

عنوان تنفس موجة المحيط

الهدف

أن تتعلم أن التنفس العميق يمكن أن يساعد شخصا أن يهدأ.



confidentparentsconfidentkids.org

© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.

الأدوات:

اختياري: الأزرق أو الأبيض شرف

المقدمة

في هذه المحطة، سيصنع الأطفال والبالغون أمواج المحيط للمشاعر و يقومون بتهدئة الأمواج بأنفاسهم البطيئة والعميقة.

التعليمات

. قم بتشكيل دائرة من الأطفال والبالغين .. إما يمسون بأيدي بعضهم أو أن كل شخص يمسك الشرف بكتنا يديه.
يسأل أحد البالغين: كيف تبدو أمواج المحيط؟ كيف يمكننا جعل أمواج المحيط تبدو تائرة أو غاضبة؟
أشرح: عندما أقوم بالعد إلى ثلاثة، سنقوم بجعل أمواج المحيط تبدو غاضبة سواء بحركة ذراعنا ممسكا الايدي أو بتحريك الشرف. إذا كنت ممسكا بالايدي، تأكد أنك على وضعية آمنة و لا تؤذي الشخص عندما تظهر الأمواج الغاضبة (اعرض كيف يمكن ان يبدو ذلك).
عندما أقول «توقف» علينا أن نوقف كل الحركات والأصوات و ننصت.
يمكن للبالغ أن يغني مرة، ("Row, Row, Row Your Boat" بعد ذلك، يمكن للبالغين أن يغني الكلمات التالية على نغمة أغنية"
ثم يغني الجميع معا:
انصت، انصت لنفسك
يعطيك الحياة
ابطئه وستشعر بالهدوء
هذا ماسنفعله
يسأل البالغ: « إذا أردنا أن نهدئ أمواج المحيط، علينا أن نأخذ نفسا بطيئا عميقا ثم، نزره بلطف لنبطيء الأمواج». يعرض البالغ التنفس ثم يزره بينما يحرك الشرف أو الذراع ببطء. يتبعه الأطفال. شاهد لأي مدى يمكنك الابطاء.

مناقشة

كيف كان شعورك عندما كانت الأمواج غاضبة؟ ما كان صعبا أن تتعلق في ايدي الآخرين أو الشرف
ما الذي ساعدنا لتهدئة الأمواج
ماذا كان شعورك عندما هدأنا الأمواج
عندما نشعر بالغضب، هل تعتقد أن بإمكانك أن تهدأ بابطاء تنفسك



POP-UP
FESTIVAL