

CHWIŁA RELAKSU DLA DZIECKA

Delikatny dotyk i głaskanie, to bardzo ważny balsam dla Twojego dziecka. Taki masaż z pewnością pomoże Twojemu maluchowi odprężyć się i uspokoić nerwy. Niekiedy zdarza się, że ta forma „zabawy” pozwala usunąć lub znacznie złagodzić różne dolegliwości bóle głowy, pleców, katar. Podczas masażu rodzice również odpoczywają i relaksują się, dlatego starajmy się wyciszyć, tak by korzyści odczuły obie strony😊😊

Oto kilka przykładowych ćwiczeń:

1. Poproś dziecko, by usiadło ze skrzyżowanymi nogami. Najpierw czubkami palców wymasuj mu głowę jak podczas mycia, potem szyję i ramiona a na koniec ręce. Powtórz około 4 razy. To doskonałe ćwiczenie na zły humor.
2. Na katar skutecznym ćwiczeniem jest naciskanie jednocześnie dwoma palcami policzków dziecka, na wysokości skrzydełek nosa. Potem weź w palce czubek nosa i lekko unieś go do góry. Niech dziecko przez chwilę mocno wdycha i wydycha powietrze.
3. Nasze dzieci bardzo często narzekają na ból pleców zwłaszcza kręgosłupa. Poproś dziecko by usiadło na podłodze z rozłożonymi nogami, plecami do ciebie. Ułóż swoje dłonie w górnej części łopatek dziecka i wykonaj małe kółka, przyciskając dłonie do pleców.
4. Ułóż dziecko wygodnie na plecach, tak by jego ręce i nogi były szeroko rozstawione. Następnie pomóż mu zwijać się w kłębuszek. Dzięki temu twoje dziecko odreaguje wszelkie stresy.

5. Na dobry sen. Po pracowitym i pełnym wrażeń dniu dziecko z trudem dochodzi do równowagi. Wieczorem pomimo zmęczenia może mieć kłopoty z zaśnięciem. Dziecko powinno ułożyć się na boku, kolana podciągnąć do brzucha, ręce skrzyżować na piersiach. Powinno wtedy głęboko oddychać. Ty w tym czasie delikatnie rysuj na jego plecach różne znaki, tak jakbyś chciała coś napisać. Po 10 minutach dziecko powinno spokojnie zasnąć.