատարել «Ծույլ կատու», «Կրիա», «Կիտրոն» վարժություններից որևէ մեկը, կամ, ինչո՞ւ չէ, դրանք բոլորը:



Սկսենք...

- Գտեք մի հանգիստ տեղ, որտեղ ոչ մի շեղող բան չկա:
- Եթե վարժությունները փորձելու եք մեկ կամ մի քանի երեխայի հետ միասին, ապա վստահ եղեք, որ ձեր ցուցումներ պարզ են և հասկանալի:
- Պարտադիր չէ կատարել բոլոր վարժությունները: Ուշադրություն դարձրեք, թե երեխաները որքան ժամանակ են մնում հետաքրքրված, իսկ մնացածը կփորձեք հաջորդ անգամ:

Ծաղիկը և մոմը



Այս պարզ վարժությունը սովորեցնում է խորը շնչել, ինչը թուլանալու հիանալի միջոց է:

Պատկերացրու, թե մի ձեռքիդ պահում ես մի գեղեցիկ, բուրավետ ծաղիկ, իսկ մյուս ձեռքումդ դանդաղ վառվող մոմ է:

- Շունչդ դանդաղ ներս քաշիր քթով, կարծես հոտ ես քաշում ծաղկից:
- Այնուհետ դանդաղ արտաշնչիր բերանով, կարծես փչելով հանգցնում ես մոմը:
- Կրկնիր մի քանի անգամ:

Կիտրոնը

Այս վարժությունն օգնում է թուլացնել մկանային լարվածությունը:

Պատկերացրու, թե ձեռքումդ կիտրոն է:



- Ձգվելով հասիր ծառին և յուրաքանչյուր ձեռքով մի կիտրոն քաղիր:
- Ուժեղ սեղմիր կիտրոններն այնպես, որ քամես ամբողջ հյութը – ճզմիր, ճզմիր, ճզմիր:
- Կիտրոնները նետիր հատակին և հանգստացրու ձեռքերդ:
- Այնուհետ կրկնիր այնքան, մինչև բավարար կիտրոնի հյութ ունենաս մեկ բաժակ լիմոնադ պատրաստելու համար:
- Վերջին կիտրոնը ճզմելուց և հատակին նետելուց հետո թափահարիր ձեռքերդ՝ թուլացնելու և հանգստացնելու համար:



Ծույլ կատուն

Այս վարժությունն օգնում է թուլացնել մկանային լարվածությունը:

Պատկերացրու, թե դու ծույլ կատու ես, որը հենց նոր է արթնացել երկար և հաճելի քնից:

- Լայն հորանջիր:
- Այնուհետ մլավիր:
- Այժմ առաջ պարզիր ձեռքերդ, ձգիր ոտքերդ և մեջքդ դանդաղ՝ ինչպես կատու և թուլացիր:



Փետուր / արձան



Այս վարժությունն օգնում է թուլացնել մկանային լարվածությունը:

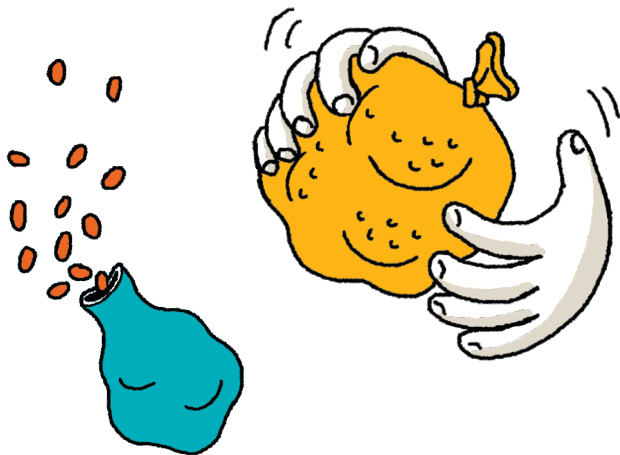
- Պատկերացրու, թե դու փետուր ես, որը մոտ տասը վայրկյան դանդաղ օրորվում է օդում:
- Հանկարծ քարացիր և վերածվիր արձանի: Մի շարժվիր:
- Այնուհետ դանդաղ թուլացիր և նորից վերածվիր դանդաղ օրորվող փետուրի:
- Կրկնիր և վերջացրու վարժությունը օրորվող փետուրի դիրքում՝ թուլացած վիճակում:

Հակասթրես գնդակներ

Այս վարժությունն օգնում է թուլացնել մկանային լարվածությունը և մերսում է ձեռքերը:

Պատրաստիր քո սեփական հակասթրեսային գնդակ(ներ)ը՝ փուչիկը լցնելով չոր ոսպով կամ բրնձով:

- Գնդակ(ներ)ը վերցրու ձեռք(եր)իդ մեջ, այնուհետ ճգմիր և բաց թող:
- Փորձարկիր՝ հարմարեցնելով քեզ սեղմումների արագությունը, ճնշման ուժգնությունը և ժամանակը այնքան, մինչև գտնես քեզ հարմար տարբերակը: Շարունակիր:



Կրիան



Այս վարժությունն օգնում է թուլացնել մկանային լարվածությունը:

Պատկերացրու, թե դու կրիա ես, որը դուրս է եկել դանդաղ և հանգիստ զբոսնելու:

- Օ, ո՛հ: Սկսեց անձրև տեղալ:
- Մոտ տասը վայրկյան ամուր կծկվիր պատյանիդ տակ:
- Արևը նորից դուրս եկավ: Դուրս արի պատյանիդ տակից և շարունակիր հանգիստ զբոսնել:
- Կրկնիր մի քանի անգամ՝ յուրաքանչյուր անգամ վերջացնելով դանդաղ քայլքով, որպեսզի մարմինդ թուլանա:
- Կրկնիր և վերջացրու վարժությունը քայլքով: