

Techniki relaksacyjne

Współczesny świat stawia przed nami dużo wyzwań. Nie tylko przed nami dorosłymi, ale również przed naszymi dziećmi, które nie zawsze radzą sobie z dużym tempem życia, czy wysokimi wymaganiami stawianymi im przez innych. Ludziom dorosłym zdecydowanie łatwiej poradzić sobie z negatywnymi emocjami, jakie odczuwają – potrafią znaleźć ich przyczynę, przeanalizować sytuację, w której obecnie się znajdują i wyciągnąć odpowiednie wnioski, a co najważniejsze potrafią świadomie kierować swoimi zachowaniami.

Niemal w każdej klasie szkolnej znajduje się dziecko mające trudności, które najczęściej polegają na nadpobudliwości psychoruchowej. Większość z nich przebywa w szkole przez większą część dnia, nie mając możliwości wyciszenia się i odpoczynku od gwaru i hałasu, który w szkole jest wszechobecny. Taka sytuacja niejednokrotnie prowadzi do przeciążenia organizmu dziecka, które w efekcie staje się drażliwe, marudne, a nawet agresywne. Jako nauczyciele, pedagodzy i rodzice pragniemy nauczyć nasze dzieci, jak racjonalnie i efektywnie wypoczywać, aby przywrócić organizmowi równowagę, spokój i dać mu chwilę wytchnienia. Jedną z możliwości jest organizowanie z dzieckiem (lub grupą dzieci) ćwiczeń (najlepiej w formie zabaw), które sprzyjać będą rozładowaniu emocji, odpoczynkowi i wyciszeniu. Takie zadania pełnią tzw. techniki relaksacyjne, które niezwykle pozytywnie wpływają również na koncentrację uwagi i zwalczanie stresu.

Czym w zasadzie są techniki relaksacyjne? Są to specjalne ćwiczenia, które umożliwiają dziecku odprężenie, a także pomagają mu radzić sobie ze złością, strachem, bólem, poczuciem straty. Ćwiczenia relaksacyjne wpływają również na fizyczne funkcjonowanie organizmu – uspokajają oddech, obniżają ciśnienie, zmniejszają napięcie mięśni.

W poniższym artykule chciałabym zaproponować kilka ćwiczeń, które każdy rodzic lub nauczyciel może wykonywać z dzieckiem w dowolnym czasie.

1. Słoik spokoju (dla młodszych dzieci)

Aby wykonać słoik spokoju będziemy potrzebowali: słoika, wody, płynnego sylikonu (lub po prostu wody) i np. brokatu. Możemy wykonać go z dziećmi podczas zajęć techniki. Jest to idealny przedmiot służący dziecku do kontemplacji w stresujących sytuacjach. W ćwiczeniu chodzi o to, by wstrząsnąć butelką i obserwować ruch brokatu, który reprezentuje emocje dzieci. Wszystkie emocje zostają wstrząśnięte i wirują w płynnej substancji dopóki dziecko się nie uspokoi. Jest to idealny sposób

do zachęcenia zwłaszcza najmłodszych dzieci do chwili refleksji. Samo obserwowanie unoszących się drobinek pomoże dziecku uspokoić się, zrelaksować i odprężyć.

2. Zdmuchnij świeczkę (dla młodszych dzieci)

Ćwiczenie polega na nauce głębszego oddychania. Zadaniem dziecka jest wciągnięcie powietrza przez nos, ale tak głęboko, żeby wypełnić nim brzuch. Następnie powietrze trzeba bardzo powoli wydmuchać próbując zdmuchnąć świecę ustawioną na stole mniej więcej dwa metry od dziecka. Przy wykonywaniu zadania dziecko nie może wstawać, ani pochylać się do przodu. Można się zatem spodziewać, że z odległości dwóch metrów nie będzie w stanie zdmuchnąć świecy. W związku z tym należy przesunąć dziecko w kierunku świecy o około pół metra. Dziecko należy przesuwając stopniowo do momentu, aż będzie mogło zdmuchnąć świecę. W ten sposób należy bawić się około 5 minut, podczas których dziecko będzie mogło głęboko wdychać i wydychać powietrze.

3. Relaksacja progresywna Jacobsona

Dzięki tej technice dziecko ma się nauczyć odróżnienia napięcia i odprężenia mięśni, a po pewnym czasie jej stosowania ma ułatwić mu przechodzenie z jednego stanu w drugi. Podczas wykonywania ćwiczenia w tle powinna być odtwarzana spokojna muzyka (najlepiej, żeby była to melodia bez akcentowania rytmu). Prosimy dziecko, abyśmy pobawili się w SŁABEGO i SILNEGO...

- zabawę zaczynamy od dłoni – wgniatamy dłonie zaciśnięte w pięści w materac, żeby następnie je rozluźnić, aby dziecko poczuło jak to być silnym i słabym;
- następnie ćwiczymy nogami – zaciskamy palce stóp i wgniatamy je w materac, później rozluźniamy;
- kolejny jest brzuch – dziecko musi wdychać i wydychać mocno powietrze obserwując przy tym, jak porusza się jego brzusek.

Innymi ćwiczeniami mogą być również: marszczenie i rozluźnianie czoła, zaciskanie i rozluźnianie oczu, szczęk, ruchy ust – robienie min, czy wyciąganie języka.

4. Techniki wizualizacyjne

Typ relaksacji, który często pomaga w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, takimi jak strach, czy złość. Proponuje się dziecku wyobrażanie sobie różnych sytuacji, w których świetnie sobie radzi, pewnie się czuje, jest zadowolone z siebie. Podczas

ćwiczenia dziecko może zarówno leżeć z zamkniętymi oczami wyobrażając sobie to, o czym opowiada, jak i chodzić, czy ruszać się.

5. Relaksacja Wintreberta

Jest to metoda wymagająca indywidualnego kontaktu z dzieckiem. Jest to metoda szczególnie polecana dzieciom z nadpobudliwością psychoruchową i deficytem uwagi, ponieważ nie wymaga od dziecka koncentracji na niczym, w związku z czym dziecko chętnie poddaje się takim zajęciom.

Ruchy poszczególnymi częściami ciała dziecka wykonuje prowadzący ćwiczenie (rodzic / nauczyciel). Aby podjąć się tej metody należy najpierw nawiązać z dzieckiem ciepły kontakt słowny stwarzając tym sposobem poczucie bezpieczeństwa. Schemat ruchów obejmuje kolejno:

- ✓ ręce,
- ✓ twarz i okolice,
- ✓ nogi.

Ruchy wykonywane przez osobę prowadzącą ćwiczenie powinny być czterech rodzajów:

- ✓ podnoszenie,
- ✓ obroty,
- ✓ krążenia,
- ✓ huśtanie (balansowanie),
- ✓ opuszczanie.

Sekwencja ruchów każdą kończyną powinna być wykonywana zawsze w tej samej kolejności. Ćwiczenia zaczynamy od ręki dominującej.

6. Gimnastyka wg de Milla

Ten typ relaksacji jest szczególnie atrakcyjny dla dzieci, ponieważ bawi je i śmieszy. Rodzic lub nauczyciel mówi do dziecka:

Wdychasz krople deszczu. Słyszysz jak uderzają o ścianki twojej klatki piersiowej. Zrób wydech i już nie ma deszczu w tobie. A teraz wdychasz dużo małych petard. Pękają one w twojej piersi i dym cię dusi. Zrób szybciotko wydech i pozbądź się tych petard. Teraz wdychasz dużo małych lwiątek. Ryczą one w twojej piersi. Zrób szybko wydech i pozbądź się ich.

Co teraz chcesz wdychać? Dobrze, zrób to.

A teraz bądź rybą. Pływasz w morzu i wdychasz wodę z morza. Jak ci się to podobała?

Bądź ptakiem. Latasz wysoko w czystym przejrzystym powietrzu. Jak ci się podoba?

A teraz usiądź i posiedź chwilę spokojnie. Możesz wstać i zrób teraz to, co chciałeś od dawna zrobić.

7. Muzykoterapia

Stosowanie tej metody w celach relaksacyjnych dla zdrowych dzieci przynosi niezwykle dobre wyniki. Odpowiednio i umiejętnie dobrana muzyka wycisza negatywne emocje, a nawet wzmacnia te pozytywne powodując tym samym odprężenie psychiczne i fizyczne.

Rodzice i nauczyciele mogą zaopatrzyć się w płyty do profilaktyki muzycznej, które generalnie można podzielić na 4 podstawowe grupy:

- ✓ spokojne, melodyczne piosenki lub utwory instrumentalne,
- ✓ utwory marszowe,
- ✓ popularne szlagiery,
- ✓ muzyka poważna.

Możemy zastosować również różne formy muzykoterapii:

- ✓ bierne, które polegają na odtwarzaniu uprzednio specjalnie przygotowanej muzyki,
- ✓ aktywne – np. czynne muzykowanie na prostych instrumentach; zajęcia zabawowo – rytmiczne przy aktywnym udziale dziecka tj. ruchowe tworzenie muzyki, malowanie muzyki, rytmiczne tworzenie muzyki.

Każdy sposób relaksacji, który działa na dziecko i przynosi wymierne efekty jest dobry i pożądanym. Relaksacja to nie tylko odpoczynek, ale również rozwój i poznawanie samego siebie.

Klaudia Eder - Krasuska