

ĆWICZENIA RELAKSACYJNE DLA DZIECI I RODZICÓW TEŻ.

Celem ćwiczeń jest przekonanie i nauczenie dziecka, że może kontrolować rytm swojego życia, że jest w stanie skupić się mimo wszelkich zewnętrznych i wewnętrznych obciążeń, odprężyć się i na nowo znaleźć nowe Ja.

Dzieci uczą się tej ważnej do przeżycia techniki – która jest warunkiem poradzenia sobie ze stresem i całym trudem dnia codziennego- najłatwiej w wyniku częstych, mimowolnych i zaaranżowanych ćwiczeń. Mogą się wtedy dowiedzieć, że możliwe jest:

- odprężenie się w każdej chwili,
- stworzenie sobie interesujących przerywników,
- pozyskiwanie na nowo energii i jej koncentracja,
- rozwijanie twórczości i wynalazczości,
- powodowanie współdziałania (ciała, duszy, uczuć) w przyjemny sposób,
- koncentrowanie się w coraz to nowy i interesujący sposób,
- kształtowanie swoich stosunków z innymi, dziećmi i dorosłymi, w bardziej żywy i naturalny sposób.

Wszystkie te cele mogą zostać osiągnięte jeśli dorośli, którzy towarzyszą dzieciom, umożliwić im będą tego rodzaju doświadczenia. W ćwiczeniach tych zwracamy się bowiem nie tylko do świadomości dzieci, lecz uwzględniamy ich podświadomość, ich intuicje, ich fantazję – wszystko to, czego dzieci nauczyły się w ciągu swojego życia i zapisały w swojej pamięci.

Sposób realizacji:

Ćwiczenia adresowane są do dzieci w wieku 6-10 lat, nauczycieli i rodziców.

Oto przykładowe teksty służące wprowadzaniu dziecka w stan relaksu.

Technika relaksacji wg Jacobsona w wersji B.Kaji.

Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub dywanie. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce. Ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

Dorosły czyta tekst, może też wykonywać z dzieckiem ćwiczenia.

1. Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps.

Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na dywan. Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.

2. To samo, tylko lewą ręką.

3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek (z tworzywa sztucznego) położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę. Mięśnie rozluźniły się.

4. To samo, tylko z pięścią lewej ręki.

A teraz odpocznij chwile, leż spokojnie i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.

5. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano zgiętej nogi i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.
6. To samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.
7. A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napełnić powietrzem swój brzusek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.
8. Naciśnij mocno głową na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.
9. Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest gładkie.
10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.
11. A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.
12. Ułóż wargi tak jakbyś chciał powiedzieć „och” (lub zrób ryjek, jak u małej świnki) i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśni

Bajka wizualizacyjna „O Pszczole Słoduszcze” (można ją czytać przy muzyce relaksacyjnej której wiele propozycji znajdziemy w Internecie). Może być czytana przed snem.

Pszczoła Słoduszka - (adaptacja treningu W.Schulza)

Dzieci układają się w wygodnej pozycji, tak by nie przygniatać żadnej kończyny. Zaczyna brzmieć muzyka.

Mówimy:

Posłuchajcie bajki o pszczole Słoduszcze. Postarajcie się przeżyć to, co ona.

Było lato. Słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty lipy, koniczyny i wiele innych. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Musiała bardzo szybko poruszać skrzydełkami, żeby przefruwać z jednego kwiatka na drugi. Poczwała zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów musze odwiedzić? Zaczęła liczyć: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć, jedenaście, dwanaście (przy liczeniu należy zwalniać tempo). Słoduszcze zaczął się plątać język...Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzusek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze, słyszę tylko piękną, cichą muzykę lata, pomyślała Słoduszka. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa 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, coraz cięższa. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę piękną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej...Ciepło z łapek i nóg przepływa do brzuszka. Całe ciało jest przyjemnie ogrzane letnim słońcem. Jestem spokojna, czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność.

Zasypiam, zasypiam, zasypiam...”