

Czas na relaks!

Propozycje wspólnych ćwiczeń dla dzieci i rodziców, które wpływają korzystnie na uspokojenie emocji, odprężenie, poprawę nastroju. Powrotem do pożądanego stanu rozluźnienia. Ćwiczenia można wykonywać w domu. Każde ćwiczenie należy dziecku dokładnie wyjaśnić lub zaprezentować, a najlepiej wykonać je wspólnie ze swoim dzieckiem. Zachęcam.

1. Co pokazuje muzyka?

Instrukcja: Siedzimy przy stole, mamy kartkę papieru oraz kredki. Włączamy odpowiednią muzykę i proponujemy, aby dziecko rysowało w trakcie słuchania to, co przyjdzie mu na myśl. Po skończonej pracy rozmawiamy z dzieckiem na temat rysunku, dziecko może nadać mu tytuł.

Muzyka polecana do ćwiczenia: relaksacyjna, dźwięki natury, instrumentalna utrzymana w pogodnym nastroju.

2. „Kartka ratunku”

Instrukcja: Zaczynamy od rozmowy z dzieckiem na temat sytuacji podczas których jesteśmy zdenerwowani. Zachęcamy dziecko do podawania przykładów. Potem mówimy, pokażę ci sposób na to, jak poradzić sobie ze złością czy zdenerwowaniem. Kiedy ogarnia nas złość, czujemy też przypływ energii i czasem tą energię kierujemy na kolegę, brata lub siostrę. Możemy tę energię rozładować w zupełnie inny sposób, kierując ją na „kartkę ratunku” i ją podrzeć. Rodzic powinien z pasją podrzeć kartkę na coraz mniejsze kawałki. Następnie podaje dziecku kartkę A4 z napisem KARTKA RATUNKU i zachęca dziecko do podarcia kartki. Możemy przygotować kilka egzemplarzy takich kartek dla dziecka i zaproponować, żeby z nich skorzystało zawsze, kiedy poczuje złość.

3. „Na leśnej łące” – relaksacja z podkładem muzycznym.

Instrukcja: Kładziemy się na dywanie, materacu, łóżku i prosimy, aby dziecko skupiło się na podkładzie muzycznym i na naszym głosie. „Zamknij teraz oczy. Twoje ręce i nogi leżą swobodnie wzdłuż ciała. Wyobraź sobie, że jesteśmy na leśnej łące. Czujesz przyjemny wietrzyk, delikatne promienie słońca na swojej twarzy. Odpoczywasz, jest ci bardzo przyjemnie. Jesteś spokojny i zadowolony. Odczuwasz spokój. Słyszysz delikatny szum trawy, w oddali śpiew ptaków. Czujesz się dobrze i spokojnie...”. Dla młodszych dzieci ćwiczenie może trwać kilka minut, dla starszych dłużej, kilkanaście. Kiedy zauważymy, że dziecko ma trudności ze skupieniem uwagi kończymy ćwiczenie, prosząc o otwarcie oczu i powrót do pokoju w którym jesteśmy. Ćwiczenie możemy powtarzać codziennie np. przed snem.

4. Rysowanie po plecach.

Instrukcja: Siadamy z dzieckiem na dywanie lub na łóżku. Dziecko siedzi plecami do nas. Na jego plecach „rysujemy” różne wzory np. kółka, linie pionowe lub poziome, masujemy plecy całymi dłońmi w różnych kierunkach. Możemy też wykorzystać rymowane wierszyki np.

Biegną konie po betonie po betonie. (pięściami uderzamy delikatnie po plecach)

Panienczki na szpileczkach z gryzącymi pieseczkami.(szpileczki – to palce wskazujące, gryzące pieski to szczypanie)

Płynie rzeka, czas ucieka. (otwarte dłonie przesuwamy z góry pleców na dół kilka razy)

Czujesz prąd? (wskazującym palcem rysujemy mocniej linię z góry na dół)

5. Otrząsanie się ze złości. Kiedy dziecko się złości, proponujemy, aby złość z siebie strząsnęło, z każdej części swojego ciała: z rąk, nóg, głowy, tułowia, tak długo, aż się uspokoi.

6. Rysowanie złości. Kiedy dziecko się złości proponujemy, aby ją narysowało na kartce papieru. Czasem jedna kartka może nie wystarczyć, dlatego też powinniśmy przygotować ich więcej. Aby rozładować złość możemy też zaproponować dziecku np. robienie przysiadów, bieganie wokół domu, jazdę na rowerze, lub inny wysiłek fizyczny. Warto też z dzieckiem porozmawiać na temat przeżywanych przez niego emocji.

7. „ Start rakiety” W pokonywaniu napięć może pomóc nam zabawa „Start rakiety”

Instrukcja: Zabawa polega na tym, że dziecko:

- Bębni palcami po stole, najpierw powoli, a potem coraz szybciej i głośniej,
- Uderza płaskimi dłońmi o stół albo klaszcze również z natężającą się siłą oraz we wzrastającym tempie.
- Tupie nogami zaczynając cicho i powoli, a potem coraz głośniej i szybciej.
- Cicho naśladuje brzęczenie owadów, przechodzące do coraz głośniejszego, można w odpowiednich warunkach pozwolić dziecku na głośny krzyk.
- Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, a potem dziecko wstaje ze swojego miejsca i wyrzuca z głośnym okrzykiem ramiona do góry – rakieta wystartowała. Potem dziecko powoli siada na swoim miejscu, ruchy uspokajają się, hałas zanika, aż w końcu ucichnie – rakieta znikła za chmurami.

8. „Leniwa ósemka.”

Instrukcja: Dziecko siada w wygodnym miejscu, prosto. Prosimy, aby spokojnie zaczęło oddychać, skupiło się na wdechu i wydechu. Zaczynamy spokojnie opowiadać, a dziecko ma się stosować do naszych poleceń. Wyobraź sobie, że jesteś nad morzem, łagodne fale morskie uderzają o brzeg. Czujesz na swojej twarzy łagodny wiatr i delikatne promienie słoneczne. Jest ci bardzo przyjemnie. Twój nos staje się lekkim jak piórko pędzelkiem, którym malujesz na wyobrażonym płótnie symbol nieskończoności – leżącą – leniwą ósemkę, przy pomocy lekkich, delikatnych ruchów głowy. Podczas wykonywania tych ruchów – wolniejszych lub nieco szybszych oddech uspokaja się. Leniwą ósemkę możemy rysować najpierw w jednym, a później w drugim kierunku. Po skończonym ćwiczeniu proponujemy dziecku przeciągnięcie się tak, jak to robią małe i duże kotki. To ćwiczenie relaksuje dziecko, ale także usprawnia synchronizację obu półkul mózgowych.

9. Otrząśnij się z napięcia.

Instrukcja. Dziecko staje w rozkroku. Prosimy, aby otrząsnęło swoje ciało, zwłaszcza ramiona i nogi. Mówimy, aby strząsnęło z siebie wszystkie negatywne myśli, gniew, i zmartwienia. Proponujemy, aby dziecko pomagało sobie mocniejszym i głośniejszym wdechem i wydechem powietrza.

10. Ćwiczenie oddechowe.

Instrukcja: Prosimy, aby dziecko oddychało głęboko i spokojnie. Mówimy, zrób głęboki wdech (przez nos) i wydech (przez usta). Wstrzymaj chwilę oddech i policz w myśli – 21, 22, 23, 24. Zrób wdech, potem wydech, wstrzymaj oddech itd. Kilka razy. Unieś wyprostowane ramiona, powoli je opuszczaj, odpręż się.

11. „Słoń”

Instrukcja: Prosimy, aby dziecko stanęło na lekko ugiętych nogach. Do przodu wyciągnęło prawą rękę, głowę przechyliamy w prawą stronę i kładziemy na barku wyciągniętej ręki. Mówimy – wyobraź sobie, że ręka to trąba słonia. Wyciągniętą ręką dziecko rysuje w powietrzu leniwe ósemki w poziomie, zaczynając od lewej strony ku prawej. Prosimy, aby dziecko cały czas śledziło rysowaną ósemkę i starało się spokojnie oddychać. Powtarzamy następnie to ćwiczenie lewą ręką. Można także rysować leniwe ósemki na podłodze prawą i lewą nogą.

12. „Strząsanie wody”

Instrukcja: Dziecko staje w lekkim rozkroku. Ręce luźno zwisają. Prosimy, aby dziecko strząsnęło ręce, tak jakby strząsał kropelki wody (około 15 sekund). Następnie dziecko strząsa silniej wodę, tak aby poruszyły się przedramiona i ramiona. Następnie trzęsie całym tułowiem, tak jak pies po wyjściu z wody. Potem próbuje jeszcze otrząsnąć wodę z prawej i lewej stopy.

Kilka słów o twórczej wizualizacji. Na czym polega?

Jest to świadome wykorzystanie twórczej wyobraźni do rozwiązywania codziennych problemów, pokonywania trudności, radzenia sobie ze stresem i emocjami.

Propozycje ćwiczeń wykorzystujących twórczą wizualizację:

1. Improwizowany taniec.

Instrukcja: Wspólnie z dzieckiem wybierzcie ulubiony utwór muzyczny. Przez kilka minut przysłuchujcie się spokojnie muzyce, najlepiej z zamkniętymi oczami. Kiedy muzyka już was ogarnie, zacznijcie się powoli poruszać. Teraz można już otworzyć oczy. Zachęcamy dzieci do tańca jak najbardziej swobodnego. Niech taniec wyraża wasze uczucia, zupełnie jakby muzyka przez was płynęła. Możecie tańczyć osobno i razem, jedno obok drugiego albo plecami do siebie – oboje tylko czuli lekkość i radość. Dajcie się unieść!

2. Ogólne odprężenie.

Instrukcja: Należy włączyć nagranie z utworem perkusyjnym. Rytmicznymi ruchami przenosimy ciężar ciała z nogi na nogę, kolana mają być lekko ugięte i rozluźnione. Robiąc to wyobrażamy sobie, że nasze całodzienne napięcie spływa poprzez stopy do ziemi. Potrząsaj ramionami i dłońmi, również wyobrażając sobie, że dzięki temu strząsas z siebie wszystkie stresy i trudne emocje. Tłumaczymy dziecku po co wykonujemy te wszystkie ruchy. Niechaj wytrząsy ogarną całe wasze rozluźnione ciała, łącznie z głową. Możecie pozwolić sobie na okrzyki, jeśli czujecie taką potrzebę.

3. Oddychanie.

Instrukcja: Usiądźcie wygodnie na kanapie, krześle lub dywanie. Zwróćcie uwagę, aby wasze plecy były proste, a kończyny rozluźnione. Skupcie uwagę na oddechu. Poproś dziecko, by lekko przyłożyły obie ręce do brzucha. Teraz niech zaczerpną powietrze, tak, by pierś i brzuch powoli w nim wzbierały. Usta i szczęki powinny być rozluźnione i powinny ułatwiać wnikanie powietrza do płuc. Powiedz dzieciom, aby spróbowały poczuć, jak wydyma się brzuch napełniony powietrzem. Teraz pora na wolny wydech, który rozpoczyna się od brzucha i trwa aż całe powietrze zostanie wypuszczone. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy. Kiedy już powtórzycie całe ćwiczenie, przez następne kilka minut dzieci oddychają równo i zwyczajnie, obserwując swój naturalny oddech.

4. „Tajemniczy ogród”.

Ćwiczenie można wykonywać wieczorem, przed snem. Dziecko może leżeć na łóżku, dywanie lub siedzieć w wygodnej pozycji.

Instrukcja: Rodzic opowiada dziecku krótką historię. Powinien mówić głosem spokojnym, delikatnym, miękkim. Na początku prosimy dziecko, aby zamknęło oczy, zaczęło spokojnie oddychać i wsłuchało się w treść opowiadania.

„Wyobraź sobie jakąś ścieżkę, jaka ci się podoba, może być szeroka, wąska, kręta, prosta, wzdłuż strumyka, czy nad morzem, w lesie albo w górach..... jakkolwiek. A teraz pójdziesz nią aż do drzewa, wysokiego drzewa o wielu gałęziach. To jest twoje **Drzewo Kłopotów** , na którym możesz powiesić wszystkie swoje kłopoty, zmartwienia, smutki. Zatrzymaj się na chwilę, a potem zacznij wieszać wszystkie utrapienia, choćby najmniejsze, najdrobniejsze. Następnie mijasz drzewo i idziesz dalej i wkrótce dotrzesz do swojej ulubionej furtki, okolonej pięknymi kwiatami. Delektuj się ich zapachem, wolno otwierając furtkę. Za nią rozpościera się najpiękniejszy ogród, jaki kiedykolwiek widziałeś. Jest taki jaki sobie wymarzyłeś i cały jest do twojej dyspozycji. Ogród mieni się jaskrawymi, pięknymi kolorami. Świeci w nim promienne słońce, ptaki śpiewają na twoje powitanie, a ty czujesz się bezpiecznie, spokojnie lekko. Rozejrzyj się przez chwilę po ogrodzie (tutaj przerywamy na krótką chwilę). A teraz, zanim wyjdiesz z ogrodu, chcę, abyś mu podziękował za to, że jest tutaj dla ciebie, taki cudowny. Pamiętaj o tym, że zawsze na ciebie czeka, ilekroć go potrzebujesz lub zapragniesz. Zawsze możesz do niego wrócić.

Opracowała Renata Nowak

Bibliografia:

Iwona Sikorska – Bufory stresu. Jak odporność psychiczną dziecka. Wydawnictwo Edukacyjne Kraków 2011 r.

Lena Szyndler – Pomyśl, zapamiętaj, zapisz. Wydawnictwo Pol-Druk, Kraków 2004 r.

Teresa Pluta – Profilaktyczno-wychowawczy program przeciwdziałania agresji u dzieci w młodszym wieku szkolnym. Wydawnictwo Impuls Kraków 2004 r.

Jennifer Day – Twórcza wizualizacja dla dzieci. Wydawnictwo Zysk i S-ka. Poznań 1997 r.