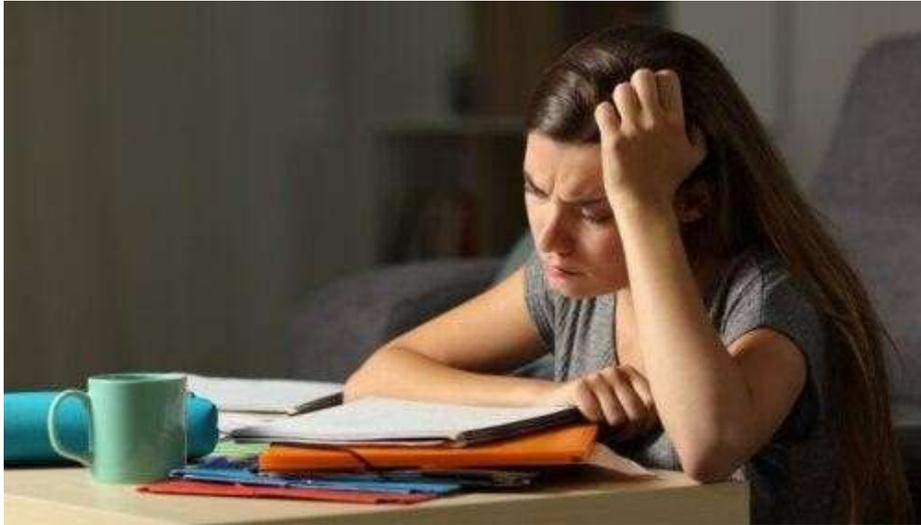


WORKSHOP GLÜCKLICHES KLASSENZIMMER



Ihre Kinder haben den workshop "glückliches Klassenzimmer" erhalten.

Für die Schüler kann es sehr anstrengend und aufregend sein, eine Prüfung abzulegen, ein Referat zu halten, vor der Klasse aufzutreten, eine schlechte Note zu bekommen, sich mit Klassenkameraden oder Geschwistern zu streiten oder manchmal auch nur die kleinste Veränderung in ihrer Umgebung zu erleben. Tatsächlich leidet ein hoher Prozentsatz der Jugendlichen unter Stress und Angstzuständen, die sie oft nicht richtig erkennen und einordnen und nicht wissen wie sie denen entgegenwirken können.

Aus diesem Grund wollten wir ihnen helfen, etwas über Stress zu lernen, ihn zu erkennen und ihn durch dynamische Übungen und Entspannungstechniken abzubauen, die ihnen im Alltag helfen können, wenn sie sich überfordert fühlen.

Wir möchten Ihnen eine Reihe von Übungen vorstellen, mit denen man dem Stress zu Hause entgegenwirken kann.

1. ATEMÜBUNGEN

Bei dieser Art von Übung besteht das Ziel darin, sich auf die Atmung zu konzentrieren, auf sie zu achten, ohne zu versuchen, sie zu verändern, sie einfach zu beobachten und immer langsamer zu atmen. Es gibt Zwerchfellatmungsübungen oder auch mehr visuelle Übungen (das Luftballonspiel usw.).

2. MUSKELENTSPANNUNG UND KÖRPERBEWUSSTSEIN

Eine sinnvolle Übung besteht darin, sich mit geschlossenen Augen und ruhiger Atmung auf eine Matte zu setzen oder zu legen, und den Körper zonenweise anzuspannen und zu entspannen. Zum Beispiel: Man drückt die geschlossenen Hände, als ob man eine Zitrone auspressen würden, und dann stellt man sich vor wie man die Zitrone wegwirft, man hebt und senkt die Schultern usw. . So wird man sich seines Körpers bewusst, lernt ihn kennen und weiß wie er reagiert, wenn man nervös wird.

- *"Entspannungsmethode nach Koeppen"*
- *"Progressive Entspannungsmethode nach Jacobson"*

3. SPORT BETREIBEN UND EINEN AKTIVEN LEBENSSTIL VERFOLGEN

Jeder Sport und jede aktive Bewegung, die Ihnen Spaß macht, helfen Ihnen, Stress abzubauen und Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Positives zu richten.

Schulkrankenzimmer

Redvital Salud

