

아이와 함께 하는 6가지 스트레스 해소 운동



세이브더칠드런의 전문화된 심리치료 교육 프로그램인 HEART (예술을 통한 치유와 교육, Healing and Education through the Arts) 중 하나인 스트레스 해소 운동을 소개합니다. 조용한 장소를 찾아 아이들이 재미있어하는 운동을 골라 함께 해보세요. 오랜 시간 집 안에 머무는 아이들의 스트레스를 줄여주고 심리적 안정감을 찾는 데 도움을 줄 거예요.

1. 꽃과 촛불

심호흡과 긴장 완화를 도와주는 운동입니다.

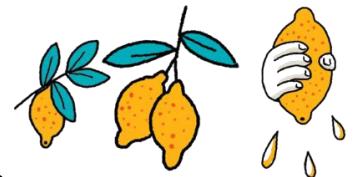
- 한 손에는 좋은 향기가 나는 꽃을, 다른 한 손에는 천천히 타고 있는 촛를 들고 있다고 상상해 보세요.
- 꽃 향기를 맡는다고 생각하고 코로 깊이 숨을 들이마셔 보세요.
- 촛를 끈다고 생각하고 입으로 숨을 내쉬세요.
- 몇 차례 반복하세요.



2. 레몬

근육의 긴장을 풀어주는 운동입니다.

- 당신 앞에 상상의 레몬 나무가 있습니다. 나무로 손을 뻗어 한 손에 하나씩 레몬을 따보세요.
- 즙이 나오도록 세게 쥐어짜 보세요. 꼭 눌러 짜세요.
- 레몬을 바닥에 던지고 손의 긴장을 풀어보세요.
- 레모네이드 한 잔을 만들 수 있는 충분한 즙이 나올 때까지 짜고 손의 긴장을 푸는 과정을 반복하세요.
- 즙을 다 짜고 레몬을 던졌다면 손을 털며 긴장을 풀어주세요.



3. 게으른 고양이

근육의 긴장을 풀어주는 운동입니다.

긴 낮잠을 자고 막 깨어난 게으른 고양이가 됐다고 상상해 보세요.

- 크게 하품을 하세요.
- '야옹'하고 울어보세요.
- 고양이처럼 팔과 다리, 등을 천천히 짹 펴쳐 스트레칭해 보세요.
- 근육의 긴장을 풀며 마무리해 주세요.



4. 깃털과 조각상

근육의 긴장을 풀어주는 운동입니다.

10초간 바람에 떠다니는 깃털이 되어보세요.

- 10초가 지나면 순식간에 조각상이 됩니다. 움직이지 마세요!
- 천천히 긴장을 풀고 다시 깃털이 되어 공기 중을 떠다닙니다.
- 깃털과 조각상이 되기를 반복합니다. 꼭 깃털이 되어 긴장을 푼 상태로 끝내주세요.



5. 스트레스 볼

근육의 긴장을 풀어주는 운동입니다.

- 콩이나 쌀을 채워 넣은 스트레스 볼을 만들어주세요.
- 한 손 혹은 두 손으로 공을 꼭 쥐었다가 느슨히 잡기를 반복하세요.



6. 거북이

근육의 긴장을 풀어주는 운동입니다.

- 거북이가 되었다고 생각하고 천천히 근육의 긴장을 풀고 걸어봅니다.
- 어머니! 갑자기 비가 내리네요.
- 10초간 껍데기 속으로 잔뜩 웅크려 들어가 비를 피합니다.
- 해가 다시 나왔네요! 껍데기에서 나와 다시 천천히 걷습니다.
- 몇 번 반복합니다. 꼭 껍데기에서 나와 긴장을 풀고 걷는 상태로 끝내주세요.

