

EĞLENCELİ NEFES EGZERSİZİ TEKNİKLERİ



Nefes egzersizleri çocukların duygularını daha iyi kontrol etmelerine yardımcı olan yararlı egzersizlerden biridir. Sadece duygularını daha iyi kontrol etmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda dikkatlerini ve odaklanmalarını da geliştirir. Bilinçli nefes alma çocukların nasıl hissettiklerini, nasıl gevşeyeceklerini ve duygularını nasıl kontrol etmeleri gerektiğini öğrenmelerine yardımcı olur. Nefes egzersizleri ayrıca çocukların bedenlerini daha iyi anlayabilmeleri konusunda rahat hissetmelerine ve iletişim biçimlerini geliştirmelerine de katkı sağlar.



Aslında dünyaya geldiğimizde doğru nefes almayı, derinden ve diyaframdan biliyorken büyüdükçe yaşam tarzı ve duruştan kaynaklı olarak bu doğal yetiyi kaybederiz. Bu nedenle çocuklara doğru nefes almayı öğreten oyunları ve egzersizleri kullanmak bu unutulmuş kabiliyetin yeniden hatırlanması açısından gereklidir.

“Nefes egzersizleri çocukların beyin gelişimini iyileştirir ve stresi azaltarak konsantrasyonlarını da artırır.”

– Daniel Goleman

Kaynakça:

<https://aklinizikesfedin.com/cocuklar-icin-eglenceli-4-nefes-egzersizi/>

<https://benanneyim.com/cocuklar/cocuklar-icin-nefes-egzersizleri/>

Dijital Psikolojik Destek Kiti, İTK Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Nefes, Hareket ve Duygu Düzenleme, Dr. Zülal İşcanoğlu

ÇOCUKLAR İÇİN EĞLENCELİ NEFES EGZERSİZİ ÖNERİLERİ

Balon Şişirme

Şimdi ağzın kapalıyken burnundan çok yavaş nefes al, karnının alt kısmında bir balon patlatmaya çalıştığını düşün. Nefes alırken karnının yükseldiğini hisset. Artık yapamayana kadar nefes almaya devam et. Nefesini bir veya iki saniye tut. Çok yavaş, sanki pipetten nefes veriyormuş gibi havayı dudaklarından dışarı çıkar. Vücutunda hiç hava kalmamış gibi hissedene kadar nefes vermeye devam et. Bu egzersizi 5 veya 10 kez tekrarla.



Yılan Oyunu

Bu oyun da oldukça eğlenceli basit ve etkili bir egzersizdir.

Çocuk bir sandalyede otursun ve arkasına yaslı olsun.

Ellerini karnına koysun ve duyacağı yönlendirmeleri dikkatle dinlesin.

Daha sonra 4 saniye boyunca burundan derin nefes alsın (onun yerine siz sayabilirsiniz) karnının nasıl şiştiğine baksın.

Daha sonra da olabildiğince uzun yılan sesi çıkararak nefes versin.



Roketi Ateşle



Aya ya da çok uzak başka bir yere gitmek için hazırlanan bir roket olduğunu hayal et.

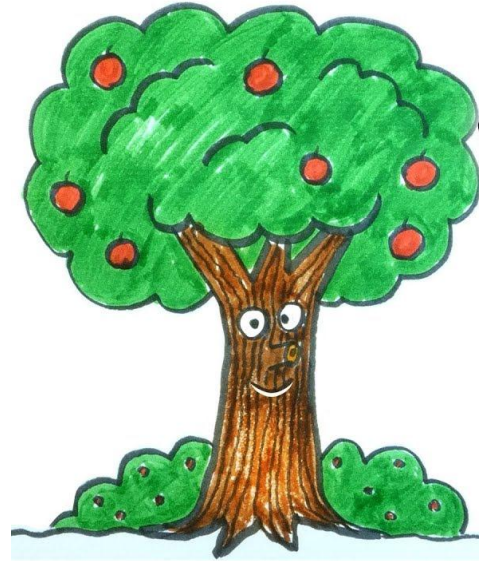
Kollarını göğüsünün üzerinde birleştir. Nefes alırken kollarını yavaş yavaş olabildiğince yükseğe kaldır (parmaklar birleşik).

Aynen bir roketin başlığı gibi. Bu hareket ciğerlere daha fazla hava girmesine yardımcı olur. Bu pozisyondayken 5'e kadar say.

Roket ateşlendikten sonra kollar göğüs hizasına indirilir ve yanlara açılarak parmakların arkaları birbirine bakacak şekilde konumlanır. Bu hareket kaburgalar arasındaki boşluğun kapanmasına ve ciğerlerdeki havanın boşalmasına yardım eder.

Büyüyen Ağaç

Büyüyen, yaprakları ve meyveleri çoğalan bir ağaç olduğunu hayal et. Çocuk ayaktadır ve kollarını iki yanda serbest bırakmıştır. Nefes alırken kollarını büyüyen bir ağaç gibi iki yana açar. Sonra kollar vücudun ortasına geldiğinde durup nefesini verir. Yeniden nefes alırken bu kez ağaç biraz daha büyür. İkinci nefeste kollar omuz hizasına gelmiştir. Burada da nefesini verir. Son kez nefes alırken bu kez ağaç kocaman olur ve kollar artık başın üzerinde birleşmiştir (roketteki gibi). Burada nefesini verir. Tam üç nefeste ağaç büyür. Tekrar nefes al ve kollarınla kocaman bir daire çizerek yapraklarını dök. İlk pozisyonuna geri dönerken aldığı nefesi ver.



Kaynakça:

<https://aklinizikesfedin.com/cocuklar-icin-eglenceli-4-nefes-egzersizi/>

<https://benanneyim.com/cocuklar/cocuklar-icin-nefes-egzersizleri/>

Dijital Psikolojik Destek Kiti, İTK Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Nefes, Hareket ve Duygu Düzenleme, Dr. Zülal İşcanoğlu

Bulutları Uçur

Yerde uzanıp karanlık, bulutlu, fırtınalı bir gökyüzüne baktığını hayal et.

Hadi bu kara bulutlara isim verelim; korktuğun şeyler olabilir, seni kaygılandıran, uyumunu engelleyen.

Şimdi bu kötü kelimelerden birini seç (örneğin, korku). Onun tam tersi olan güzel kelimeyi (örneğin, güven) düşünerek derin bir nefes al ve nefesini verirken üfleyerek bu kara bulutların hepsini dağıt.

Kara bulutların üzerinde yazan kötü kelimelerin nasıl dağıldığını, bu kötü kelimeleri oluşturan harflerin nasıl da birer birer aşağıya düştüğünü hayal et.



Kedi

Bir kedi olduğunu hayal et. Ellerin ve dizlerinin üzerinde bir kedi gibi dur.

Yavaş yavaş bir kedinin esnemesi gibi başını yere yaklaşırken sırtında dikleşmeli (kedisini olmayan çocuklar önce internetten kedi esneme videosu izleyebilir). Bu pozisyona geçerken derin nefes al.

Nefesini verirken ise tam tersi başını yukarı kaldır ve sırtın U şeklini alsın.



REHBERLİK SERVİSİ