

ÖFKE YÖNETİMİ

EĞLENCELİ NEFES EGZERSİZLERİ

Nefes ve beden egzersizleri, duygularımızı daha iyi kontrol etmemize, dikkatimizi toplamamıza ve odaklanmamıza yardımcı olur. Kendimizi gergin ya da öfkeli hissettiğimizde bu egzersizler sayesinde rahatlayabiliriz. İster tek başımıza ister arkadaşlarımızla, istersek de ailemizle birlikte hiçbir malzeme gerekmeden, sadece hayal gücümüzü kullanarak yapabiliriz.

EGZERSİZ: BALON ŞİŞİRME

Ağzımız kapalıyken burnumuzdan çok yavaş nefes alıp, karnımızın alt kısmında bir balon patlatmaya çalıştığımızı düşünelim. Nefes alırken karnımızın yükseldiğini hissedelim. Nefesimizi bir veya iki saniye turalım. Çok yavaş, sanki pipetten nefes veriyormuş gibi havayı ağzımızdan dışarıya çıkaralım. Vücudumuzda hiç hava kalmamış gibi hissedene kadar nefes vermeye devam edelim. Bu egzersizi 5 veya 10 kez tekrarlayalım.



EGZERSİZ: ESNEME

Bir ağaç olduğumuzu düşünelim. Ayağa kalkalım. İstersek gözlerimizi kapatabiliriz. Ayaklarımız birbirine paralel olacak şekilde, köklenmiş bir ağaç gibi güçlü şekilde yere basalım. Ayağımızın altındaki zemini hissedelim ve ayağımızla birkaç defa yere vuralım. Sonra kollarımızı yavaşça başımızın üzerine kaldıralım ve mümkün olduğunca gerelim. Dallarımızı (kollarımızı) güneşe dokundurmak ister gibi yukarı kaldırıp esneyelim. Tepeden tırnağa kadar vücudumuzdaki esnemeyi hissedelim. Vücudumuz esnedikçe daha rahatlayabilir ve sakinleşebiliriz.

EGZERSİZ: LIMON

Kaslarımızı ve vücudumuzu gergin hissettiğimizde eğlenceli bazı hareketler yaparak rahatlayalım mı?

- Ağaca uzanalım ve her elimizle bir limon alalım.
- Elimizde bir limon varmış gibi hayal edelim,
- Limonun tüm suyunu çıkarmak için limonları sertçe sıkalım. Limonu sıkalım, bırakalım, sıkalım, bırakalım,
- Limonları yere atalım ve ellerimizi gevşetelim,
- Son olarak rahatlamak için ellerimizi sallayalım!



EGZERSİZ: ÇİÇEK NEFESİ

Güzel bir çiçeği kokladığımızı, burnumuzdan ve ağzımızdan nefes aldığımızı, herhangi bir gerginliği serbest bıraktığımızı düşünelim. Gülleri, nergisleri, papatyalar veya sevdiğimiz diğer çiçekleri kokladığımızı hayal edelim. Çiçeklerin güzel kokusunu yavaşça içimize çekelim ve yine yavaşça bırakalım.

EGZERSİZ: KASLARIMIZI SIKALIM

Ayak parmaklarımızdan başlayarak, bir kas seçelim, o kası gerginleştirelim ve sıkalım. Mesela, elimizi yumruk olarak yapıp sıkalım, beşe kadar sayıp bırakalım. Vücudumuzun nasıl değiştiğine dikkat edelim. Egzersizi yorulana kadar tekrarlayabiliriz.

