Ozimek, 28.04.2020r.

RELAKSACJA DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM (I NIE TYLKO)

Okres przedszkolny cechuje się wzmożonym wzrostem aktywności dziecka, w której dominującą formą spędzania czasu jest zabawa. Zdarza się, że nadmiar bodźców, hałas, zmęczenie czy trudności w regulacji emocji przekładają się na wystąpienie u dziecka napięcia emocjonalnego. Ostatnie wydarzenia związane z koniecznością pozostania w domu w związku z koronawirusem, a tym samym ograniczenie u dziecka naturalnej potrzeby ruchu, może w nim wyzwalać dodatkową złość i frustrację. Im więcej w dziecku napięcia, tym trudniej pomieścić je w sobie, stąd tak ważne jest jego uwolnienie.

Sposobem odprężenia i doprowadzenia organizmu do równowagi jest relaks, z którego płynie wiele korzyści. Świadomie prowadzone gry i zabawy relaksacyjne pozwalają odreagować napięcie emocjonalne, rozluźnić mięśnie, redukują lęk i złość, wzmacniają koncentrację uwagi, rozwijają wyobraźnię, poprawiają relacje i samopoczucie. Wszystkie z powyższych elementów są bardzo ważne w rozwoju dziecka, jak i w życiu dorosłym.

Przedszkolak nie potrafi samodzielnie podjąć ćwiczeń wyciszających, stąd potrzebuje pomocy ze strony osoby dorosłej, która poda wskazówki czy zaprezentuje dane ćwiczenie. Ponadto, prowadzenie treningu relaksacyjnego wraz z rodzicem podnosi atrakcyjność proponowanych ćwiczeń. Należy pamiętać o tym, że dziecko przedszkolne cechuje krótkotrwała koncentracja uwagi (zwłaszcza w młodszym okresie przedszkolnym), wymaga ono zmienności i różnorodności działań, dlatego ćwiczenia relaksacyjne powinny być dostosowane do wieku i możliwości dziecka. Istotne jest również zadbanie o odpowiednie warunki – ciszę i spokój w otoczeniu.

Ćwiczenia relaksacyjne można prowadzić w ciągu dnia, warto również poświęcić czas na odprężenie przed zaśnięciem i w trakcie spokojnej rozmowy z pociechą podzielić się wrażeniami z tego, co się zadziało w danym dniu. Na zakończenie tej rozmowy istotne jest skupienie się na przyjemnych i pozytywnych wydarzeniach. Adekwatnie do wieku dziecka rodzic także może opowiedzieć o swoim dniu, co wzmacnia bliskość, buduje wzajemne zaufanie i zrozumienie.

W dalszej części przedstawiono różnorodne techniki relaksacyjne oraz propozycje ćwiczeń wyciszających dla dzieci przedszkolnych (i nie tylko).

Ćwiczenia pozwalające na odreagowanie napięcia emocjonalnego

Gdy dziecko jest pobudzone należy uwolnić energię, która aktualnie towarzyszy dziecku – zanim przejdzie się do ćwiczeń wyciszających. W tym celu warto stosować różnorodne zabawy ruchowe – poniżej przedstawione zostały propozycje takich zabaw.

Bąbelkowy masaż – dziecko turla się po bąbelkowej folii do momentu ostatniego odgłosu pstrykania bąbelków lub uciskania poszczególnych bąbelków palcami.

Lokomotywa – dziecko skacze lub biegnie przed siebie, udając lokomotywę. Sapie i gwiżdże, naśladując dźwięki parowozu.

Balon – dziecko nabiera powietrze, potem tak jak balon wypuszczając powietrze syczy i biega po pomieszczeniu.

Drwal – dziecko staje w rozkroku i wyobraża sobie, że jest drwalem, przed którym leży pień. Dziecko podnosi splecione ręce do góry wdychając powietrze. Następnie energicznie opuszcza w dół (uderza w pień), wydychając powietrze z okrzykiem „ha!".

Strzepywanie napięcia/Galareta – dziecko na polecenie dorosłego wykonuje różnorodne ćwiczenia ruchowe: kręcenie szyją, napinanie jednej ręki i po chwili potrząsanie ją, napinanie drugiej ręki i po chwili potrząsanie ją, potrząsanie jednej drugi, a następnie drugiej, na koniec potrząsanie całego ciała.

Ćwiczenia oddechowe

Właściwy oddech ma ogromny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu, a świadome i głębokie oddychanie (wdech nosem, wydech ustami) pozwala na odprężenie, redukowanie stresu i lęku. Możliwe jest zaproponowanie dziecku takich zabaw jak:

- dmuchanie na piórko, tak by jak najdłużej utrzymywało się w powietrzu,
- dmuchanie baniek mydlanych,
- robienie baniek w wodzie za pomocą słomki (bulgotanie).
- dziecko kładzie się na plecach i trzyma ręce na brzuchu – obserwuje jak ręce i brzuch unoszą podczas wdechu (brzuszek staje się gruby, jakby dużo zjadł), i jak opadają podczas wydechu. Dodatkowo na brzuchu dziecka można położyć maskotkę, co także pomaga przyjrzeć się temu, jak oddychanie wpływa na ciało.

Muzyka relaksacyjna

Metodę świadomego oddechu można również wykorzystywać słuchając muzyki. W tym czasie dziecko przyjmuje wygodną pozycję ciała (leżącą, siedzącą, z zamkniętymi lub otwartymi oczami) lub wykonuje spokojne ruchy taneczne. Można wykorzystać muzykę klasyczną (np. muzykę Claude Debussy, Erik Satie), muzykę filmową/z bajek czy słuchać spokojnych odgłosów natury (dostępnych w zasobach Internetowych).

Masażyki

Masaż dziecięcy to forma ćwiczeń relacyjnych, gdzie ważny jest kontakt dziecka z drugą osobą. Podczas masażyków należy mówić spokojnym głosem, nie śpieszyć się. Dziecko kładzie się na brzuchu lub siada plecami skierowanymi ku dorosłemu, rodzic mówi wierszyk i wykonuje na plecach dziecka odpowiednie ruchy. Następnie może nastąpić zamiana - dziecko wykonuje masażyki rodzicom. Przykłady wierszyków (źródło: Bogdanowicz Marta, „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki"):

Pisała pani na maszynie A, B, C…, (*naśladujemy ruchy pisania na maszynie),*
przyszło stado koni (*ugniatamy powoli całymi dłońmi),*
potem stado koni *(naśladujemy tętent kopyt otwartymi dłońmi),*
przyszła pani na szpileczkach (*idziemy palcami jak w butach na obcasach),*
z gryzącymi psami (*lekko szczypiemy plecy),*
świeciło jasne słonko (*ruchy okrężne dłoni po pleckach),*
padał deszczyk (*opuszkami palców dotykamy po całych pleckach),*
czujesz dreszczyk? (*połaskocz dziecko w kark).*

Kochana babciu *(piszemy palcem na plecach dziecka).*
KROPKA *(naciskamy plecy w jednym miejscu).*
Piszę Ci, że mamy w domu kotka *(kontynuujemy pisanie).*
KROPKA.
Kotek chodzi *(kroczymy palcami).*
kotek skacze *(„skaczemy", opierając dłoń na przemian na przegubie i palcach),*
kotek drapie *(delikatnie drapiemy dziecko po plecach),*
kotek chrapie *(opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie)*.
I choć straszny z niego psotek *(łaskoczemy dziecko po plecach)*
bardzo fajny ten mój kotek *(przytulamy dziecko).*

Bajka/opowiadanie relaksacyjne

Bajka relaksacyjna czy opowiadanie relaksacyjne są techniką pracy z wyobraźnią, polegającą na tworzeniu wizualizacji w celu wywołania odprężenia. Akcja bajki toczy się w bezpiecznym i przyjaznym otoczeniu (np. łąka, plaża). Bohaterem może być zwierzątko, osoba lub inna postać. Istotne jest zadbanie o warunki w domu (ciszę i spokój), o powolne czytanie tekstu z właściwą intonacją oraz zwrócenie uwagi, by dziecko przyjęło dla siebie wygodną pozycję ciała.

Poniżej została umieszczona propozycja bajki relaksacyjnej. Kierujemy do dziecka instrukcję, aby posłuchało bajki o Krasnoludku i postarało się przeżyć i robić to, co on:

„Jest ciepły dzień, słońce mocno grzeje. Krasnoludek cały dzień pracował w lesie – zbierał jagody i drobne gałązki. Nagle poczuł zmęczenie, więc postanowił odpocząć. Wygodnie

położył się na trawie, rozluźnił swoje nogi i ręce, zamknął oczy i spokojnie oddychał. Pomyślał sobie „Jest mi tak dobrze”. Prawa rączka staje się coraz cięższa, nie chce się podnieść. Lewa rączka staje się coraz cięższa, nie chce się podnieść. Krasnoludek głęboko oddycha – wdech nosem, wydech ustami. Prawa noga staje się coraz cięższa, a następnie lewa noga staje się coraz cięższa, nie chce się podnieść. Słońce ogrzewa nogi, rączki i całe ciało Krasnoludka, jest mu coraz cieplej. Oczy są zamknięte, odpoczywają. Krasnoludek leży spokojnie, jest mu tak przyjemnie. W lesie jest spokojnie, cichutko śpiewają ptaszki, szumi las… Po chwili Krasnoludek powoli przebudza się i rozciąga, otwiera oczy, podnosi głowę, rozgląda się dookoła. Czuje się wyspany i zrelaksowany”.

Opracowanie:

mgr Karina Kurda – psycholog PPP w Ozimku

Bibliografia:

Bogdanowicz Marta, „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2009.

Osińska Barbara, „Trampolina+. Emocje" Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 2016

Rucker-Vennemann Ursula, „Zabawy odprężające dla dzieci. Pomysły, zabawy i ćwiczenia na każdy dzień", Wydawnictwo Jedność, Kielce 2003.