JEDNODUCHÁ LOGOPEDICKÁ CVIČENÍ

 1/ Když máš strach a nával paniky, vysmrkej se a vysmrkej do kapesníku strach a paniku.

Smrkej nahlas. Zmačkej to a vyhoď.

Aktivuje se ruka, malá masáž nosu – to přináší uklidnění.

SMRKÁNÍ – Tataratatáááá!!! – sluchový nerv vnímá tento zvuk – stimuluje mozek a odvádí

pozornost od strachu.

 2/ Po divokém běhu se potřebujeme vydýchat.

Našpulit rty – nádech a výdech.

Vzduch proudí do obou plicních laloků. Dochází k uvolnění čelistních kloubů. To je dobré proti hněvu a zlosti.

Tímto dýcháním můžeme trénovat pocit důvěry a klidu.

3/ Udělej si masáž čela.

Střídavě oběma rukama, jednou pravou a podruhé levou rukou si horizontálně masíruj čelo. Začni od pravého spánku přes čelo až úplně doleva, k levému spánku. A zpátky. Zopakuj to několikrát denně.

Účinek – Jemný dotyk čela aktivuje mozkové buňky a ty vedou signál k mozkovým centrům, která zpracovávají smyslové vjemy. Tím se uvolňují myšlenky.

4/ BZUČENÍ – je jedním z nejlepších prostředků, jak slzičky bolesti a strachu proměnit v pohodu.

*Bzučíme jako čmeláci Brumda a Čmelda*

Nádech nosem a pomalý hluboký výdech, při kterém dítě bzučí. Každé dítě se individuálně nadechuje a při výdechu samostatně bzučí. Cvičení ukončíme najednou a vnímáme vzniklé ticho.

Mimozemšťan

Přiletěli k nám mimozemšťané a povídají si zvláštní řečí. Nádech nosem a při výdechu vyslovujeme mim, mem, mam, mom, mum, vjim, vjem, vjam, vjom, vjum, pjim, pjem, pjam, pjom, pjum.

Dýchání s našpulenými rty

Účinek – Dochází k uvolnění čelistních kloubů. A to je dobré proti hněvu a zlosti – jak mentální, tak i emociální. Tímto dýcháním můžeš totiž trénovat pocit důvěry a klidu. Vlivem tohoto dýchání se úplně sám roztáhne hrudník. Musíš jenom našpulit rty, jako kdybys jimi chtěl uchopit slámku. A nyní se touto slámkou nadechni, pomalu, alespoň 6x po sobě. Výdech pak půjde docela snadno a automaticky.

Prováděj to vždy, když máš strach nebo se cítíš stísněně.

Pískání

Účinek – Díky pískání vznikají v mozku frekvence, které vyvolávají pozitivní emoce.

Pesimismus a starosti: Vypískej to! Dochází k uvolnění čelisti a čelistních kloubů. Signály o uvolnění svalstva jsou vedeny do mozku, až do centra emocí.

Vytvoř ze rtů malé O. Z jazyka vytvoř malý vzduchový kanálek. A teď nasaj vzduch a zase ho vyfoukni: Zapískej. Čím častěji, tím lépe.