



Χαλάρωση

Άσκηση 1

Προετοιμασία χαλάρωσης

Δημιουργούμε ένα περιβάλλον ήσυχο χωρίς, εξωτερικά ερεθίσματα.

- ✗ Τοποθετούμε έξω από αίθουσα μια ταμπέλα που ενημερώνει ότι γίνεται χαλάρωση και δεν δεχόμαστε "επισκέπτες".
- ✗ Οδηγούμε την τελευταία δραστηριότητα που κάνουμε έτσι ώστε να λήξει με τα παιδιά καθισμένα στο έδαφος.
- ✗ Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι ώρα για ξεκούραση.
- ✗ Χαμηλώνουμε τα φώτα αν έχουμε διακόπτη ρύθμισης τάσης ή κλείνουμε τα μισά.
- ✗ Χαμηλώνουμε τον τόνο της φωνής μας, μιλάμε αργά και καθαρά.
- ✗ Ζητάμε στα παιδιά να ξαπλώσουν
- ✗ Μπορούμε να βάλουμε να ακούγεται σε χαμηλή ένταση κάποια μελωδία με χαλαρωτικό χαρακτήρα.

● Παρατήρηση:

Η ύπτια κατάκλιση είναι η ιδανική θέση προϋποθέτει όμως κατάλληλο δάπεδο (μοκέτα ή ξύλο) ή εξοπλισμό (στρώματα). Αν δεν υπάρχουν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την καθιστή θέση, στα καρεκλάκια τους (να ακουμπά η πλάτη) γιατί αν τα παιδιά μείνουν ξαπλωμένα στα πλακάκια θα κρυώσουν γρήγορα και δεν θα μπορέσουν να χαλαρώσουν.

για να κάνουμε τη γνώση... φροντίδα