

Chwila relaksu

Aleksandra Todorczuk

Techniki relaksacyjne są świetnym rozwiązaniem na zminimalizowanie, obniżenie a czasem nawet całkowicie eliminują skutki stresu. Warto mieć na uwadze, to że obecne, nietypowe warunki takie jak: zdalna forma nauki, wielodniowe obcowanie w przestrzeni domowej, brak spotkań z rówieśnikami oraz przyjaciółmi, może być źródłem wielu napięć. Dodatkowo brak aktywności fizycznej jak i regularnego dostępu do świeżego powietrza, często wzmaga ciężkie emocje. Wymienione wyżej nowe warunki dnia codziennego to obecnie problemy naszych dzieci a my jako dorośli możemy postrzegać je jako normalne i banalne. Dzieci z racji braku doświadczenia i umiejętności radzenia sobie z różnymi emocjami, mogą czuć się tym przytłoczone i zestresowane.

Tu przychodzą nam z pomocą techniki relaksacyjne, które skupiają się na obniżeniu napięcia psychicznego, jak i fizycznego. To doskonały i skuteczny sposób na poprawienie naszego ogólnego samopoczucia. Warto również dodać, że relaksacja jest niezwykle istotną sprawą u dzieci impulsywnych, mających problemy z koncentracją uwagi oraz nadmierną ruchliwością.

Doskonałym atutem relaksacji jest fakt, iż przeprowadzenie ćwiczeń nie wymaga posiadania specjalistycznego sprzętu bądź sali gimnastycznej. Najlepszym miejscem na wykonanie zadania będzie to, które wywołuje odprężenie (wygodny fotel, łóżko, koc rozłożony na podłodze). Warunki, które zorganizujemy dziecku powinny wywoływać odprężenie , wprowadzać w atmosferę spokoju i bezpieczeństwa. Najlepiej by podczas relaksacji było jak najmniej bodźców zewnętrznych, tak by nie było cichej muzyki z radia, programu z telewizji w tle. Dzięki wyciszeniu, dziecko dużo lepiej i szybciej będzie mogło się odprężyć.

Na kolejnym slajdzie została załączona przykładowa historia, która może być dobrym początkiem ćwiczeń relaksacyjnych. Podczas czytania warto zwrócić uwagę na ton naszego głosu oraz tempo czytania/mówienia, które są głównymi modulatorami przekazu. Powinniśmy starać się mówić spokojnie, powoli i wyraźnie, dając dziecku czas na dokładne wyobrażenie sobie opowiadanej sytuacji. Dodatkowo, prowadząc relaksację, sami starajmy się w jak największym stopniu doświadczyć tego, co próbujemy przekazać. Pamiętajmy także o tym, że dzieci łatwo się zniechęcają. Dlatego też pierwsza relaksacja powinna być prosta i krótka.

Pszczołka Słoduszka

Przyjmij wygodną pozycję, rozluźnij ciało i zamknij oczy. Posłuchaj bajki o pszczole Słoduszce.

Postaraj się przeżyć to, co ona:

Było lato, słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Musiała bardzo szybko poruszać skrzydełkami. Poczula zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Słoduszce zaczął się plątać język, położyła się wygodnie na dużym liściu, zamknęła oczy i rozluźniła najpierw jedną rękę, po chwili drugą. Następnie prawą nogę, a chwilę później lewą. Nie mogłaby zapomnieć także o brzuszku. Jej brzusek zaczął spokojnie oddychać. „Jak mi dobrze” - pomyślała. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu staje się ciężka. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę spokojną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej. Jestem spokojna. Czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność. Zасыpiam, zasypiam, zasypiam”.