

## Relaksacja dla dzieci

Ćwiczenia relaksacyjne służą przede wszystkim temu aby doświadczyć ciszy oraz ukojenia. Obserwacje dzieci, które stosują relaksację systematycznie przez kilka tygodni dowodzą, że bawią się one intensywniej oraz prezentują większą wytrwałość.

Relaksacja przynosi dzieciom wiele korzyści. Dzięki niej dzieci lepiej się koncentrują, poprawie ulegają ich relacje. Można również zauważyć, że u niektórych dzieci relaksacja wzmacnia samoocenę, wiarę we własne możliwości. Wiele ćwiczeń relaksacyjnych przyczynia się także do usprawniania motoryki oraz rozwijania fantazji oraz kreatywności dzieci. Wskazuje się, że wszystkie ćwiczenia prowadzą do odprężenia mięśni i wyłączenia myślenia o sprawach powodujących uczucie stresu, przez co dzieci mogą w ten sposób świadomie uczyć się pokonywania stresu. W związku z czym stosując relaksację pozytywnie wpływamy lekkie zaburzenia snu, jak i mowy, apetytu, a nawet choroby skórne, których powstawanie oraz przebieg jest warunkowane stresem. Ćwiczenia relaksacyjne, odpowiednio dostosowane do potrzeb oraz wieku dziecka do znacznego zmniejszenia nieodpowiednich zachowań, a nawet ich całkowitej eliminacji. Dzieci zaczynają być mniej agresywne i lękowe. Stosowanie ćwiczeń wyciszających i relaksacyjnych przynosi poprawę zdrowia. Nie można jednak przyjmować, że są one jedynym środkiem zaradczym i należy stosować także inne sposoby wsparcia.

### Sposób prowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych

W procesie prowadzenia ćwiczeń służących wyciszeniu oraz relaksacji bardzo duże znaczenie mają odpowiednie warunki zewnętrzne. Choć w przedszkolach, szkołach oraz innych miejscach publicznych nigdy nie jest całkowicie cicho, to panujący hałas i odgłosy środowiska powinny być stopniowo wyciszane. Ćwiczenia relaksacyjne należy więc prowadzić w możliwie najspokojniejszym miejscu. Mimo to, oczywiście nie musi panować całkowita cisza. Dzieci, które już są wprowadzone w ćwiczenia relaksacyjne i od dłuższego czasu je praktykują znacznie szybciej się wyciszają. W momentach, które wymagają wzmożonej koncentracji uwagi w przedszkolu lub w szkole, może dochodzić do zakłóceń z zewnątrz, dlatego lepiej jest praktykować relaksację w warunkach zbliżonych, aby dziecko na to przygotować. Wychowawcy powinni włączać do relaksu czynniki zakłócające, na przykład w następujący sposób: „*Wszystkie dzieci są bardzo cicho i słyszą, Śe przejeŚdŚa samochód. Ale jest on daleko i nam nie przeszkadza. Jesteśmy zupełnie spokojni i odpręŚeni*”. Doświadczenia wskazują jednoznacznie, że najlepsze możliwości wyciszania się obserwuje się w grupie, w której liczba uczestników wynosi od 8 do 12 dzieci w podobnym wieku oraz sytuacji. W

przedszkolach i szkołach grupy są bardziej liczne. W przypadku, jeśli podział grupy nie jest możliwy, warto poszukać tego, co można w tych konkretnych warunkach z dziećmi robić, żeby się relaksowały. Jeśli rodzice zechcą stosować ćwiczenia relaksacyjne z dziećmi w domu powinni wybierać cichy pokój, w którym nie będzie dzwonił telefon. Starajmy się nie trzaskać drzwiami i nie nasłuchiwać szumów z za okna. Wówczas postawę odprężoną najlepiej przyjmuje się w wygodnym fotelu lub na krześle, wedle upodobań. Pokój, w którym się relaksujemy powinien sprzyjać przyjaznej atmosferze. Zalecany ubiór jest dowolny. Ubranie powinno być przede wszystkim wygodne. Zaleca się zdjęcie obuwia. Po wykonaniu ćwiczenia relaksacyjnego można znowu odczuwać napięcie. Aby unikać tego uczucia można zaciskać pięści i podnieść wysoko ręce. Przeciągając się odzyskujemy świeżość oraz rzeźkość.

## 1. Muzyka relaksacyjna

Muzyka może wspomagać proces relaksu. W tym celu należy wykorzystywać spokojne i niezbyt skomplikowane fragmenty, najlepiej instrumentalne.. Podczas czytania lub też opowiadania o fantastycznej podróży w tle może brzmieć muzyka instrumentalna, która wypełnia świadomie stosowane przerwy w opowiadaniu i wtedy też muzyka ta wysuwa się na pierwszy plan. Muzyka zalecana jest do odprężenia szczególnie w pozycji leżącej. Przed włączeniem muzyki należy przekazać dziecku wskazówkę, że należy zamknąć oczka i wyobrażać sobie coś pięknego. Fragmenty muzyczne, które wybieramy nie powinny być długie. Niektóre fragmenty muzyki relaksacyjnej dla dzieci są dostępne w księgarniach lub w Internecie. Zastosowanie łagodnej muzyki przyczynia się do poprawy samopoczucia oraz pozbycia się napięcia ciała, osiągnięcia spokoju ducha, odprężenia, a tym samym zmieszenia poziomu odczuwanego stresu. Stosując muzykę relaksacyjną dla dzieci w wieku przedszkolnym należy zwrócić uwagę, relaks ten nie trwał dłużej niż 5-6 minut. W wyborze muzyki w celu relaksacyjnym należy kierować się przede wszystkim osobistymi upodobaniami. Wybrana muzyka powinna napawać radością oraz budować spokojną, miłą atmosferę.

## 2. Opowiadania relaksacyjne

**"Możesz fruwać jak ptak"**

*"Jest piękny dzień. Niebo jest prawie bezchmurne, a świecące słońce przyjemnie cię ogrzewa. Gdy patrzysz do góry, możesz coś odkryć między chmurami. Aby lepiej widzieć mrużysz oczy. Wtedy rozpoznajesz małego, kolorowego ptaka. Wiesz, że jest to sikorka, która cicho i samotnie fruwa po niebie. Chciałbyś chętnie unieść się wraz z mą i w myślach wyruszasz w podróż. Rozkładasz swoje ramiona, stajesz na wietrze i machasz rękami w górę i w dół. Powoli ziemia usuwa ci się spod nóg i wznosisz się wysoko w niebo. Jesteś całkiem spokojny. Tu, wysoko jest pięknie. Czujesz wiatr wokół ciała. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Patrzysz na ziemię. Pod tobą jest łąka usiana kwiatami. Kwiaty wyglądają na bardzo małe i mała jest też ławka pod jabłonią. Na jabłoni możesz zauważyć domek dla ptaków. Widzisz strumień, który płynie przez łąkę. Woda unosi kawałek kory, który wraz z prądem kołysze się w górę i na dół. Mały kot obserwuje uważnie przepływającą korę. Widzisz to wszystko dokładnie. Spokojnie wykonujesz kręgi na niebie. Robisz wdechy i wydechy, wdechy i wydechy, oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Szybujesz wysoko nad górami. Promieniają one spokojem i bezpieczeństwem. Wokół świergotają małe ptaki. Nie obawiasz się. Obserwujesz dokładnie krajobraz, bo może zechcesz go namalować. Potem wznosisz się wyżej, aż na szczyty gór. Odpoczywasz na jednym z wierzchołków i odczuwasz w sobie ciszę. Czujesz, jak z ciszy wzrasta w tobie nowa siła. Wiesz, że to dobrze. Krążysz jeszcze po niebie i odczuwasz w sobie siłę. Wiesz teraz, że musisz być w ciszy, jeśli potrzebujesz siły. Zaczerpnąłeś więc znowu dość siły i powoli szybujesz z powrotem ku ziemi. Z pewnością wylądowałeś na twardym gruncie, stajesz na wietrze i rozkładasz ramiona. Idziesz powoli wzdłuż łąk i pól, aż znowu doszedłeś do swojego domu. Wchodzisz i otwierasz oczy. Kładziesz się powoli na boku. Zaciskasz pięści, przeciągasz się. Teraz jesteś znowu świeży i rześki".*

### **Wsiądź do żaglówki**

*"Pewnego słonecznego popołudnia wybrałeś się na spacer do portu. Słońce świeci i przyjemnie ogrzewa twoje ciało. Na błękitnym niebie możesz zauważyć krążące wokoło mewy. Idąc dalej dostrzegasz statki przy nabrzeżu. Obok wielkich i pięknych statków zauważasz też małą, niepozorną żaglówkę. Zawsze chciałeś mieć taką na własność. Wiesz, że w twojej fantazji wszystko jest możliwe. Postanawiasz więc w myślach wsiąść do żaglówki i powoli opuścić port. Morze jest całkiem spokojne. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Ciepły wiatr muska przyjemnie twą skórę. Możesz wachać bryzę morską, która pieści twój nos. Możesz teraz zauważyć kilka delfinów, które bawią się w wodzie.*

*Nieco dalej, widzisz małą wyspę. Chciałbyś ją chętnie odwiedzić. Skręcasz w jej kierunku. Gdy twoja żaglówka dobiła do brzegu, wysiadasz powoli. Czujesz ciepły, miękki piach pod stopami. Idziesz kawalek wzdłuż plaży, aż znajdujesz piękne i ocienione miejsce. Chciałbyś tam 55 odpocząć. Kładziesz się powoli na piasku i zamykasz oczy. Jest tu bardzo cicho i cisza jest również w tobie. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Gdy zaczerpnąłeś dość sil, chcesz pożeglować do domu. Wstajesz powoli. Idąc do żaglówki, możesz znowu poczuć ciepły, miękki piach pod stopami. Wsiadasz do żaglówki i płyniesz powoli do portu. Po przybyciu do nabrzeża, wracasz wypoczęty do domu. Wiesz teraz, że jeśli chcesz wybrać się w podróż i zaczerpnąć nowych sil, musisz tylko uruchomić fantazję i wsiąść do swojej żaglówki. Wracasz powoli z podróży i otwierasz oczy. Wstajesz powoli. Zaciskasz pięści, rozciągasz się. Jesteś teraz świeży i rześki!*

### **Pozwól wznieść się twojemu latawcowi**

*"Jest piękny jesienny dzień. Wieje wiatr, który dobija się do twojego okna. Wyglądasz na zewnątrz i widzisz jak z drzew spadają kolorowe liście. Bierzesz swój latawiec i wychodzisz z nim z domu. Idziesz w pole. Po drodze słyszysz wiatr szumiący w koronach drzew. Wkrótce dochodzisz do wielkiego pustego miejsca. Chcesz, żeby tutaj wzleciał twój latawiec. Przygotowujesz go więc do lotu i biegniesz z nim przed siebie. Powoli rozwijasz sznurek i twój latawiec wznosi się coraz wyżej, aż wreszcie szybuje spokojnie i regularnie na niebie. Z dołu jest mały i kolorowy. Marząc, towarzyszysz mu w locie. Wspaniale jest leżeć na latawcu. Czujesz, jak wiatr łagodnie owiewa twoje plecy. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Czujesz się dobrze. Wiatr łagodnie kołysze latawiec w różne strony. Z góry widzisz wszystko bardzo małe i oddalone. Dostrzegasz, jak rodzina wiewiórek biegnie przez pola do lasu ze swoimi zimowymi zapasami. Możesz zauważyć też przelatujące pod tobą jesiennie liście, które wiatr nawiewa z pobliskiego lasu. Kołyszą się one, podobnie jak twój latawiec. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie samodzielnie. Oglądasz wszystko dokładnie. Może zechcesz później namalować swe wspomnienia. Stopniowo zbliża się czas powrotu na ziemię. Sznurek zwija się wolno, a twój 75 latawiec regularnie i spokojnie opada na pole. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. W końcu latawiec ląduje łagodnie na ziemi. Jeszcze przez chwilę leżysz na nim i zażywasz ciszy. Potem wstajesz i wracasz do domu. Wiesz teraz, że jeśli chcesz zaznać ciszy, musisz tylko w marzeniach wznieść się na swoim latawcu. Otwierasz oczy. Powoli wstajesz. Zaciskasz pięści i wyciągasz się. Jesteś świeży i rześki.*

Powyższe materiały, w tym opowiadania relaksacyjne zostały zaczerpnięte z książki:

Erkert., A. (1999). Dzieci potrzebują ciszy Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę.  
Kielce: JEDNOŚĆ.