

Relaksacja dla dzieci – część I.



Po co dzieciom relaksacja?

Każdy organizm bywa przeciążony, to, że dzieci wydają się mieć niespożytą energię, nie oznacza, iż nigdy się nie męczą i nie wymagają zrelaksowania. Ich układy nerwowe są jeszcze niedojrzałe, tak jak całe ciała, więc należy zapewnić im niezbędną ilość odpoczynku. W ciągu dnia formę odpoczynku mogą stanowić właśnie zajęcia relaksacyjne, stosowane z powodzeniem w domu a zamienione w zabawę dadzą dzieciom dodatkową radość i tak ważną bliskość osób dorosłych.

Relaksacja to również ćwiczenia odprężające, które mogą wspomóc u dzieci proces uczenia się. Odprężenie i spokój, jakie osiągają przy tym nasze maluchy korzystnie wpłyną na fizyczny i psychiczny rozwój dziecka.

Zajęcia takie nie muszą być długie – wystarczy 5 – 10 minut, by dziecko mogło odpocząć i zrelaksować się.

Przykładowe ćwiczenie.

Spacer

Wyruszamy w drogę (uderzamy dłońmi płasko w uda, naśladując odgłosy).

Teraz trochę pobiegniemy (uderzenia są szybsze).

Wyprzedza nas jeździec na koniu (wyklepujemy rytm galopującego konia).

Przechodzimy przez most (uderzamy się w pierś).

Na brzegu lasu widzimy sarenkę, skradamy się po cichutku, żeby jej nie spłoszyć (czubkami palców dotykamy ud).

Zaczyna wiać wiatr, coraz silniejszy huragan (wydmuchujemy powietrze, naśladujemy gwizd wiatru).

Sarenka ucieka wielkimi skokami (uderzamy mocno dłońmi w uda, unosimy je w górę i ponownie uderzamy uda).

Wracamy pomału do domu, niektórzy są zmęczeni i wloką się na końcu, szorując nogami (dłonie udają wolne kroki).

Wszystkie uderzenia oczywiście nie mogą sprawiać ani bólu ani dyskomfortu dziecku.

Chodzi o naukę koncentracji na swoim ciele, o umiejętność panowania nad swoimi ruchami a także oczywiście o zabawę ☺

Relaksacja dla dzieci – część II.



Dziś o ciszy...

Po co dzieciom wprowadzać w ćwiczenia ciszę? Po to, by wzmocnić wytrzymałość oraz koncentrację. Celem relaksu w ciszy jest odkrycie przez dzieci tej ciszy w sobie, jako swojej umiejętności. Oczywiście nie wszystkie dzieci są w stanie przyjąć takie ćwiczenie w takim stopniu jak inne. Tym dzieciom należy pomóc. Nie należy się bać ćwiczeń z własnym dzieckiem – trzeba jednak czasem trochę potrenować i rozwinąć swoją pewność w tym zakresie. Chodzi o to, by ani dla nas, rodziców, ani dla dziecka takie ćwiczenie nie było stresem. A dzięki takim zabawom możemy jeszcze bardziej nauczyć się siebie nawzajem. Wielu osobom, zarówno dużym jak i małym, w dzisiejszej bieganiu brak spokoju, panowania nad własnym ciałem. Dlatego tak ważne są te chwile, kiedy spotykamy się z ciszą. My, dorośli czasem boimy się ciszy. Nie? A czy nie uruchamiamy telewizora zaraz po przejściu progu domu? Kiedy ostatni raz siedzieliśmy w ciszy, pozornie nic nie robiąc? Wprowadzając w życie dzieci relaksację nie chodzi o to, by ustalać konkretne pory ćwiczeń. Mają być one efektem chwili, nie na siłę, ale wtedy, kiedy przychodzi na to odpowiedni czas – kiedy widzimy, że dziecko wymaga wyciszenia, odpoczynku. Mają być naturalną częścią dnia.

Przykładowe ćwiczenie - Śnieżki.

Dzieci dostają kawałki waty, robią z nich „kuleczki śniegowe”. Dotykają nimi wybrane części ciała (rodzic mówi które) na początku z otwartymi, a potem z zamkniętymi oczami.

Modyfikacja na potrzeby zajęć w ciszy – dzieci same wybierają sobie części ciała, które chcą dotknąć.

W ćwiczeniu mogą brać naprzemiennie udział z innym dzieckiem albo z osobą dorosłą.

Prosimy na początku dziecko, aby skupiło się na samym dotyku, czy jest dla niego to miłe uczucie, czy woli silniejszy dotyk? Zdarza się, że dzieci, które mają kłopoty z integracją sensorów dotykowych mogą lekki dotyk waty odczuwać jako przykry. Jeśli jakiegokolwiek ćwiczenie relaksacyjne sprawia dziecku dyskomfort nie należy go kontynuować. Jest tyle możliwości zabaw, że dla każdego dziecka można znaleźć odpowiednie ćwiczenie. Jeśli dziecko ma problem z wytrzymaniem w ciszy należy dostosować czas ćwiczenia do jego możliwości, ale z biegiem czasu starać się minimalnie wydłużać czas zabawy.

Psycholog

Alina Kornak