



Save the Children



Razbijači stresa

iz našeg HEART programa

Razbijači stresa koji pomažu svima...

Zatvaranje škola, oboljeli prijatelji i članovi porodice, izolacija kod kuće – svi ovi i mnogi drugi faktori mogu uzrokovati tjeskobu i stress kod djece tokom pandemije COVID-19.

kao vodeći svjetski eksperti za djecu, dijelimo sa vama ove tehnike relaksacije bazirane na drami, koje su dio našeg globalnog [Healing And Education through the Arts \(HEART\) programa](#) za djecu koja se nalaze u stresnim situacijama.

Pridružite se vašem djetetu/djeci u isprobavanju “Lijene mačke”, “Kornjače”, “Limuna” i svih ostalih “razbijača stresa”!



Hajde da započnemo

- Nađite neko mirno mjesto na kojem vas niko neće ometati.
- Ako radite ove aktivnosti sa djetetom ili grupom djece, osigurajte da instrukcije koje im dajete budu jasne i motivišuće.
- Ne morate uraditi sve aktivnosti odjednom. Pratite koliko dugo su djeca angažovana, pa ponovite aktivnosti sledeći put.

Cvijet i svijeća



Ova jednostavna aktivnost potiče duboko disanje kao način relaksacije.

Zamislite da imate divan mirisni cvijet u jednoj ruci i svijeću koja polako gori u drugoj.

- Udišite polako kroz nos pretvarajući se da mirišete cvijet.
- Izdišite polako kroz usta pretvarajući se da gasite svijeću.
- Ponovite nekoliko puta.

Limun



Ova vježba opušta mišiće.

Zamislite da stojite ispred drveta sa limunima.

- Protegnite se do drveta i uberite dva limuna tako da imate po jedan limun u svakoj ruci.
- Stisnite limun snažno tako da iscijedite sav sok iz njega – stiskajte, stiskajte, stiskajte.
- Bacite limune na pod i opustite ruke.
- Sada ponavljajte ovaj postupak sve dok ne nacijedite dovoljno soka da napravite limunadu!
- Nakon što završite sa cijedenjem, protresite ruke da ih opustite!



Lijena mačka

Ova vježba opušta mišiće.

Pretvarajte se da ste lijena mačka koja se tek probudila iz popodnevnog drijemanja.

- Široko zijevnite.
- Zatim mijauknite.
- Sada protegnite vase ruke, noge i leđa – polako, kao mačka – i opustite se.



Pero/Statua



Ova vježba opušta mišiće.

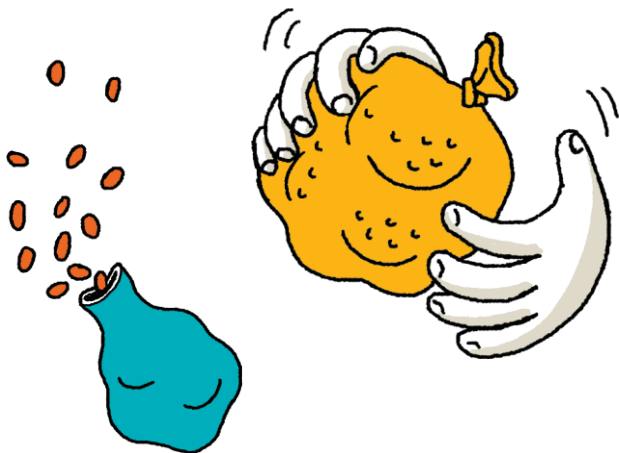
- Pretvarajte se da ste pero koje lagano pluta kroz vazduh oko 10 sekundi
- Odjednom se zaledite i pretvorite se u statuu. Ne mrdajte!
- Zatim se polako opustite i ponovo se pretvorite u pero koje pluta po vazduhu.
- Ponovite nekoliko puta. Osigurajte da završite vježbu u opuštenom stanju, kao pero koje pluta.

Antistres loptice

Ova vježba opušta mišiće
i masira vaše ruke.

Napravite sopstvene antistres loptice tako što ćete napuniti balon rižom ili sočivom. Balon napunite do one veličine koja odgovara vašem dlanu, bez da ga naduvate.

- Uzmite lopticu u ruku (ili dvije loptice u obje ruke) i stiskajte i opuštajte.
- Eksperimentišite stiskanjem loptice. Probajte različite brzine i položaje i pronađite način koji vama najviše prija.



Kornjača



Ova vježba opušta mišiće.

Pretvarajte se da ste kornjača koja ide u laganu, opuštenu šetnju.

- O ne odjednom počinje kiša!
- Skupite se i zavucite u svoj oklop, ostanite tako oko 10 sekundi.
- Sunce ponovo izlazi, sad opet izađite iz oklopa i krenite u šetnju.
- Ponovite nekoliko puta, vodeći računa da završite vježbu u opuštenom stanju dok šetate.