

Zabawy i ćwiczenia relaksacyjne w celu eliminowania niepożądanego zachowania u dzieci

ZNACZENIE RELAKSACJI

Dziecko poznaje fizyczne możliwości swego ciała, uczy się panowania nad nim oraz umiejętności opisanego go. Uświadamia sobie władzę jaką posiada nad sobą, co pozwala mu kontrolować własne czyny i gesty. Dzięki temu lepiej panuje nad swymi popędami, potrafi zahamować nierozważne ruchy- co ułatwia mu wysłuchanie innych osób, pomaga w koncentracji uwagi i skupieniu się na wykonywanych czynnościach. Główny nacisk podczas ćwiczeń kładziemy na: odpowiednie słownictwo, umiejętność dokładnego nazywania części ciała, pokazania ich u siebie i u innych, na fotografii lub w lustrze.

W ćwiczeniach używamy spowolnionych ruchów i gestów: kołysania, głaskania, drapania. Są to spontaniczne, czy nieświadome odruchy wykonywane każdego dnia przez dzieci i dorosłych, pomagające w ugaszeniu bólu, odpędzeniu zmartwień, napięć, zwiększeniu pewności siebie. Zabawy relaksacyjne wymagają od dzieci osobistego zaangażowania, wspomagają i ćwiczą koncentrację. Mogą odbywać się w domu, na spacerze. Do ćwiczeń używamy prostych materiałów. Zabawki: piłka, serso, skakanka; inne: wstążka, chusteczka, kartka papieru; mogą to być znalezione „skarby”: kamień, szyszka, liść, źdźbło trawy. Gdy tylko to możliwe, ćwiczymy smak, węch, słuch- zmysł wzroku wykorzystany jest w każdym

ćwiczeniu. Kształcenie zmysłów i kształcenie przez zmysły pomaga utworzyć dziecku sieć powiązań ze światem zewnętrznym i lepiej poznać rzeczywistość. Dziecko które dobrze poznało swoje otoczenie, łatwiej unika stresu, pozostaje spokojne i zna związki między przyczynami i skutkami wydarzeń, które obserwuje. Koncentracja na jednym ze zmysłów uspokaja i odpręża dziecko ponieważ, pozwala unikać poruszenia związanego z nadmiarem bodźców takich jak hałas, agresywne obrazy, zapach, nieodpowiednie bajki, programy, gry komputerowe. Naukowcy przetestowali wpływ relaksacji na dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Stwierdzili oni, że umiejętność relaksacji ma wpływ na postępy w nauce, podniesienie samooceny, wiary w siebie, polepszenie pamięci i koncentracji, zwiększenie zdolności twórczych, umiejętności współpracy, serdeczności, otwartości, pozbycia się niechcianych nawyków oraz poprawę stanu zdrowia. Stwarzam dzieciom możliwość relaksacji poprzez prowadzenie zabaw odprężających, które łączą w sobie różne formy działalności dzieci: np. słuchanie muzyki klasycznej o spokojnym nastroju, wyrażanie swoich przeżyć w twórczości plastycznej lub słownej.

Zabawy i ćwiczenia relaksacyjne przeprowadzane w celu eliminowaniu niepożądanych zachowań u dzieci.

Cel: odprężenie, urozmaicenie zabaw i zajęć, relaksacja.

Łańcuch całusów	W kole – siedzi, podaje swoje imię i przesyła całusek do osoby, która siedzi obok z prawej strony.
Masaż „Dreszczyk”	Dziecko leży na brzuchu, głowa ułożona na rękach, obok siedzi kolega. Mówię wiersz, demonstrując czynności, które dziecko powtarza na ciele kolegi leżącego.
„Głaskanie”	Dzieci siedzą naprzeciw partnera lub rodzica. Koncentrują się na oddechu... poczuj, jak on przychodzi i odchodzi, przychodzi.... Wydychasz cały swój niepokój i napięcie. Stajesz się spokojny, coraz spokojniejszy, czujesz się bardzo dobrze.... Połóż swoją prawą rękę na lewej dłoni partnera poczuj, jak twoja prawa ręka czuje się, leżąc na lewej ręce. Poglaskaj delikatnie palcem wskazującym dłoń partnera, najpierw po kciuku, potem po palcu wskazującym, po palcu środkowym, po palcu serdecznym i po małym palcu, a potem po wewnętrznej stronie dłoni. Teraz głaskasz delikatnie wewnętrzną stronę twojej ręki. Czujesz tam pagórki i doliny, rowki i zaokrąglenia. Do czego potrzebujesz tej dłoni – pomyśl? Co możesz nią robić?

„Foteliki’	Partner siedzi na podłodze tworząc z nóg fotelik, w środku siedzi dziecko, rodzice lub partner obejmują go dłońmi i kołyszą się lekko w rytm muzyki (może sam nucić kołysankę do ucha).
„Oddech i kartka papieru”	Dziecko chwytą kartkę dwiema dłońmi w połowie wysokości i trzyma przed ustami, lekko opierając jej górną krawędź o nos. Obserwuje, jak kartka odsuwa się od twarzy, kiedy się na nią dmucha. Gdy kartka wróci na swoje miejsce, dziecko skupia uwagę na jej kontakcie z twarzą. Powtarza kilkakrotnie ćwiczenie z zamkniętymi oczami. Skupia uwagę na własnym oddechu, później na dotknięciu kartki. Dziecko zmienia siłę oddechu: dmucha długo i łagodnie albo krótkimi i silnymi wydechami i obserwuje ruchy kartki. Kierowanie własnym oddechem uświadamia dziecku automatyzm oddychania: w kolejnych cyklach wydycha powietrze, wstrzymuje oddech, nabiera powietrza do płuc i ponownie je wydycha...
„Picie powietrza przez rurkę”	Dzieci leżą na plecach. Usta składają jak do picia przez rurkę i wciągają powietrze równoczesnym lekkim wypychaniem brzucha. Przy wydechu mówią szszsz... lub fffff..., brzuch powoli opada, a pod koniec wydechu szybszym ruchem ściągają mięśnie brzucha wydmuchując energiczniej resztki powietrza. Czynność tą powtarzamy kilkakrotnie.
„Wstążka” wstążka o długości 20 cm i szerokości 2-3 cm	Siedząc na podłodze dziecko chwytą kciukiem i palcem wskazującym lewej dłoni jeden z końców wstążki. Wstążka wisi przytrzymywana palcami lewej ręki. Dziecko napina wstążkę przesuwając palce prawej dłoni do punktu uchwytu po drugi koniec wstążki. Kiedy wstążka jest napięta, dziecko puszcza jej lewy koniec – prawa dłoń przytrzymuje wstążkę. Śledzi wzrokiem ruch palców po wstążce (kilkukrotne powtórzenie). Następnie powtarza ćwiczenie z zamkniętymi oczami. Skupia uwagę na kontakcie palców ze wstążką, na miękkości i lekkości materiału, na tym co odczuwa głaszcząc materiał. Korzystając z pomocy prawej ręki powoli owija wstążką palec wskazujący lewej dłoni. Gdy palec jest już owinięty, dziecko może stopniowo odwijać z niego wstążkę prawą ręką albo potrząsa lewą dłonią tak by wstążka odwinęła się sama (powtarza kilkakrotnie ćwiczenie, należy równocześnie ćwiczyć obydwie ręce), zamyka oczy, utrwała wykonywane ruchy.
Masaż twarzy „Puszek”	Jedno dziecko z pary kładzie się na plecach. Drugie dziecko (lub rodzic) kawałkiem postrzępionej, miękkiej, papierowej serwetki lekko gładzi czoło, policzki, szyję, ręce i odsłonięte do kolan nogi leżącego dziecka. Towarzyszy temu cicha, spokojna muzyka.
„Masaż z myszką”	Jedno dziecko z pary leży na brzuchu opierając policzek na dłoniach ułożonych na podłodze płasko jedna na drugiej. Rodzice lub drugie dziecko klęka za leżącym dzieckiem, ujmując jego nogę, ugina ją w

	kolanie, mówi tekst i ilustruje go czynnościami dłoni na łydce ugiętej nogi. To samo ćwiczenie można wykonać na rękach dziecka leżącego nas wznak.
„Opowiadanie o liście”	W wielkim lesie na końcu grubej gałęzi olbrzymiego dębu kołysał się łagodnie mały liść. Liść był cały zielony i tak skrzył się w słońcu, że podziwiali go wszystkie leśne ptaki i zwierzęta. Podnosiły ku niemu wzrok wiewiórki zbierające opadłe na ziemię żółędzie, nawet sam lis zwrócił uwagę na ten najpiękniejszy w całej puszczy liść. Ale minęła wiosna, minęło lato i nadeszła jesień. Powoli kolor listka zmieniał się. Jednak choć miejsce pięknej zieleni zajęła żółć, a później brąz, to nadal wszyscy podziwiali oświetlony słońcem liść. Niestety! Pewnego dnia powiał wiatr tak mocny, że zerwał liść z drzewa. Ten zaś uniół się ponad sosny, brzozy i dęby. Z początku bardzo się bał, lecz wiatr wiał coraz słabiej i słabiej, aż posadził go na mięciutkim mchu, w najbezpieczniejszym miejscu w całym lesie. A jak bardzo to miejsce jest bezpieczne, przekonacie się sami, gdy podczas spaceru po wielkim lesie ujrzycie wciąż piękny, błyszczący w słońcu brązowy liść, który czeka teraz na spotkanie z wami, Po opowiadaniu dzieci siadają, powoli wstają. Mogą przejść do spokojnych zabaw, malowania na dużej folii swoich wrażeń po wysłuchaniu opowiadania.
„Co robią moje dłonie”	Dzieci siedzą w kole i odtwarzają dłońmi opisane w tekście gesty.
Pożegnanie	Podaje imię i przesyła „iskierkę” (uścisk dłoni) do najbliższej osoby.

Przez cały czas wykonywania ćwiczeń w tle słychać cichą, spokojną, relaksacyjną muzykę.

Opracowała Anna Góral na podstawie: P. Zieliński *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Częstochowa 2011.