

Relaksacja – skuteczna metoda na obniżenie napięcia emocjonalnego u dzieci, zmniejszenie uczucia zmęczenia



Dla dzieci, które z różnych powodów są napięte emocjonalnie czy pobudzone, bardzo korzystne są zabawy i ćwiczenia relaksująco-wyciszające. Poniżej garść inspiracji, zabawy i ćwiczenia najczęściej stosowane w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym.

Ćwiczenia oddechowe

Na umiejętność relaksacji duże znaczenie ma sposób, w jaki oddychamy. Oddychanie jest silnie związane z właściwym radzeniem sobie w sytuacjach wywołujących strach, lęk, pobudzenie. Sposób oddychania jest podstawową reakcją na wszelkie emocje.

To, w jaki sposób oddychamy, ma wpływ na to, jak się czujemy. Oddychanie jest istotne dla naszego fizycznego i psychicznego funkcjonowania.

Skutecznym ćwiczeniem, które sprawia, że dziecko prawidłowo oddycha, jest nabieranie powietrza nosem, aż kilkulatek poczuje, że jego brzusek rośnie. Później powoli i spokojnie należy wypuścić to powietrze nosem lub buzią, aż brzuch opadnie. Takie oddychanie uspokaja i odpręża. Głębokie oddychanie przeponowe zwiększa ponadto wydzielanie endorfin (hormonów szczęścia).



Innym świetnym ćwiczeniem dla dzieci jest... ziewanie. Dotlenia i rozluźnia organizm. Dzięki ziewaniu momentalnie sobie pomagamy w sytuacji stresowej. Dlatego warto nawet samemu wywoływać w sobie ten odruch i zachęcać do tego dzieci. Dobrze jest znaleźć codziennie chociaż kilka minut na skupienie się z dziećmi na oddechu. W wygodnej pozycji z zamkniętymi oczami i w ciszy wsłuchajmy się w swój oddech. Takie koncentrowanie się na oddechu sprawia, że czujemy się bardziej rozluźnieni. Powinniśmy troszczyć się o powietrze w pomieszczeniach, w których najczęściej z dziećmi przebywamy. Do ćwiczeń i zabaw oddechowych z dziećmi szczególnie nadają się lekkie przedmioty, które poruszają się w trakcie oddechu (np. watki, piórka, balony itd.) oraz bańki mydlane.

Ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce

Ćwiczenia relaksacyjne mogą być prowadzone o stałej porze w trakcie dnia albo na zakończenie zajęć wymagających od dzieci dużej aktywności i skupienia. Czas trwania zabawy relaksacyjnej powinien zależeć od zapotrzebowania dzieci na wypoczynek i od ich kondycji psychoruchowej. Ważne jest, aby w czasie ćwiczeń dziecko jak najbardziej rozluźniło swoje ciało.

Bardzo dobrym sposobem na relaks jest opowiadanie dzieciom historii, które pomagają rozluźnić całe ciało. Dziecko rozluźnia się, wyobrażając sobie jakieś miłe miejsce i ulubione czynności, które tam wykonuje. Relaksacji sprzyja też koncentracja na kolejnych częściach ciała, odczuciu ich i rozluźnieniu. Relaksowi bardzo sprzyja muzyka. Pod wpływem dobrze dobranej muzyki w organizmie dziecka zachodzą zmiany fizjologiczne, które pozwalają na odprężenie. Działa ona uspokajająco, jeżeli ma wolne tempo. Polecana jest zwłaszcza muzyka klasyczna bądź typowa muzyka relaksacyjna - na przykład z odgłosami przyrody.

Słuchanie odpowiednich rodzajów muzyki może być bardzo pomocne w zmniejszeniu poczucia lęku, niepokoju czy zagrożenia. Jest udowodnione naukowo, że muzyka wywiera wpływ na układ вегетatywny i psychikę człowieka. I tak na przykład muzyka relaksacyjna bardzo dobrze pomaga opanować lęk i strach. Jej słuchanie potrafi rozładować zablokowane emocje i odprężyć się. Tym samym muzyka relaksacyjna obniża poziom stresu.



Ćwiczenia fizyczne oparte na ruchu i dotyku

Na zrelaksowanie całego organizmu bardzo dobrze wpływają odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne. Przykładowo, bardzo lubiane przez dzieci ćwiczenie „koci grzbiet” pozwala przedszkolakowi na prawidłowe rozciągnięcie się i rozładowanie nagromadzonego w ciele napięcia. Dzięki ćwiczeniom fizycznym dziecko ma możliwość poznania własnego ciała. Wskazane są na przykład zabawy kontaktowe w parach. Bycie blisko innego człowieka wytwarza w dziecku poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego i fizycznego. Uspokaja je to, o ile oczywiście ma pozytywny kontakt z partnerem zabawy.

Do zabaw ruchowych, dzięki którym dziecko rozluźnia się i relaksuje, należy na przykład sporo zabaw zaczerpniętych z Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, dlatego warto po te zabawy sięgać. Dobrze dobrany ruch, jak w przypadku tych zabaw, pozwala na poprawę krążenia, dotlenienie organizmu, zrytmizowanie go. A to wszystko może stabilizująco wpływać na układ nerwowy dziecka i co za tym idzie - na jego zachowanie.



Zabawy śmiechem

Śmiech pełni bardzo pozytywną rolę w zmniejszaniu napięć, nawet gdy jest udawany (jego wpływ na nasz organizm jest podobny do wpływu autentycznego śmiechu). Zabawy śmiechem są bardzo skuteczne w pracy z dziećmi. Warto śmiać się z dziećmi różnymi samogłoskami, czyli: ha, he, hi, ho, hu. Wszystkie te rodzaje śmiechu pozwalają na odprężenie całego organizmu i poprawę samopoczucia. Zabawy śmiechem są też rodzajem ćwiczeń oddechowych. Pozwalają na dotlenienie całego organizmu.



Opracowano na podstawie artykułu A. Kornackiej i A. Kordzińskiej - Grabowskiej „Wychowanie w Przedszkolu” 2021