

発作からの回復を助けるブレインジムエクササイズ

ポジティブ・ポイント

ポジティブ・ポイントは、各眉毛の真ん中を眉毛と髪の毛の生え際の間まで上がったところにある。3~4呼吸する間、子ども自身が両手の指先で軽くこのポイントに触れる。

変更: 子どものためにポジティブ・ポイントを触ってあげる。



フック・アップ



パート1: 足首を交差する。腕を前に出し、手首を返して親指を下に向け、手の甲を合わせるようにする。上に交差した脚と同じ側の腕を上にして手を合わせる。両手の指を組み、手をひっくり返して胸に引き寄せ、その状態を保つ。リラックスして、舌を口蓋につけながら深呼吸を3~4回する。腕と脚を反対にして、再び3~4回呼吸する間、その状態を保つ。

変更: 単に自分自身を抱きしめるよう子どもに頼む。交差させた子どもの足首の両側にあなたの足を置いて、子どもの脚を安定させることもできる。子どもが舌に注意を向けられなければ、舌の動きは省略する。

パート2: 足首と腕をほどいて元に戻し、両足を床に付ける。指先を合わせて、深呼吸を3~4回する。

変更: 握った子どもの手を一緒にもって、深呼吸するよう励ます。

