

Metody relaksacyjne stosowane w przedszkolu

Hałas, stres, pośpiech jest obecnie charakterystyczną cechą naszej codzienności. Tempo życia jest coraz szybsze co sprawia, iż trudno zachować pogodę ducha i spokój. Znalezienie równowagi między napięciem i odprężeniem sprawia trudność dorosłym i młodzieży. Dzieci, uczestnicząc w dynamicznej codzienności pełnej chaosu i napięć są pobudzone ruchowo i werbalnie, mają problemem z koncentracją. Chcąc zachować równowagę własną i naszych malców powinniśmy umiejętnie wykorzystywać czas przeznaczony na odpoczynek i odprężenie. Wyciszenie, rozładowanie napięć, spokój i odprężenie są nieodzowne dla umysłowego i fizycznego zdrowia oraz odkrywania i rozwijania własnej osobowości. Dzięki własnej aktywności dziecko w wieku od 2 do 6 lat stopniowo rozpoznaje fizyczne możliwości własnego ciała, uczy się panowania nad nim oraz potrafi je opisać. Coraz odważniej stara się korzystać z nabywanych zdolności i możliwości. Dziecko z czasem panuje nad sobą, potrafiąc zahamować nierozważne ruchy, co ułatwia wysłuchanie innych osób, pomaga w koncentracji uwagi i skupieniu się na wykonywanych czynnościach.

Odpowiednio dobrane zabawy relaksacyjne i ćwiczenia wprowadzają dzieci w dobry humor i służą odreagowaniu złych emocji. To poprzez te działania chcemy:

- rozładować negatywne emocje (złość, gniew, irytację, agresję) w sposób kontrolowany;
- porażkę zmienić w sukces, wspierać wysiłki dzieci;
- zachęcać do współdziałania;
- wspierać rozwój dziecka;
- eliminować frustracje i stres;
- pomóc w rozwiązywaniu problemów;

Oto kilka propozycji zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych:

„Opisywanie jesieni”

Dziecko siedzi swobodnie z zamkniętymi oczami. Dorosła osoba wypowiada wolno różne słowa lub zdania, które powinny odnosić się do jesieni. Dziecko, słuchając ich, próbuje ułożyć w myśli obraz jesieni, który potem może narysować.

„Statek na morzu”

Dzieci dobierają się parami. Jedno z nich leży na plecach i zamyka oczy. Druga osoba, wykonanym uprzednio z papieru statkiem, okrąża ciało leżącego. Dziecko ma śledzić podróż statku. Gdy okrąży całe ciało role się zmieniają.

„Dłonie i oddech”

Dziecko dmucha na wnętrze dłoni, przesuując rękę powoli od nadgarstka do końców palców. Następnie dmucha od końców palców po nadgarstek. Podobne ćwiczenia wykonuje z pozostałymi palcami skupiając uwagę na bodźcach dotykowych.

„Pisanie nosem”

Dziecko stoi z otwartymi oczami. Zaczynając od lewej strony „pisze” nosem w powietrzu swoje imię, rysuje kwiatek, wielką ósemkę itp.

„Przeciąganie się”

Dziecko przeciąga się najmocniej jak to możliwe, ziewając szeroko i głośno.

„Piłka”

Dziecko w pozycji stojącej toczy piłkę wokół talii, pasa, szyi, pośladków - w połowie drogi zmienia rękę toczącą piłkę. Dziecko powtarza ćwiczenie z zamkniętymi oczami, by lepiej przyswoić sobie ruchy i doznania związane z toczeniem piłki po ciele; skupia myśli na punkcie, w którym piłka dotyka ciała.

Dzięki systematycznym zabawom na odreagowanie niepokoju i podenerwowania, dziecko rozpoznaje własne uczucia, lepiej rozumie siebie i innych. Uczy się również komunikować z otoczeniem; stara się zgodnie, twórczo i wesoło bawić z kolegami. Zna ćwiczenia rozluźniające napięcie, lęk, strach i smutek. Wszystko to może sprawić, że pędzący wokół świat nie zburzy harmonijnego rozwoju małego człowieka.

Katarzyna Sporniak