

# Ćwiczenia relaksacyjne

Zamknięcie w domu może być stresujące i wywoływać niepokój i zdenerwowanie. Poniższe ćwiczenia mogą pomóc Tobie i Twojemu dziecku się zrelaksować - spróbujcie wykonać je razem.

## Zabawki antystresowe

To ćwiczenie uwalnia napięcie mięśni i masuje dłonie.

Stwórz własne piłki antystresowe, wypełniając balony suchym ryżem lub grochem. Weź piłki w jedną lub obie ręce, aby na zmianę ścisnąć i rozluźnić.

Eksperymentuj z ścisnaniem piłki. Znajdź odpowiedni dla siebie sposób, dostosowując prędkość, siłę i czas ścisnięcia do swoich preferencji.



## Bańkowe oddechy

Wyobraź sobie, że nadmuchujesz największą bańkę w życiu!

Weź głęboki wdech i wyobraź sobie, że masz pojemnik z płynem do robienia baniek.

Powoli i delikatnie nadmuchuj bąbelki.

Czy czujesz się lepiej? (Pamiętaj, aby dzieci nie zachęcać dzieci do ekscytowania się przebijaniem bąbelków!)



## Pchanie ściany

Jest to idealne rozwiązanie, aby pozbyć się napięcia bez konieczności wychodzenia na zewnątrz, a nawet bez wychodzenia z pokoju.

Pchaj ścianę przez 10 sekund. Wyobraź sobie, że możesz przewrócić ją, jeśli spróbujesz wystarczająco mocno! Powtórz ćwiczenie trzy razy.

Kiedy to robisz, mięśnie kurczą się, a następnie rozluźniają, uwalniając dobre hormony do organizmu.

