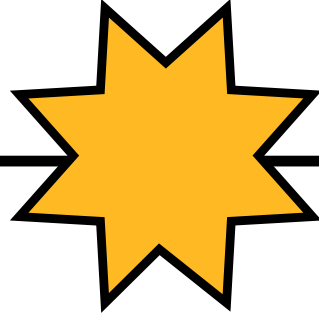




EĞLENCELİ NEFES EGZERSİZLERİ



ARNAVUTKÖY REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ



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.

Nefes egzersizleri ayrıca çocukların bedenlerini daha iyi anlayabilmeleri konusunda rahat hissetmelerine ve iletişim biçimlerini geliştirmelerine de katkı sağlar.

1.YILAN NEFESİ

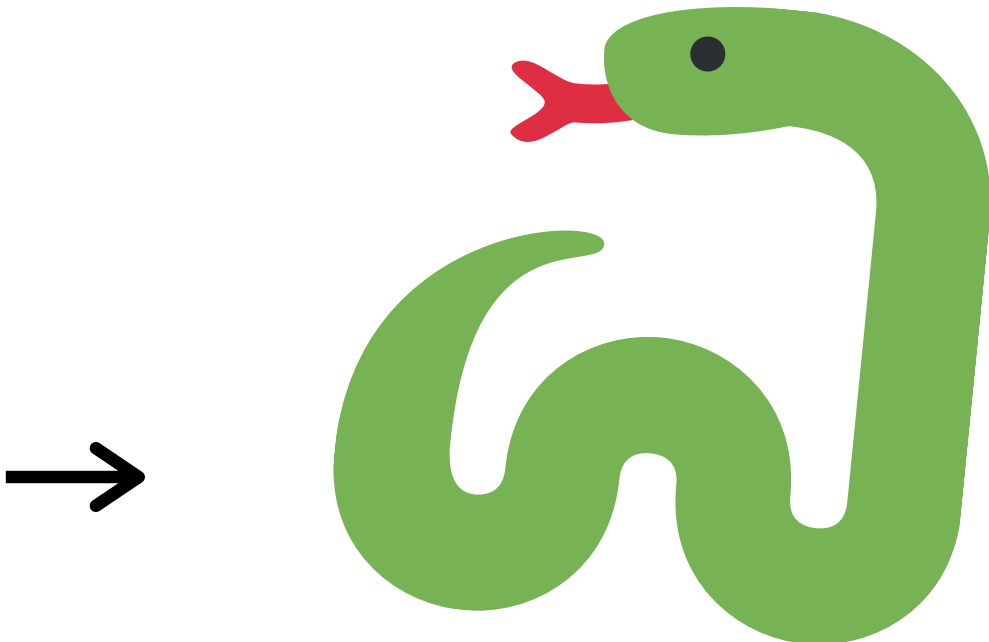
Bu oyun da oldukça eğlenceli basit ve etkili bir egzersizdir.

Çocuk bir sandalyede otursun ve arkasına yaslansın.

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 tısss sesini çıkararak nefes versin.



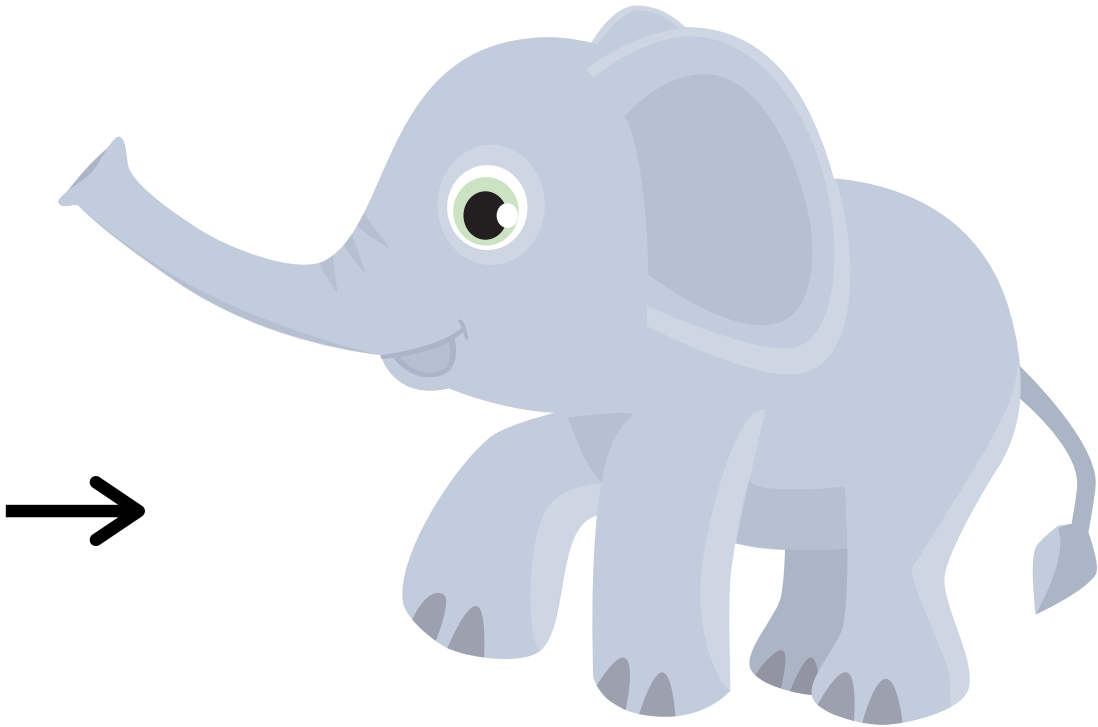
2.FİL NEFESİ

Bacakları açık olacak şekilde çocuk ayakta durmalı.

Fil olabaklarını bu yüzden fil gibi nefes almaları gerektiğini söyleyin.

Burundan derin nefes almalı ve aynı anda karınları şişerken sanki filin hortumu gibi ellerini açmaları gerekir.

Ağızdan sesli şekilde nefes verip karınlarıyla birlikte kolları yani filin hortumu da aşağı inmeli.



3.ASLAN NEFESİ

Korku duygusu ile başa çıkmak için ideal bir nefes çalışmasıdır aslan nefesi. Dizüstü yerde otururken, eller dizlerin üzerinde dil dışarıda, gözler kocaman açık bir şekilde yukarı bakarak ve "aaaah" sesi çıkararak uygulanır.



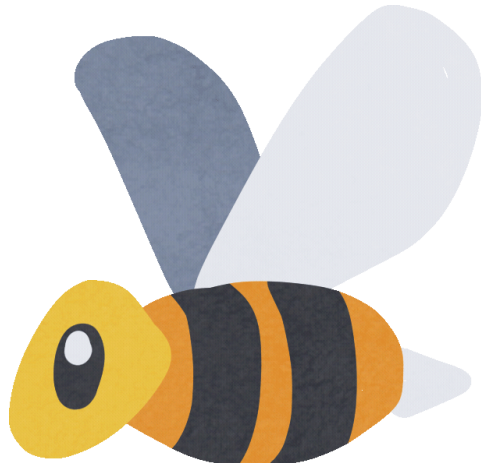
4. ARI NEFESİ

Bacaklar bağdaş veya diz üstünde rahat bir oturuşta oturun.

Çocuğunuzdan gözlerini ve dudaklarını kapatmasını isteyin.

Burundan nefes almasını ve verirken sanki ağzının içerisinde bir kovan arı varmış gibi MMMMM sesini uğultulu bir şekilde çıkarmasını söyleyin.

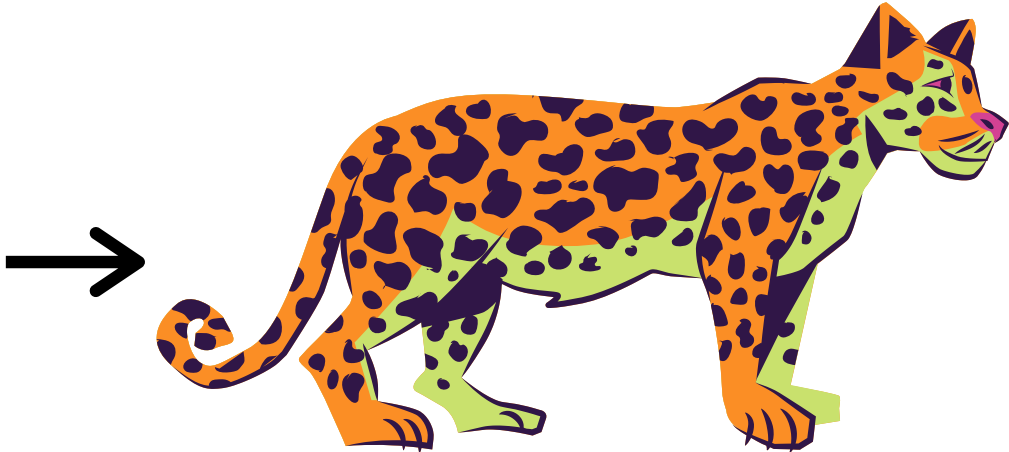
M sesi güçlü bir titreşime sahip olduğu için çocuğunuzun endişe ve kaygılardan uzaklaşmasını sağlayacaktır.



5. LEOPAR NEFESİ

Diyaframdan nefes almayı öğretir.
Çocuğa tıpkı bir leopar gibi elleri ve ayakları üzerinde emekler pozisyona gelmesini söyleyin.

Daha sonra burundan nefes alıp karınlarını şişirerek omurgalarının inişini fark etmelerini söyleyin.
Şimdi ağızdan nefes vermeli ve karın inerken sırtın yeniden nasıl yükseldiğini görmeliler.



“

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

Daniel Goleman