

ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

Ćwiczenia relaksacyjne to jedna z metod walki ze stresem, ale też nadmiernym napięciem fizycznym mięśni. Proste ćwiczenia relaksacyjne można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia.

Wszyscy dorośli uważają, że w swoim życiu codziennym mają wiele stresów. Można skonstruować też listę stresów w życiu dziecka.

Nadmiar stresów u dzieci objawia się „czepianiem” kurczowo dorosłych, zaburzeniami zachowania, bezsennością, brakiem koncentracji, złym zachowaniem w szkole, przedszkolu, w domu, itp.

Należy pamiętać, że naturalnym sposobem radzenia sobie ze stresem u dziecka jest zabawa i jeśli będzie ona odpowiednio przygotowana i poprowadzona, zapewni pożądane efekty.

Ćwiczenia wykonujemy z dzieckiem w zależności od potrzeb, tj., kiedy zaobserwujemy napięcie emocjonalne, po wysiłku fizycznym i psychicznym, np. po zakończeniu nauki, czy po zabawach pobudzających.

Wymienia się następujące rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci:

- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia i zabawy relaksacyjne
- muzykoterapia
- doświadczenia sensoryczne
- aktywność fizyczna.

Kilka przykładów ćwiczeń relaksacyjnych:

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Ćwiczenia oddechu przeponowego

- pozycja leżąca na plecach,
- rozluźnione mięśnie, nogi ugięte w kolanach,
- stopy przylegają do podłogi,
- dziecko stara się nabrać powietrza tak, aby było widoczne wyraźne unoszenie brzucha,
- powietrze nabiera nosem a wydycha buzią (wypychanie i wciąganie brzucha).

„Rozpędzanie chmurek”

- pozycja taka sama jak przy poprzednim ćwiczeniu,
- dziecko wciąga powietrze nosem,
- płynnym ruchem kolistym unosząc ręce „rozpędza chmurki” i kładzie je na podłodze za głowę,
- ponieważ ręce nie „rozpędziły chmurek” teraz przy powrocie rąk do pozycji wyjściowej dziecko pomaga sobie dmuchaniem „rozpędzić chmurki” wydychając powietrze.

„Zatrzymaj piłeczkę”

- dziecko siedzi przy stoliku,
- nogi swobodnie oparte całymi stopami o podłogę,
- dłonie leżą na udach, tułów wyprostowany,
- na stoliku kładziemy lekką piłeczkę, np. Pingpongową; zadaniem dziecka jest dmuchanie na piłeczkę tak, aby była cały czas w ruchu i nie spadła.

„Kłębuszek”

- dziecko leży swobodnie w najwygodniejszej dla siebie pozycji, tzn. na plecach, brzuchu, boku i słucha muzyki,
- na sygnał muzyczny zwiija się w kłębuszek, chowa głowę, podkurcza nogi, na których zaciska ręce,
- przez chwilę trwa w tej pozycji,
- powrót pierwszej melodii oznacza powrót do leżenia w pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIA I ZABAWY RELAKSACYJNE

Do ćwiczeń i zabaw relaksujących można wykorzystać relaksacje zamieszczone np. na YouTube, lub można wykorzystać spokojną muzykę instrumentalną czy poważną, np. Czajkowskiego („Walc kwiatów”) i samemu pokierować ćwiczeniem.

Ważne jest aby instrukcje wydawać spokojnym, łagodnym głosem i dawać dziecku czas na wykonanie ich w myślach.

Dla ułatwienia zamieszczam kilka pomysłów:

„Czarodziej”

Pewnego razu żył dobry czarodziej, który spełniał dobre marzenia wszystkich, którzy go o to prosili. Połóż się na kocyku, zamknij oczy i spróbuj pomyśleć, o co poprosiłbyś czarodzieja. Może to być jakaś zabawka, ale musisz czarodziejowi w myślach pokazać dokładnie jak ma ona wyglądać, może to być również jakieś wydarzenie, które chciałbyś, aby ci się przydarzyło. Później mi opowiesz.

Kiedy ucichnie muzyka, czarodziej zabierze twoje marzenia i spróbuje je spełnić.

„Drzewo”

Znajdź sobie wygodną pozycję – upewnij się czy jest to pozycja, która ci odpowiada, jeśli tak – zamknij oczy, jeszcze raz sprawdź, czy jest to najwygodniejsze ułożenie, gdyż nasze ćwiczenie będzie trwało dłużej.

Wyobraź sobie, że jesteś drzewem – dokładniej rozejrzyj się – jakie to jest drzewo – przyglądaj mu się od korony po miejsce, gdzie pień styka się z podłożem. Obejrzyj go ze wszystkich stron – jaką ma koronę, jaki pień, czy ma korzenie, jakie one są, jakie jest podłoże – zobacz, jakie ma kolory, poczuj zapach drzewa. Pozwól myślom toczyć się wolno, własnym biegiem. Spójrz gdzie stoi to drzewo, kto tam zagląda, przychodzi (ptaki, ludzie, zwierzęta). Pomyśl o tym, co chce to drzewo, jeszcze raz starannie go obejrzyj – miejsce po miejscu – spróbuj zauważyć jego charakterystyczne „znaczkę” – załamania, sęki. Przerwij swoje oglądanie kiedy poczujesz, że masz na to ochotę, otwórz oczy, rozejrzyj się dookoła – a teraz zaczynając od słów „jestem drzewem” opisz swoje drzewo.

„Wymarzony pokój”

Zamknij oczy – wyobraź sobie, że znajdziesz się w pokoju z marzeń. W pokoju tym znajdują się wszystkie twoje ulubione zabawki, zwierzęta i przedmioty. Pokój pomalowany jest na takie kolory jak lubisz najbardziej. Na podłodze leży gruby, wspaniały dywan. Możesz umieścić w tym pokoju każdą rzecz, która pozwoli ci się poczuć bezpiecznie. Kiedy tylko poczujesz, że robisz się zły czy napięty możesz wejść do tego pokoju by odzyskać spokój i panowanie nad sobą. Pomyśl o kimś, na kogo jesteś bardzo zły i wyobraź sobie, że wchodzisz do pokoju, aby złość nie wymknęła się spod kontroli, byś mógł nad nią panować. Pamiętaj, że kiedy tracisz panowanie nad sobą, możesz wejść do tego pokoju, by je odzyskać.

MUZYKOTERAPIA

Umiejętnie dobrana muzyka „wycisza” trudne emocje i pobudza pozytywne. Najkrótszą i najłatwiejszą formą jest przerywnik muzyczno-ruchowy (np. podczas nauki). Jest to układ kilku ćwiczeń, które ułatwiają wyciszenie emocji. Ćwiczenia można wykonać indywidualnie lub z dzieckiem np.

- naprzemienne podskoki w parach lub indywidualnie na jednej nodze, obunóż,
- naśladowanie ruchów, mimiki w parach,
- odbicie lustrzane (ruchy zależne od rodzaju muzyki),
- rytmiczne wymachy rąk i nóg (popularny pajac),
- rytmiczne, naprzemienne przysiady w parach (rozwijanie zaufania),
- płynne ruchy całego ciała (motyl, ptak, wąż, itp.).

W ramach muzykoterapii można zastosować również:

- grę na prostych instrumentach; na tym etapie dąży się do pogłębiania percepcji muzyki, uświadomienia dziecku własnych stanów emocjonalnych,

- wyrażanie ruchem, gestem różnych stanów emocjonalnych ilustrowanych przez muzykę, uwrażliwienie na dynamikę, tempo, artykulację,
- spokojne ćwiczenia w pozycji leżącej, przechodzenie do pozycji stojącej przez siad,
- dynamiczne ćwiczenia w tempie (mini aerobik); zwracamy uwagę na stopniowe podnoszenie się z pozycji leżącej (ćwiczenia oddechowe).

DOŚWIADCZENIA SENSORYCZNE

Tę formę ćwiczeń łatwo jest zapewnić, ale często rodzice jej unikają ze względu na bałagan jaki po nich pozostaje.

Najprostsze przykłady ćwiczeń, które zapewniają dziecku doświadczanie świata wieloma zmysłami:

- wspólne gotowanie,
- malowanie rękami i stopami,
- pisanie palcem,
- rozpoznawanie przedmiotów z zasłoniętymi oczami,
- domowe tory przeszkód.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Dobrze jest zapewnić dziecku dużo swobodnej zabawy na świeżym powietrzu:

- jazda na rowerze,
- jazda na rolkach,
- zabawy w ogrodzie,
- rodzinne spacery w parku, lesie itp.