

تمرین‌های آرامش بخش برای کودکان و نوجوانان

بزرگسالان می‌توانند برای تشویق کودکان و نوجوانان به تمرین‌های آرام کننده، همراه با آنان، این تمرین‌ها را انجام دهند تا خودمراقبتی روانی به بخشی از برنامه روزمره تبدیل شود.

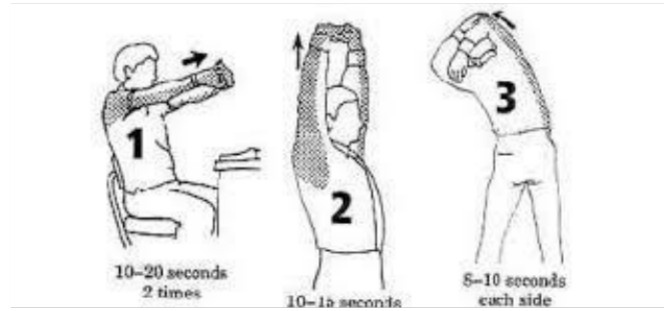
رفع تنش از دست و بازو

تصور کنید که یک لیمو کامل را در دست چپ خود می‌فشارید. لیموی فرضی را محکم فشار دهید، سعی کنید تمام آب میوه را خارج کنید. به شکلی فشار دهید که فشار را در دست و بازوی خود احساس کنید. حالا لیمو را رها کنید و دست خود را آزاد نگه دارید تا حس کنید دست‌تان چه قدر آرامتر شده است. این تمرین را با دست دیگر تکرار کنید.



تمرین بازو و شانه

تصور کنید که مانند یک گربه پشمالو و تنبل می‌خواهید کش و قوس بیابید. دست‌های خود را به سمت جلو بکشید و بعد تا جایی که می‌توانید بالای سر بلند کنید. حالا دست‌ها را تا جایی که می‌شود به عقب سر ببرید تا کشش را در شانه‌های خود احساس کنید و سعی کنید باز هم کمی بیشتر بکشید. سپس دست‌ها را رها کنید. خطاب به کودک خود بگویید: بسیار خوب، گربه کوچولو، یک بار دیگر این تمرین را تکرار می‌کنیم.



حرکت شانه و گردن

تصور کنید مثل یک لاک پشت روی یک صخره در کنار یک برکه زیبا و آرام نشسته‌اید و از گرمای آفتاب لذت می‌برید. چه احساس خوبی او-اوه همه جا امن و امان است.

ناگهان لاک پشت کوچولو احساس خطر می‌کند و توی لاک خود قایم می‌شود. تا جایی که می‌توانید سر خود را داخل شانه‌ها فرو ببرید تا خطر رفع شود. نگه داشتن سر توی لاک راحت نیست، باید شانه‌ها را تا نزدیک گوش بالا نگه دارید تا سر کاملاً در داخل لاک دفاعی بدن فرو برود. اما گویا خطر رفع شده است. سرتان را بیرون بیاورید تا دوباره از آفتاب لذت ببرید. خطراً خطراً دوباره پنهان شوید و این بار تلاش کنید سرتان را بیشتر در داخل لاک دفاعی بدن فرو ببرید. این بازی را یکی دو بار دیگر تکرار کنید. این بار واقعا خطر رفع شده است پس آرام بگیرید. و از گرمای آفتاب و برکه آرام لذت ببرید

تمرین فک

تصور کنید یک آدامس بادکنکی خیلی بزرگ در دهن دارید که جویدنش دشوار است. اجازه دهید عضلات گردن در جویدن به فک کمک کند
حالا جویدن را رها کنید و به ماهیچه‌های فک استراحت بدهید. بگذارید عضلات فک‌تان شل شود، توجه کنید چه احساس خوبی دارید. حالا دوباره جویدن را تکرار کنید.



تمرین صورت و بینی

تصور کنید یک مگس شل و پیر مزاحم شماست و درست روی بینی شما نشسته است. سعی کنید بدون استفاده از {سر و} دستتان او را بپرانید. درست است، بینی خود را چروک کنید. تا جایی که می توانید به بینی خود چین و چروک بدهید
بینی خود را خوب چروک بدهید. گویا مگس پریداکنون می تواند بینی خود را شل کند. اوه مگس برگشت! این تمرین را تکرار کنید!



تمرین حرکت با عضلات شکم

تصور کنید که روی چمن دراز کشیده اید ، بچه فیل بامزه ای که دارد به سمتتان می آید گویا شما را ندیده و نزدیک است که روی شکم شما پا بگذارد. تکان نخورید! وقت ندارید از سر راه کنار بروید. فقط برای قدم او آماده شوید. ماهچه های شکم خود را منقبض کنید. تا جایی که می توانید ماهیچه های شکم خود را واقعاً سفت نگه دارید. اما گویا بچه فیل دارد به سمت دیگری می رود. پس می توانید استراحت کنید بگذارید ماهیچه های شکم آزاد باشند. کمی استراحت کنید. خطر از بیخ گوشتان گذشت! صبر کنید! مثل این که فیل برگشت. دوباره ماهیچه های شکم را منقبض کنید!
فیل رفت! آخیش! استراحت کنید!



تمرین با پاها

تصور کنید که شما در گودال بزرگ پر از گِل و لای ایستاده‌اید و پاهای شما در گِل و لای فرو رفته. تلاش کنید که انگشتان پای خود را حرکت دهید. در بین انگشتان پا لجن و گِل را احساس می‌کنید. انگشتان پای خود را تا جایی که می‌توانید از هم باز کنید تا گِل و لای را بهتر حس کنید. حالا پاهای خود را از گودال بیرون بیاورید و بگذارید انگشتان شل و عادی شود. ببینید چقدر آرامش دارید! این تمرین را تکرار کنید

