



WYCISZENIE I RELAKSACJA DLA DZIECI I RODZICÓW

Wzrasta tempo codziennego życia. Sytuacje, w których znajduje się dziecko, zarówno w przedszkolu, szkole, jak i w rodzinie, dostarczają mu wiele napięć. Szkoła ze swoimi wymaganiami przekraczającymi możliwości ucznia staje się źródłem lęku. Rodzina w stanie konfliktów, rozbita, wywołuje niepożądane napięcia psychiczne, naruszając tym samym podstawowe potrzeby psychiczne i zagrażając prawidłowemu rozwojowi osobowości dziecka. Negatywny wpływ na dzieci wrażliwe i mało odporne może wywierać środowisko rówieśnicze poprzez stosowanie różnych form agresji. Zjawisko to, występujące w grupie rówieśniczej, doprowadza do wyzwolenia takich emocji jak: lęk, strach, gniew, zazdrość, niezadowolenie, co w konsekwencji może powodować niekorzystny stan napięcia emocjonalnego.

W tej sytuacji, aby zachować równowagę, powinniśmy umiejętnie wykorzystać wszelkie chwile spokoju i odprężenia. Stwarza to potrzebę uczenia dzieci ćwiczeń relaksacyjnych zmniejszających stan napięcia psychicznego i poprawiających samopoczucie. Pojęcie relaksu używane w terminologii naukowej oznacza „... zwolnienie napięcia mięśni przy równoczesnym świadomym obniżeniu aktywności myśli”. Stan relaksu osiąga się przy udziale świadomości, albowiem „podstawą aktywnego rozluźnienia napiętych mięśni jest rozwijanie czucia proprioceptywnego i kinestetycznego oraz dążenia do opanowania przestrzennego schematu ciała i biologicznego rytmu, w którym ruch i wysiłek fizyczny stymulują następczą fazę odprężenia i wypoczynku”. Umiejętnie prowadzony relaks pozwala na pełne poznanie własnego ciała i jego możliwości oraz na uświadomienie sobie znaczenia własnej woli.

Ćwiczenia oddechowe

Naśladowanie różnych czynności z wykorzystaniem oddechu:

1. Chłodzenie gorącej zupy na talerzu: dzieci układają dłonie na kształt głębokiego talerza i dmuchają, naśladując chłodzenie zupy.
2. Dmuchanie ciągłym strumieniem na różne lekkie przedmioty i wprawianie ich w ruch np.: wiatraczek, piłeczka pingpongowa, watka, piórko itp.
3. Odtajanie zamrożonej szyby lub chuchanie na zmarznięte dłonie.
4. Ćwiczenie siły i długości wydechu: gaszenie świecy z bliska i z większej odległości, lekkie dmuchanie powodujące drganie płomienia świecy.
5. Naśladowanie odgłosów: wiatru – www..., szumu liści – szszsz..., warkotu silnika – wrr....., lokomotywy – puf, puf....
6. Wymawianie: samogłosek na długim wydechu (aaaa..., ooo..., iii..., uuu..., yyy..., eee...), ciągu samogłoskowego na jednym wydechu (aeiouy), sylab na długim wydechu (mamamama..., babababa..., tatatata... itd.)
7. Wypuszczanie powietrza z balonika, piłki, dętki (długie sss...)
8. Nadmuchiwanie balonika lub papierowej torebki.
9. Ćwiczenie oddechu podczas mówienia, np. wyliczanie wron (jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona)



Techniki relaksacyjne

Masaż

Przy przeprowadzaniu masażu prowadzący musi przestrzegać pewnych zasad ogólnych:

- Dziecko poddawane masażowi kładziemy na brzuchu, na miękkim kocu lub dywanie.
- Ręce dziecka są ułożone wzdłuż tułowia.
- Rodzice/rodzeństwo masujące klękają dookoła masowanego tak, aby poddać masażowi całe ciało z wyjątkiem głowy. Wszyscy kładą dłonie na ciele leżącego i rozpoczynają masowanie.
- W czasie masowania dzieci mogą wykonywać ruchy: przesuwania, ugniatania, klepania itp.
- Ważne jest, aby masujący wykonywali wszystkie ruchy synchronicznie, płynnie i łagodnie.

„Przeciąganie się”

Dziecko przeciąga się, jak najmocniej to jest możliwe. Następnie ziewa szeroko i głośno. Ćwiczenie wykonujemy dokładnie i powoli.

„Budzenie się kota”

Naciągamy kolejno wszystkie części ciała - można to wykonywać na czworakach. Następnie przechodzimy do pozycji leżącej. Kto ma ochotę może mrużyć z zadowoleniem. Ćwiczenie wykonujemy dokładnie i powoli.

„Pisanie nosem”

Pozycja stojąca z otwartymi oczami. Nos to ołówek, którym piszemy. Zaczynamy od lewej strony, następnie powoli i płynnie przechodzimy na stronę prawą.