Relaksacja dla małych dzieci

Przewodnik dla rodziców i nauczycieli

TULISTACJA

Copyright © 2020 Aneta Zychma
Wydawca: Tulistacja – Aneta Zychma

Wydanie I
Kielce 2020

ISBN 978-83-954944-0-6

Nie kopiuj, proszę, mojego ebooka, i nie rozpowszechniaj go w nielegalny sposób. Jeśli potrzebujesz wykorzystac fragment, oznacz go, proszę, cytatem i podaj źródło (czyli tytuł ebooka). Dziękuję!

Spis treści

Wstęp……4

Rozdział I Relaksacja i stres – wprowadzenie……..6

Relaksacja i relaks - co to takiego?……..6

Relaks – dlaczego jest tak ważny dla dzieci?……...7

Stres – co to takiego?……9

Przyczyny stresu u dzieci……...10

Oznaki stresu u dzieci……11

Jak na co dzień pomagać dziecku w radzeniu sobie ze stresem?……...12

Podsumowanie rozdziału……13

Rozdział II – Techniki relaksacyjne dla małych dzieci……..14

Wskazówki, czyli relaksacyjne BHP……..14

Uważny oddech……..15

Relaksacja progresywna Jacobsona……18

Trening autogenny Schulza w adaptacji Polender……..19

Twórcza wizualizacja……21

Podsumowanie rozdziału……24

Rozdział III Bajka relaksacyjna na dobry sen……25

Rozdział IV Przykładowe scenariusze zajęć relaksacyjnych……27

Spokój oddechu……..27

Wyprawa w poszukiwaniu spokoju……28

Emocje w ciele……...29

Rozdział V Podsumowanie……31

Bibliografia……32

Wstęp

Byłam dzieckiem, które całe dnie spędzało wśród drzew, kwiatów i zwierząt. Pamiętam, jak wraz z przyjaciółką rozkładałyśmy na trawie koc i bawiłyśmy się w niekończący się piknik. Odpoczywałyśmy, gapiłyśmy się bezkarnie w niebo, „gotowałyśmy" potrawy z liści, kamieni i piasku. Do tej pory, na samo wspomnienie tych beztroskich czasów, uśmiecham się do siebie.

Chciałabym, żeby mój syn i wszystkie inne dzieci, tak jak ja kiedyś, miały szansę na odpoczynek na własnych warunkach. Czasami, gdy Janek śpi spokojnie w moich ramionach, dopadają mnie myśli pełne obaw: jak w świecie, w którym wartość czasu wolnego jest ciągle deprecjonowana na rzecz szybkiego, efektywnego życia, uchronić dzieci przed zatraceniem w nich tego, co najważniejsze: ich samych, ich marzeń i ich wewnętrznej prawdy.

Jeśli my, jako dorośli, pokażemy na własnym przykładzie, że warto o siebie dbać, warto odpoczywać, warto przeznaczać czas na regenerację i na zwykłą, przyjemną nudę, to dzieci również, naśladując nas, zasmakują w powolności.

Z nadzieją na to, że relaks i odpoczynek ponownie zyskają w naszych oczach na wartości, napisałam ten przewodnik.

Dedykowany jest on przede wszystkim rodzicom małych dzieci (3-6 lat) oraz wszystkim osobom, które z takimi dziećmi pracują. Prostym, przystępnym językiem omawiam na jego stronach znaczenie relaksu dla prawidłowego rozwoju człowieka oraz opisuję podstawowe techniki i metody relaksacji (podaję gotowe zabawy i ćwiczenia). Dodatkowo w książce znajdziecie Państwo bajkę relaksacyjną na dobry sen oraz scenariusze zajęć do pracy indywidualnej jak i w grupie.

Aneta Zychma

Zdjęcie z archiwum rodzinnego: ja i mój tata

Rozdział I Relaksacja i stres – wprowadzenie

Relaksacja i relaks - co to takiego?

Najprościej rzecz ujmując, **relaksacja to proces, który stopniowo prowadzi do rozluźnienia mięśni i wyciszenia umysłu. Efektem relaksacji jest stan relaksu, czyli dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.** Przeciwieństwem relaksu jest stan stresu, dyskomfortu, objawiającego się chociażby bolesnym napięciem mięśni, krótkim, urywanym oddechem, bólem głowy, trudnościami z koncentracją.[1]

O odpoczynku mówimy wtedy, gdy angażujemy się w wykonywanie prostych, sprawiających nam przyjemność czynności, np.: spacer w parku, przeczytanie książki, wypicie filiżanki ulubionej kawy, rozmowa z bliską osobą, spotkanie z przyjaciółmi, wyjście do teatru, kina czy zwykłe leżenie na kanapie. To samo dotyczy małych dzieci. Mogą one odpoczywać poprzez zabawę, wspólne czytanie bajki, przyjemną kąpiel, leniuchowanie na kanapie i „bujanie w obłokach".

1 G. Dobińska, A. Cieślikowska- Ryczko, *Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii. Scenariusze pracy z dziećmi z młodzieżą*, Łódź 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 31-32.

Wszystko wydaje się proste i oczywiste. Niestety nadmiar obowiązków i pośpiech powodują, że odbieramy sobie i dzieciom prawo do odpoczynku. Wypełniamy dzień listą rzeczy do wykonania, zajęciami, na które trzeba koniecznie pójść i zapominamy o tym, że do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu potrzebujemy, tak samo jak jedzenia czy snu, odpoczynku i regeneracji.

Gdy przez dłuższy czas nie pozwalamy sobie na relaks, tracimy umiejętność odprężenia się. Nawet gdy rzeczywiście mamy wolną chwilę, nie potrafimy rozluźnić mięśni ani wyciszyć chaosu myśli w głowie i gorączkowo szukamy sobie zajęcia. Wtedy z pomocą przychodzą techniki relaksacyjne, czyli specjalne ćwiczenia, które uczą nas, jak się zrelaksować i jak odpocząć.

Uważam, że zadaniem rodziców i opiekunów jest zapewnienie dzieciom warunków sprzyjających odpoczynkowi, dbanie o czas wolny i bycie dobrym przykładem, czyli troska o swoje zasoby i regenerację. Ponadto wierzę, że działania profilaktyczne są o wiele lepsze niż leczenie już powstałej dolegliwości, dlatego zachęcam wszystkich do uczenia dzieci, już od ich najmłodszych lat, podstawowych sposobów relaksacji. W myśl przysłowia *„czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”* warto wyposażyć dzieci w narzędzia, które umożliwią im radzenie sobie ze stresem, natłokiem myśli czy dyskomfortem na poziomie fizycznym i psychicznym.

Relaks – dlaczego jest tak ważny dla dzieci?

Stan odprężenia jest potrzebny dzieciom przede wszystkim dla zachowania równowagi emocjonalnej. **Tak naprawdę wszystko, co dotyczy odpoczynku, jest ściśle powiązane z umiejętnością samoregulacji,** czyli samodzielnym regulowaniem swoich stanów emocjonalnych w celu zachowania równowagi wewnętrznej. Jeśli dziecko jest stale w trybie zadaniowym, nie ma czasu na relaks i nie wie, jak można w szybki sposób się odprężyć (nie zna własnych, wypróbowanych technik relaksacyjnych), maleją szanse na to, że będzie umiało poradzić sobie z sytuacją stresową.

Samoregulacja to umiejętność, której dzieci uczą się od dorosłych – jeśli my potrafimy właściwie reagować na własne stany emocjonalne i dodatkowo wykazujemy gotowość emocjonalną względem

dziecka (czyli jesteśmy otwarci na jego emocje, zauważamy je, nazywamy, wspieramy dziecko w ich przeżywaniu) – to dajemy im tym samym szansę na to, że same kiedyś, w przyszłości, będą w stanie zatroszczyć się o własne emocje. Nie zrobią tego jednak, będąc przeciążone obowiązkami, w stanie ciągłego przemęczenia, pozbawione szansy na skuteczny, regularny odpoczynek w ciągu każdego dnia.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z RELAKSACJI

zapobieganie i niwelowanie negatywnych skutków stresu	obniżenie lęków i niepokoju
lepszy kontakt z własnym ciałem i emocjami	wsparcie rozwoju inteligencji emocjonalnej
wzrost kreatywności, twórczego myślenia oraz rozwój wyobraźni	zdrowie

Gdy my, dorośli, jesteśmy wypoczęci, trudniej nas wyprowadzić z równowagi i lepiej radzimy sobie ze stresem. Dokładnie tak samo jest z dziećmi. Jeśli mają zapewniony regularny czas na odpoczynek, łatwiej przychodzi im radzenie sobie z trudnymi emocjami.

Ponadto relaksacja ma pozytywny wpływ na układ nerwowy (może on „odetchnąć" od ciągłej gotowości do działania), układ odpornościowy i pokarmowy (gdy odpoczywamy, organizm działa na optymalnym poziomie i nie musi, np. ograniczać funkcji immunologicznych czy trawiennych na rzecz zapracowanego układu nerwowego – a tak właśnie dzieje się w przypadku długotrwałego stresu). W trakcie rozluźnienia regeneruje się również układ mięśniowy, a swoją pracę stabilizuje układ hormonalny, chroniąc nas tym samym przed negatywnym wpływem hormonów stresu. Odpoczynek jest również ważny dla prawidłowej pracy układu krążenia (m.in. reguluje ciśnienie krwi, spowalnia tętno, zapobiegając tym samym chorobom serca).

„Techniki relaksacyjne przyczyniają się do synchronizacji półkul mózgowych. Prawa półkula mózgu zarządza lewą stroną ciała, a lewa półkula – stroną prawą. Lewa związana jest z logiką i mową, natomiast prawa z wyobraźnią i kreatywnością"[2].
Nie ulega więc wątpliwości, że regularna relaksacja jest niezbędnym warunkiem dla zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego.

Stres – co to takiego?

Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju czynniki o nieprzyjemnym charakterze. Owa nieprzyjemność jest odczuciem subiektywnym, czyli dla każdego z nas co innego może przyczyniać się do reakcji stresowej (co ważne, mogą to być zarówno wydarzenia, emocje, doświadczenia pozytywne jak i negatywne).

Stres jest czymś naturalnym i nie da się go uniknąć. Jego optymalny poziom w organizmie jest nawet pożądany, ponieważ mobilizuje nas do szybkiego działania, np. ucieczki w sytuacji zagrożenia. Mówimy wtedy o tzw. **eustresie**.

Zbyt niski poziom stresu związany jest z ospałością, apatią, niechęcią do podejmowania inicjatywy, ogólnym stanem rezygnacji, uczuciem męczącej nudy.

2 D. Gmitrzak, *Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji*, Warszawa 2017, Samo Sedno, s. 21.

Zbyt wysoki wiąże się z nadmiernym pobudzeniem (zwłaszcza układu nerwowego i hormonalnego), rozdrażnieniem, poddenerwowaniem, irytacją i agresją. Jest to **dystres**.

Krótkotrwałe sytuacje stresowe są więc dla organizmu czymś normalnym, czymś, z czym może on sobie poradzić. Jednakże długoterminowe narażenie na stres jest już czynnikiem niebezpiecznym i może wywoływać szkodliwe konsekwencje zdrowotne. Wiąże się to bezpośrednio z brakiem możliwości regeneracji, odpoczynku, powrotu do wewnętrznej równowagi, z niemożnością relaksacji.

Przyczyny stresu u dzieci

Skoro stres jest odczuciem subiektywnym, to czynniki go wywołujące mogą być odmienne dla każdego z nas. Możemy rozróżnić pięć podstawowych obszarów czynników stresogennych[3]:

1. **Obszar biologiczny** – związany z układem nerwowym i wszelkimi procesami natury fizjologicznej, np.: odżywianie, sen, ruch. Przykładowe stresory: za mała ilość snu, za mało odpoczynku, trudności motoryczne, hałas.
2. **Obszar emocjonalny** – związany z odczuwaniem emocji i radzeniem sobie z nimi w różnych sytuacjach życiowych. Przykładowe stresory: silne negatywne emocje, intensywne i wyczerpujące reakcje emocjonalne (również te pozytywne).
3. **Obszar poznawczy** – związany z uczeniem się, zdobywaniem nowych umiejętności, myśleniem, rozwiązywaniem problemów, planowaniem. Przykładowe stresory: niska motywacja, trudności w uczeniu się, słaba koncentracja.
4. **Obszar społeczny** – ściśle związany z inteligencją społeczną i umiejętnością tworzenia trwałych, wartościowych relacji z innymi. Przykładowe stresory: trudne sytuacje, bycie świadkiem kłótni/przemocy, konflikty w grupie.
5. **Obszar prospołeczny** – związany z odpowiedzialnością społeczną i takimi wartościami jak empatia, bezinteresowna pomoc, zaangażowanie w działania grupy, a także obejmujący kwestie rozwoju duchowego czy estetycznego człowieka. Przykładowe stresory: sytuacje niejednoznaczne pod względem moralnym, konieczność rozpoznawania i reagowania na emocje innych.

3 Dr S. Shanker, T. Barker, *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Warszawa 2016, Wydawnictwo Mamania, s. 81-86.

Analizując poszczególne obszary, zauważyć można, że ogólnie sytuacje stresowe związane są z utratą poczucia bezpieczeństwa, niepewnością, niejasnością danej sytuacji oraz przeciążeniem fizycznym i psychicznym organizmu.

Oznaki stresu u dzieci

Małe dzieci dopiero uczą się mówić o emocjach, rozpoznawać je u siebie i innych, dlatego to na rodzicach i opiekunach spoczywa obowiązek uważnej, życzliwej obserwacji dziecięcego zachowania, by móc wychwycić momenty, w których konieczne jest nasze wsparcie.

Warto mieć „otwarte oczy i serce" na dwa podstawowe rodzaje symptomów stresu – fizjologiczne i behawioralne.

Jak na co dzień pomagać dziecku w radzeniu sobie ze stresem?

Dzieci potrzebują życzliwych, troskliwych, dostępnych emocjonalnie, obecnych dorosłych. To już wiemy na podstawie wcześniejszych rozważań. Przyjrzyjmy się zatem dokładniej sposobom, którymi na co dzień możemy wyrażać ową postawę wspierającego dorosłego, zwłaszcza w obszarze związanym z emocjami i stresem. A są to m.in.:

- **dbanie o zdrowe, regularne posiłki i picie odpowiedniej ilości wody** – gdy jesteśmy zasilani witaminami, składnikami odżywczymi i wodą, to siłą rzeczy, łatwiej jest nam funkcjonować z samym sobą i z innymi; tyczy się to w takim samym stopniu dorosłych jak i dzieci,
- **zapewnienie regularnej aktywności fizycznej** – wspólne zabawy na świeżym powietrzu, spacery w parku lub w lesie, bitwa na poduszki, gra w piłkę i wiele, wiele innych – to świetny sposób na wzmacnianie relacji z dzieckiem oraz budowanie w nim zaufania do własnego ciała, a co za tym idzie również i wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, które pomaga w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami,
- **mówienie o własnych emocjach i sposobach na radzenie sobie ze stresem** – dzieci szukają w nas przykładu, czerpią garściami poprzez obserwację, ale potrzebują również rozmowy, takiej zwykłej, empatycznej, szczerej wymiany słów; dajmy im szansę zobaczyć i usłyszeć, że każdy z nas przeżywa różne emocje i znajduje własne sposoby na radzenie sobie z nimi, że nawet te najtrudniejsze uczucia kiedyś mijają, że my, dorośli, także mierzymy się ze stresem i warto się w takich sytuacjach wspierać i prosić o pomoc,
- **pytanie o to, co dziecko czuje, z czym się zmaga, co budzi jego niepokój, co wywołuje stres** – czasami jest tak, że dziecko nie wie, czy może opowiedzieć nam o swoich problemach, wstydzi się, obawia naszej reakcji, dlatego miejmy w sobie gotowość do zadawania pytań o ich wewnętrzny świat, pokażmy, że jest ważny i warto o nim mówić, nie oceniajmy emocji dziecka – nie ma bowiem obiektywnie dobrych i złych reakcji, każdy z nas jest inny i ta odmienność zasługuje na szacunek,
- **wspólne czytanie** – najważniejsze korzyści płynące z czytania dzieciom to m.in. budowanie więzi, rozwój zdolności językowych i komunikacyjnych, pobudzanie wyobraźni, a gdy sięgamy po lektury o emocjach (np. opowiadania terapeutyczne) czy po bajki relaksacyjne (przykładową zamieściłam w niniejszej książce), to dodatkowo poprzez czytanie wspieramy rozwój inteligencji emocjonalnej dziecka i dajemy mu skuteczne narzędzia służące regeneracji czy też rozwiązywaniu konkretnych problemów emocjonalnych,

- **wspólne zabawy wyciszające i relaksujące** – im więcej różnych sposobów na radzenie sobie ze stresem pozna dziecko, tym łatwiej będzie mu potem samodzielnie wybrać te, które mu służą i sprawiają przyjemność; poza tym, ćwicząc razem różne techniki, prościej jest zadbać o regularność odpoczynku – można, np. ustalić dni i godziny w tygodniu przeznaczone na grupowy relaks (rodzinny lub w przedszkolu).

Oczywiście nie są to sztywne wytyczne, a raczej kompas, który wskazuje dobry kierunek.

Podsumowanie rozdziału – Relaksacja i stres

- Relaksacja, która w efekcie przynosi stan rozluźnienia fizycznego i dobre samopoczucie, jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju dziecka i jego zdrowia psychicznego.
- Każde dziecko doświadcza w swoim życiu sytuacji stresowych i negatywnych emocji, dlatego zadaniem dorosłych jest wsparcie emocjonalne dziecka poprzez dawanie przykładu swoim zachowaniem, gotowość do rozmowy o emocjach oraz wspólne szukanie właściwych rozwiązań.
- Techniki relaksacyjne to proste ćwiczenia wyciszające, które warto regularnie praktykować z dziećmi, by w przyszłości same wypracowały własne sposoby samoregulacji.

Rozdział II – Techniki relaksacyjne dla małych dzieci

W tej części przewodnika omawiam ćwiczenia i zabawy, które mają na celu wyciszenie, rozluźnienie i osiągnięcie stanu relaksu. Dedykowane są one małym dzieciom, ale nie widzę przeszkód, żeby proponować je również starszakom jak i wykonywać samemu.
Zacznijmy od początku:

Wskazówki, czyli relaksacyjne BHP

Warto pamiętać, że nie powinniśmy zmuszać dzieci do relaksacji, ponieważ przyniosłoby to efekt odwrotny do zamierzonego, wywołując niezadowolenie, napięcie i stres. Do relaksu zapraszamy, zachęcamy, proponujemy wspólną zabawę i jeśli dziecko nie chce brać w niej udziału, to akceptujemy jego decyzję.

- Przed rozpoczęciem wspólnej relaksacji polecam krótką rozmowę wprowadzającą. Możemy zapytać się dziecka o to, jak się dziś czuje (*„Jaka pogoda panuje w Twoim wnętrzu?”*), jak mu minął dzień, czy jest zmęczone, czy wie, co się kryje za słowem odpoczynek/ relaks, jak się czuje, gdy jest wypoczęte, czy lubi odpoczywać, jak odpoczywa – czy ma swoje ulubione sposoby na relaks. Możemy w kilku zdaniach opowiedzieć o tym, że są różne sposoby na wyciszenie i w ten sposób zaprosić dziecko do wspólnego wypróbowywania ich. Interesujące dla dziecka będą też nasze opowieści o tym, jak radzimy sobie ze zmęczeniem, jak lubimy się regenerować.
- Często bywa tak, zwłaszcza gdy pracujemy z grupą dzieci, że część z nich woli na początku obserwować, przyglądać się i dopiero po kilku takich relaksacyjnych spotkaniach decyduje się na wzięcie w nich udziału. Uszanujmy to i nie oceniajmy, nie komentujmy, nie naciskajmy na dziecko.
- Zdarzają się też sytuacje, kiedy dziecko przerywa ćwiczenie i nie wie, jak się zachować, wtedy warto przed zajęciami zaznaczyć, że jeśli ktoś uzna nagle, że nie chce już się bawić, to ma oczywiście taką możliwość i byłoby wszystkim miło, gdyby postarał się nie przeszkadzać pozostałym osobom. Może np. popatrzeć, jak inni wykonują ćwiczenie.
- Po zajęciach zachęcam do rozmowy z dziećmi o tym, co czuły w trakcie wykonywanych ćwiczeń, co im przeszkadzało, co było dla nich trudne, dlaczego przerywały zabawę, co im się najbardziej podobało, itd.

Istotne jest też poruszenie kwestii praktycznego zastosowania ćwiczeń, np. poprzez wspólne zastanowienie się, kiedy dana technika może być przydatna, w jakiej sytuacji (np.: gdy jest mi źle, gdy czuję smutek, gdy mam wrażenie, że zaraz się zezłoszczę, gdy nie mogę zasnąć) – to rewelacyjny sposób na eksplorowanie świata emocji dziecka i poznawanie jego perspektywy.

Relaks jest przyjemny i tym tropem kierujmy się, proponując dzieciom zabawy rozluźniające i wyciszające. Niech ten czas kojarzy im się z czymś dobrym, kojącym i nie stanie się synonimem kolejnego obowiązku w stylu „teraz musisz się zrelaksować".

1. Uważny oddech

Sposób, w jaki oddychamy, jest ściśle powiązany z doświadczanymi emocjami. Gdy jesteśmy zdenerwowani, zezłoszczeni, zagniewani, oddech się skraca, jest płytki, przerywany. Gdy odczuwamy zachwyt, dech zapiera nam w piersiach. Gdy jesteśmy zrelaksowani, oddychamy równomiernie, głęboko, spokojnie.

Wszelkie ćwiczenia oddechowe, czy to dla dzieci czy dla dorosłych, opierają się na powyższej wiedzy. Okazuje się bowiem, że oddech i emocje działają na siebie w obie strony. **Oznacza to, że nie tylko emocje wpływają na sposób oddychania, ale to, jak oddychamy wpływa na odczuwane emocje.** Zatem, jeśli chcemy pobudzić się do działania, wystarczy kilka minut szybkich, krótkich wdechów i wydechów. Natomiast w sytuacji stresowej warto sięgnąć po głębokie oddychanie przeponowe (do wnętrza brzucha) i stopniowo wydłużać wydechy. Dlaczego? **Ponieważ wydłużanie wydechów uruchamia parasympatyczny układ nerwowy, który odpowiedzialny jest właśnie za stan relaksu i wyciszenia.** Przykładowo, tuż przed zaśnięciem nasz oddech samoistnie się pogłębia, uspokaja,a wydechy są dłuższe od wdechów.

Zabawy oddechowe dla małych dzieci:

- **puszczanie baniek mydlanych**: ćwiczenie w pozycji stojącej; dziecko obserwuje, jakie bańki powstają, gdy dmucha delikatnie i powoli, a jakie, gdy jego wydech jest szybki i płytki,
- **dmuchanie liści:** ćwiczenie w pozycji stojącej; układamy mały liść na płaskiej powierzchni i prosimy, by dziecko spróbowało je poruszyć swoim oddechem,

- **dmuchanie piórek**: ćwiczenie w pozycji stojącej lub leżącej; podrzucamy piórko w powietrze i prosimy, by dziecko spróbowało jak najdłużej poprzez oddech nie dopuścić do upadku piórka na ziemię,
- **zdmuchiwanie „niewidzialnych" świeczek**: wyobrażamy sobie wielki tort urodzinowy, a na nim mnóstwo świeczek, które zdmuchujemy wraz z dzieckiem; zachęcamy je do tego, by najpierw dmuchało delikatnie, powoli, tak żeby wyimaginowany płomień świecy nie gasł natychmiast, a przez chwilę migotał,
- **jestem balonikiem**: ćwiczenie w dowolnej pozycji; dziecko wyobraża sobie, że podczas wdechu jest balonikiem, który rośnie, rośnie i napełnia się powietrzem, a następnie podczas wydechu powoli wypuszcza powietrze, aż balonik znów musi zostać napompowany,
- **co się dzieje w brzuszku?**: zabawa w parze (dziecko -dziecko lub dziecko-rodzic/opiekun) w pozycji leżącej; jedna osoba kładzie się na plecach i spokojnie oddycha, stara się, żeby podczas wdechu jej brzuch się unosił, a podczas wydechu opadał; druga osoba kładzie delikatnie swoją głowę na brzuchu osoby pierwszej i nasłuchuje, co tam ciekawego słychać w brzuchu; po kilku minutach następuje zamiana ról,
- **ocean spokoju w brzuszku**: ćwiczenie w pozycji leżącej; prosimy dziecko, by położyło się wygodnie na plecach, ręce może ułożyć po bokach brzucha; zapraszamy do spokojnego oddechu: przy wdechu brzuch się delikatnie unosi, a przy wydechu opada; opowiadamy w tym czasie historię o tajemniczym oceanie spokoju, który znajduje się w brzuchu: ocean jest piękny i głęboki; zamieszkują go bajkowe istoty: magiczne rybki, wesołe koniki morskie, barwne koralowce; im spokojniej oddychamy, tym fale oceanu są delikatniejsze, a mieszkańcy wód bardziej zadowoleni; zachęcamy dziecko, by wyobraziło sobie swój własny ocean spokoju w brzuszku i jednocześnie powoli oddychało; na koniec zabawy możemy wspólnie z dzieckiem narysować jego osobisty ocean spokoju, a rysunek schować w bezpieczne miejsce, by zawsze, gdy tylko zajdzie taka potrzeba, można było po niego sięgnąć i przypomnieć sobie o swoim wewnętrznym spokoju,
- **dmuchanie kartki papieru:** ćwiczenie na stojąco; wręczamy dziecku zwykłą, cienką kartkę papieru (rozmiar A4) i prosimy, by trzymało ją w jednej dłoni blisko twarzy, następnie zapraszamy do zabawy, polegającej na dmuchaniu na kartę i obserwowaniu tego, co się z nią dzieje w zależności od tego, jak mocno i długo wykonujemy wydech.

Na osobne omówienie zasługują ćwiczenia oddechowe opracowane przez de Mill'a. Opierają się one na połączeniu wizualizacji z oddechem. Najczęściej dedykowane są dzieciom w wieku 6-10 lat, ale uważam, że podczas pracy z małą grupą, mogą być atrakcyjne również dla młodszych dzieci. Oto kilka zabaw opartych na metodzie de Mill'a:

- dzieci wyobrażają sobie, że wdychają nosem maleńkie krople deszczu, te krople wesoło tańczą im w klatce piersiowej; po chwili dzieci robią mocny, długi wydech ustami i wszystkie kropelki są już na zewnątrz,
- teraz dzieci wyobrażają sobie, że wdychają nosem dużo małych piesków; pieski radośnie szczekają i merdają ogonkami, uderzając przyjemnie o ścianki klatki piersiowej; po chwili dzieci robią wydech ustami i pieski są już na zewnątrz,
- dzieci wyobrażają sobie, że wdychają nosem maleńkie, pachnące kwiatki; kwiatki delikatnie unoszą się w ich klatce piersiowej; następnie dzieci robią mocny, zdecydowany wydech ustami i kwiatki wylatują na zewnątrz.

Uwagi dodatkowe:

- Długość ćwiczeń oddechowych należy stopniowo zwiększać w miarę regularnej praktyki. Zacząć można od jednominutowych zabaw, a następnie, biorąc pod uwagę możliwości dziecka i jego zainteresowanie daną aktywnością, wydłużać czas do trzech – czterech minut.
- Jeśli dziecko ma problemy z oddychaniem (jest przeziębione, choruje na astmę, jego problemy wynikają z fizycznej niepełnosprawności, itp.) lepiej dokładnie zastanowić się, czy takie zabawy są dla niego właściwe. W przypadku krótkotrwałej choroby warto poczekać, aż dziecko wyzdrowieje. Jeśli mowa o niepełnosprawności, najlepiej skonsultować się z rehabilitantem lub lekarzem opiekującym się dzieckiem, czy tego typu zabawy, nawet po drobnych modyfikacjach, będą dla dziecka odpowiednie.
- Po ćwiczeniu warto porozmawiać z dziećmi o ich przemyśleniach i doznaniach, w czym pomocne mogą być pytania:

  - Jak się czuliście w trakcie zabawy?

  - Czy zauważyliście coś ciekawego?

  - Jak myślicie, w jakich sytuacjach może wam się przydać szybki oddech, a w jakich spokojny?

  - Czy łatwo jest się skupić na oddechu, czy jednak coś wam w tym przeszkadzało?

  - Czy głębokie oddychanie może się przydać w codziennym życiu?

  - Kiedy czuliście spokój i rozluźnienie, a kiedy pobudzenie?

2. Relaksacja progresywna Jacobsona

Edmund Jacobson, amerykański psychiatra i naukowiec, jest twórcą techniki relaksacyjnej, która opiera się na pracy z ciałem, a dokładniej na świadomym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Dzięki takim ćwiczeniom wzrasta umiejętność odczytywania sygnałów płynących z ciała.

Dzieci, które uczą się rozpoznawać napięcie i rozluźnienie w całym ciele i w jego poszczególnych częściach, stają się więc bardziej uważne na komunikaty fizyczne i nabywają wiedzę, jak te informacje właściwie interpretować.

Dzięki naprzemiennemu napinaniu i rozluźnianiu mięśni dzieci zapamiętują, jaka jest różnica między oba stanami i ostatecznie uczą się rozpoznawać nawykowe napięcia, którym można przeciwdziałać. Dlaczego to takie ważne? Przede wszystkim przez wzgląd na fakt, że długotrwały stan napięcia fizycznego może osłabiać układ odpornościowy, prowadzić do chronicznych bólów mięśni, wywoływać złe samopoczucie.

Zabawy relaksacyjne dla dzieci na podstawie technik progresywnych:

- **jestem drzewem:** ćwiczenie w pozycji stojącej; prosimy dziecko, aby wyobraziło sobie, że jest silnym, potężnym drzewem (plecy wyprostowane, ręce w górze, mięśnie napięte), nagle nadciąga ogromna wichura i porusza całym drzewem na prawo i lewo (rozluźnienie mięśni), wichura ucichła i drzewo ponownie stoi wyprostowane i nic mu nie zagraża, itd., powtarzamy kilkakrotnie i kończymy na rozluźnieniu,
- **jestem makaronem:** ćwiczenie w pozycji stojącej; prosimy dziecko, aby wyobraziło sobie, że jest sztywnym, długim makaronem (plecy wyprostowane, ręce wzdłuż ciała, mięśnie napięte), makaron trafia do gotującej się wody i powolutku robi się coraz bardziej miękki (delikatne potrząsanie ciałem, ruchy z boku na bok, rozluźnienie mięśni), powtarzamy kilkakrotnie i kończymy na rozluźnieniu,[4]
- **poznaję swoje ciało**: ćwiczenie w dowolnej pozycji; zabawa we właściwe wskazywanie części ciała i próby świadomego napinania i rozluźniania poszczególnych mięśni: wędrujemy od dołu do góry; brzmi to mniej więcej tak:
  Gdzie są twoje palce u stóp? Czy możesz je napiąć? (po kilku sekundach) *A teraz spróbuj je rozluźnić.*
  Gdzie są łydki? ....

4 Podobne ćwiczenie dla starszych dzieci, zwane testem spaghetti, znaleźć można w książce: E.Snel, *Uważność i spokój żabki. Ćwiczenia uważności dla dzieci i rodziców*,Warszawa 2015, Wydawnictwo CoJaNaTo? (nagranie nr 4 na płycie załączonej do książki).

Gdzie są uda?…

Gdzie są ręce?...

- **rodzi się roślinka:** ćwiczenie na stojąco; najpierw prosimy dziecko, by kucnęło przy ziemi, objęło rękoma nogi i ułożyło głowę w dół – teraz jest małym nasionkiem ściśniętym w skorupce (napięte mięśnie), następnie powolutku podnosi głowę, rozluźnia ramiona i przechodzi stopniowo do pozycji stojącej (sukcesywne rozluźnianie mięśni), aż staje się piękną, młodą roślinką,
- **wesołe miny:** ćwiczenie w dowolnej pozycji; bawimy się z dzieckiem w robienie zabawnych min (napinanie i rozluźnianie mięśni twarzy).

Uwagi dodatkowe:

- Najlepiej, żeby czas, w którym mięśnie są napięte, był krótszy od czasu na rozluźnienie.
- Po ćwiczeniu warto porozmawiać z dziećmi o ich przemyśleniach i doznaniach, w czym pomocne mogą być pytania:
  - Jak się czujecie po tej zabawie?
  - Czy ćwiczenie było dla was łatwe/przyjemne?
  - Czy coś się wam nie podobało w trakcie zabawy?
  - Czy czujecie różnicę między napięciem a rozluźnieniem mięśni?
  - Gdzie najczęściej odczuwacie napięcie w ciele?
  - W jakich sytuacjach czujecie napięcie w ciele? Jak sobie z nim radzicie?

3. Trening autogenny Schulza w adaptacji Polender

Johannes Heinrich Schultz był m.in. psychiatrą i psychoterapeutą. Opracował autorską technikę pracy z ciałem i umysłem, opartą na rzetelnej wiedzy medycznej oraz dalekowschodnich praktykach (m.in. hatha-joga, tai-chi).

Trening autogenny ma na celu wywołanie stanu odprężenia i regeneracji. Regularnie stosowany wzmacnia stabilność emocjonalną, ułatwia nawiązanie świadomego kontaktu z ciałem i samodzielne regulowanie swoich stanów emocjonalnych.

Techniki Schulza dedykowane były dorosłym. Na grunt pracy z dziećmi przeniosła je Anna Polender.

Trening autogenny opiera się przede wszystkim na:

- subiektywnym odczuwaniu przyjemnej ciężkości ciała,
- wywoływaniu uczucia ciepła i zimna w ciele,
- koncentracji na oddechu i rytmie serca.

Zabawa relaksacyjna dla dzieci na podstawie treningu autogennego Schulza:

„Jestem zajączkiem"

Zapraszamy dzieci do tego, by położyły się wygodnie na plecach (nogi w lekkim rozkroku, stopy rozchylone na zewnątrz), zamknęły oczy i wzięły udział w zabawie o zajączku:

Teraz będziemy bawić się, że jesteśmy małym, puchatym zajączkiem. To bardzo przyjemna zabawa. Można się podczas niej poczuć zupełnie jak szczęśliwy zajączek.

I po chwili przystępujemy do opowiadania historii:

W wielkim, magicznym lesie żył sobie maleńki, puchaty zajączek. Pewnego ranka, gdy na niebie nie było ani jednej chmurki, postanowił skakać do woli na łące. Kicał między kwiatkami, wygrzewał zajęcze futerko w promieniach słońca i turlał się w trawie. W pewnym momencie zauważył, że jest już bardzo, a to bardzo zmęczony i od skakania bolą go rączki i nóżki. Położył się więc na plecach w trawie, zamknął oczy i spokojnie oddychał. Poczuł, że jego ciało jest bardzo, bardzo ciężkie. Tak ciężkie, że nie może nim ruszyć. Czuł, że jego nóżki są tak ciężkie, jakby były z kamienia i nie może ich podnieść. Jego rączki też są bardzo, bardzo ciężkie. Zajączkowi jest przyjemnie z takim ciężarem. Czuje, że jego główka również jest bardzo, bardzo ciężka. To miłe uczucie. Zajączek jest spokojny, zadowolony i odpoczywa. Po chwili zauważa, że jego nóżki są przyjemnie ciepłe. Następnie jego rączki też robią się ciepłe. I w brzuszku czuje przyjemne ciepło. Zajączek jest bardzo zadowolony i szczęśliwy. Oddycha spokojnie. Po chwili odczuwa przyjemną lekkość w całym ciele. Porusza nóżkami, macha delikatnie rączkami. Wreszcie podnosi głowę, wstaje i z uśmiechem na twarzy, wypoczęty wraca do zabawy.

Uwagi dodatkowe:

- Bohaterów bajki relaksacyjnej można dowolnie zmieniać. Zamiast zajączka sprawdzi się miś, wiewiórka, lisek, sarna, myszka, itd.
- Bajkę należy opowiadać powoli, przyciszonym, spokojnym głosem. Po każdym zdaniu warto zrobić króciutką przerwę.

- Po zakończeniu ćwiczenia jak zawsze zachęcam do rozmowy z dziećmi. Pomocne mogą być pytania:
  - Jak się czuliście jako zajączki?
  - Czy łatwo było wam się skupić na byciu zajączkiem?
  - Czy odczuwaliście ciężar ciała?
  - Czy poczuliście ciepło w ciele?
  - Jak myślicie, w jakich sytuacjach możecie spróbować poczuć się jak zajączek?
  - Co wam się najbardziej podobało?
  - Czy coś wam przeszkadzało? Coś się nie podobało?

4. Twórcza wizualizacja

Wizualizacja to świadome wyobrażanie sobie czegoś, świadome tworzenie różnych obrazów w umyśle.

Takie ćwiczenia wpływają pozytywnie na rozwój kreatywności i twórczej postawy wobec rzeczywistości.

Najlepsze efekty wizualizacja przynosi wtedy, gdy angażuje wszystkie nasze zmysły: słuch, wzrok, węch, dotyk, smak. W ten sposób wizualizacja staje się doświadczeniem wielozmysłowym.

„Mózg nie odróżnia obrazów faktycznych od wyobrażonych. Dobrym przykładem tego procesu jest emocjonalne przeżywanie scen w filmie. Mózg nie wie, że nie dzieją się naprawdę, i aktywuje odpowiednie ośrodki, a nawet reakcję stresową walki lub ucieczki. Wiedząc o tym, jak pracuje ten ważny organ, możesz stosować wizualizację jako jedną z technik relaksacyjnych oraz wspierających rozwój osobisty”[5].

Niekiedy bywa tak, że dziecku jest bardzo trudno wyobrażać sobie krok po kroku coś, o czym mówi mu ktoś inny. Świetnym sposobem na przygotowanie małego człowieka do takiego treningu jest czytanie mu na głos bajek oraz wspólne słuchanie audycji radiowych dedykowanych dzieciom czy audiobooków, a następnie rozmowa na temat wysłuchanej historii. W ten sposób dziecko trenuje aktywne słuchanie, pierwszy krok na drodze ku skutecznej, głębokiej komunikacji (dalsze kroki to aktywne mówienie, czytanie, pisanie).

5 D. Gmitrzak, Op. cit., s. 99.

Zabawy relaksacyjne dla dzieci na podstawie twórczej wizualizacji:

- **wyprawa do magicznego lasu:** ćwiczenie w pozycji leżącej; prosimy dziecko, by położyło się wygodnie na plecach, ręce wzdłuż ciała, oczy zamknięte; po kilku spokojnych wdechach i wydechach zaczynamy powoli, delikatnym głosem opowiadać:

  Wyobraź sobie, że jesteś w pięknym, magicznym lesie. Rozejrzyj się dookoła i zobacz potężne drzewa, gęste krzaki i kolorowe kwiaty. Zastanów się: jak wyglądają, jakiego są koloru? [chwila ciszy]

  Wyobraź sobie, że dotykasz magicznych liści i gałęzi. Co czujesz? [chwila ciszy]

  Zbliż się do jednego z pięknych kwiatów, nachyl się nad nim delikatnie i powąchaj.[chwila ciszy]

  A teraz wsłuchaj się w szum liści na wietrze. Usłysz trzask pękających gałęzi? Usłysz piękny, spokojny śpiew ptaków? [chwila ciszy]

  Zbliż się do krzaków jagody i zerwij kilka owoców. Spróbuj ich. Jak smakują? [chwila ciszy]

  Spójrz jeszcze raz na wszystkie rośliny. Rozejrzyj się dokładnie, żeby zapamiętać obraz twojego magicznego lasu. [chwila ciszy]

  Otwórz powoli oczy. Przejdź do pozycji siedzącej. Wracamy do tu i teraz.

  Można poprzestać na tym ćwiczeniu, a można zaprosić dziecko do tego, by narysowało/namalowało swój magiczny las.

- **letni deszczyk:** ćwiczenie w pozycji leżącej; prosimy dziecko, by położyło się wygodnie na plecach, ręce wzdłuż ciała, oczy zamknięte; po kilku spokojnych wdechach i wydechach zaczynamy powoli, delikatnym głosem opowiadać:

  Wyobraź sobie teraz, że jesteś na pięknej polanie pełnej pachnących kwiatów i kolorowych motyli. Na niebie świeci słońce, wieje lekki wiatr. Jest cudownie. [chwila ciszy]

  Nagle czujesz, że spadają na ciebie delikatne, przyjemne krople letniego deszczu. Poczuj je na swojej skórze. Są takie miłe.[chwila ciszy]

  Wsłuchaj się w szum deszczu. Spokojny i przyjemny. [chwila ciszy]

  Deszczyk jest coraz słabszy, delikatniejszy, aż wreszcie przestaje padać.

  Otwórz powoli oczy. Przejdź do pozycji siedzącej. Wracamy do tu i teraz.

- **magia dotyku:** ćwiczenie w dowolnej, wygodnej pozycji; prosimy dziecko, by wzięło kilka spokojnych oddechów, zamknęło oczy i próbowało przypomnieć sobie, co czuje, gdy:
  - dotyka delikatnego piórka,
  - wkłada ręce do przyjemnie ciepłej wody,
  - spaceruje boso po plaży,
  - głaszcze psa,
  - głaszcze kota,
  - zakłada ulubiony sweter;
- **moc smaku**: ćwiczenie w dowolnej, wygodnej pozycji; prosimy dziecko, by wzięło kilka spokojnych oddechów, zamknęło oczy i wyobraziło sobie, że:
  - zjada kwaśną cytrynę,
  - powoli kosztuje truskawkę,
  - je ulubioną potrawę,
- **w krainie zapachów:** ćwiczenie w dowolnej, wygodnej pozycji; prosimy dziecko, by wzięło kilka spokojnych oddechów, zamknęło oczy i wyobraziło sobie, że:
  - wącha teraz piękny kwiatek,
  - w pokoju unosi się zapach świeżej pomarańczy,
  - w pokoju unosi się zapach świeżego chleba,
  - w pokoju unosi się jego ulubiony zapach,
- **świat pełen dźwięków**: ćwiczenie w dowolnej, wygodnej pozycji; prosimy dziecko, by wzięło kilka spokojnych oddechów, zamknęło oczy i próbowało przypomnieć sobie:
  - dźwięk deszczu uderzającego o parapet,
  - szum liści w lesie,
  - śpiew ptaków,
  - głos osoby, którą kocha.

Uwagi dodatkowe:

- Zabawy wizualizacyjne mogą być krótsze lub dłuższe w zależności od możliwości dziecka i jego zainteresowania daną propozycją.
- Wizualizacje najlepiej ćwiczyć z jednym dzieckiem niż z grupą.
- Każdą zabawę można oczywiście modyfikować tak, by uszanować indywidualne predyspozycje dziecka, np. dziecko, które ma nadwrażliwość sensoryczną może czuć się niekomfortowo podczas ćwiczenia „magia dotyku”, dlatego lepiej w takim przypadku sięgnąć po inne formy relaksacji.

- Po zakończeniu ćwiczenia jak zawsze zachęcam do rozmowy z dzieckiem. Pomocne mogą być pytania:
  - *Jak się czułeś w trakcie ćwiczenia?*
  - *Co było dla ciebie trudne?*
  - *Co było dla ciebie łatwe?*
  - *Co ci się najbardziej podobało?*
  - *Co ci się nie podobało?*

5. Podsumowanie rozdziału

Metody omówione powyżej nie wyczerpują tematu. Efekt relaksu można bowiem osiągnąć także m.in. poprzez arteterapię (terapia przez sztukę), muzykoterpię (terapia muzyką), hortiterapię (ogrodoterapia) czy pracę z ciałem (ruch, praktykowanie jogi, itp.). Na temat tych sposobów powstało wiele cennych, ciekawych publikacji, dlatego też w niniejszym przewodniku pozwoliłam sobie na skupienie się tylko nad wybranymi, mniej znanymi technikami, z którymi pracuję na co dzień i tym samym są mi najbliższe.

Warto też mieć na uwadze fakt, że każdy z nas, dzieci również, może samodzielnie wypracować własny sposób regeneracji, odpoczynku, wyciszenia się. Dlatego proponowane ćwiczenia to tak naprawdę zaproszenie do dłuższej podróży w głąb dziecięcych potrzeb.

Rozdział III Bajka relaksacyjna na dobry sen

Przedstawiona poniżej bajka korzysta z kilku technik: twórczej wizualizacji, uważnego oddechu i treningu Szulza w adaptacji Polender. Można ją dowolnie modyfikować, zmieniając bohaterów lub miejsce wydarzeń.

Bajeczka nie daje 100% gwarancji na to, że po jej wysłuchaniu dziecko szybko i bezproblemowo zaśnie, czy chociażby wyciszy się. Zresztą dotyczy to każdej techniki relaksacyjnej: nie działają zawsze i na wszystkich.

Może być tak, że fabuła bajki wzbudzi w dziecku ogromne zainteresowanie i zamiast oddać się w objęcia Morfeusza, mały słuchacz zapragnie kolejnych historii. Taka reakcja również jest ok. Nie obwiniajmy za nią dziecka. Jeśli bajka się nie sprawdza, to najlepiej poszukać wspólnie z dzieckiem innych sposobów, rytuałów na przyjemne zasypianie.

Lisek mówi dobranoc

W starym, magicznym Lesie na krańcu Świata, zbliżał się wieczór. Lisia rodzina była już po kolacji i kąpieli. Tata Lis zdążył nawet przeczytać małemu Liskowi jego dwie ulubione bajeczki.
Lisek leżał zadowolony w ciepłej pościeli i słuchał z przyjemnością głosu taty. Czuł, że jest coraz bardziej zmęczony. Powieki same mu się zamykały. Lisie łapki były bardzo, bardzo ciężkie. Nawet lisi ogonek był ciężki i opadł nieruchomo pod miłą w dotyku kołderką.
Do pokoju cichutko weszła Mama. Usiadła obok Taty, pogłaskała Synka delikatnie i z czułością po głowie, po czym zaczęła śpiewać melodyjnym głosem:

Cicho, cicho, cichosza
Pora spać, pora spać.

Już za oknem Księżyc świeci
w łóżkach leżą wszystkie Dzieci.

Już za oknem Gwiazdy świecą
A Świetliki w dal, hen lecą.

Cicho, cicho, cichosza
Pora spać, pora spać.

Lisek poczuł, jak całe jego ciało robi się przyjemnie ciepłe. Głos Mamy był taki kojący, a poduszka niebiańsko wygodna. Co za szczęście móc teraz odpocząć po całym dniu przygód.

Cicho, cicho, cichosza
Pora spać, pora spać.

Już za oknem Księżyc świeci
w łóżkach leżą wszystkie Dzieci.

Już za oknem Gwiazdy świecą
A Świetliki w dal, hen lecą.

Cicho, cicho, cichosza
Pora spać, pora spać.

Lisek wtulił nosek w kołderkę, przytulił mocno swojego ukochanego pluszowego misia i zasnął.

Rozdział IV Przykładowe scenariusze zajęć relaksacyjnych

Na koniec chciałam jeszcze omówić trzy bazowe scenariusze dłuższych spotkań z relaksem dla dzieci, opracowane na podstawie własnych doświadczeń w tym zakresie. Można je oczywiście dowolnie modyfikować w zależności od potrzeb swoich i grupy, z którą odbywają się zajęcia.

1. Spokój oddechu

Potrzebne nam będą: brokat w różnych kolorach, małe słoiczki z nakrętkami, woda, płynna gliceryna (spowalnia opadanie brokatu).

A. Zapraszamy dzieci do wspólnego stworzenia kociołka swojego umysłu. [6]

Dzieci wsypują do słoika brokat w różnych kolorach. Każda barwa symbolizuje jakieś emocje i myśli, np. radość, smutek, przekonania na własny temat, itp. Następnie dolewamy wody, odrobinę gliceryny i zamykamy słoik. Teraz możemy nim potrząsnąć i patrzeć, jak brokat porusza się w wodzie i powoli opada na dno.

Podczas obserwacji opowiadamy dzieciom, że słoik symbolizuje ich umysł. Gdy są bardzo zdenerwowane, zasmucone, czymś się martwią, coś wywołało w nich ogromną radość, ich emocje i myśli są wzburzone jak brokat po potrząśnięciu słoiczkiem. Żeby brokat opadł spokojnie na dno, wystarczy, że trzymamy słoik nieruchomo w jednej pozycji. Zadajemy dzieciom pytanie: *A co my możemy zrobić, żeby uspokoić własne emocje i myśli?* Słuchamy pomysłów dzieci i na koniec proponujemy im technikę, zwaną uważnym oddechem.

W tym celu możemy dokładnie wyjaśnić dzieciom, że jeśli zaczynamy odczuwać nieprzyjemne emocje, to warto skierować swoją uwagę do brzuszka i zacząć go obserwować podczas oddychania. Pomocne może okazać się wykonanie wraz z dziećmi grafiki przedstawiającej zarys człowieka i strzałkę skierowaną od głowy do brzucha właśnie, czyli ukazującą kierunek zmiany uwagi: od kociołka swojego umysłu do oceanu spokoju w brzuszku.

6 Na podstawie propozycji zawartej w książce: Eline Snel, *Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness*, Warszawa 2017, Wydawnictwo CoJaNaTo?, s.66-67.

B. Teraz możemy sięgnąć po wybrane ćwiczenia oddechowe, np.:

- jestem balonikiem,
- ocean spokoju.

C. W ramach przerywnika zapraszamy dzieci do zabawy polegającej na wyrażaniu emocji. Wszyscy stają obok siebie, a my zadajemy pytania:

- *jak wygląda radość?* (razem z dziećmi śmiejemy się, skaczemy wesoło)
- *jak wygląda smutek?* (udajemy płacz, pokazujemy zmartwione miny)
- *jak wygląda złość?* (tupiemy nogami, zaciskamy pięści)
- *jak wygląda zaskoczenie?* (robimy zdziwioną minę i krzyczymy „ach!", „łał!")
- *jak wygląda strach?* (mina przerażenia, ucieczka, krzyk).

W tej zabawie chodzi o naukę rozpoznawania uczuć i wyładowanie nadmiaru emocji, dlatego dzieci mogą biegać i hałasować. Dzięki temu łatwiej zauważą kontrast między pobudzeniem emocjonalnym a wewnętrznym spokojem.

D. Na zakończenie proponujemy ćwiczenie wyciszające z wykorzystaniem oddechu, np. co się dzieje w brzuszku?

E. Rozmawiamy z dziećmi na temat ich przemyśleń i odczuć.

2.Wyprawa w poszukiwaniu spokoju

A.Wybieramy się wraz z grupą dzieci do lasu bądź parku. Informujemy je, że to nie jest zwykły spacer, a wyjątkowa „Wyprawa w poszukiwaniu spokoju". Wspólnie będą mieli różne zadania do wykonania, by znaleźć spokój.

Przykładowe zadania:

- poruszanie się jak najciszej,
- słuchanie szumu drzew,
- nasłuchiwanie odgłosów lasu,
- leżenie na trawie bez ruchu,
- dmuchanie liści.

B.W ramach przerwy proponujemy dzieciom zabawę w berka, w chowanego lub kilka ćwiczeń ruchowych (pajacyki, podskoki, skakanie na jednej nodze, itp.).

C.Po powrocie do sali zajęć rozmawiamy z dziećmi o tym, czym dla nich jest spokój, jak się czuły na spacerze, co im się najbardziej podobało, co im przeszkadzało.

D. Zapraszamy dzieci do zabawy: „Jestem drzewem”. Nogi wyprostowane, ręce w górze i najpierw wieje lekki wiaterek i przyjemnie kołysze gałęziami. Drzewo jest zadowlone, wyciąga się wysoko, wysoko do ciepłego słoneczka. Nagle zrywa się wichura, drzewo chwieje się na prawo i lewo, próbuje przetrwać mocne podmuchy wiatru. Po chwili zaczyna padać deszcz. Drzewo moknie, trzęsie się delikatnie pod wpływem kropli. Na szczęście zza chmur wychyla się ponownie ciepłe słoneczko i ogrzewa mokre gałęzie. Drzewo jest spokojne i zadowolone.

E. Rozmawiamy z dziecmi o tym, czy im się podobało, w jakich momentach zabawy czuły się najlepiej, a w jakich najgorzej.

3. Emocje w ciele

Potrzebne nam będą duże kartki papieru, kredki, flamastry, kolorowe długopisy.

A. Informujemy dzieci, że dziś będzimy wspólnie poznawać świat emocji, który kryje się w ich ciele. Warto ustalić z dziećmi, czym są emocje, jakie emocje znają, czy zastanawiały się kiedykolwiek, gdzie w ciele czują konkretne emocje.

B. Dzieci łączą się w pary i odrysowywują sobie nawzajem kształ ciała na dużej kartce. Następnie każde dziecko staje przy rysunku przedstawiającym jego własną postać.

C. Prosimy dzieci, by zastanowił się nad tym, jak się dziś czują. Następnie pytamy, gdzie najbardziej w ciele zauważają te emocje (w brzuszku, w kolanie, itp.: nie ma złych odpowiedzi, ponieważ poruszamy temat subiektywnych doznań).

D. Zapraszamy dzieci do narysowania emocji na kartce z obrysem ich postaci. Wyjaśniamy, żeby wybrały kolory, które ich zdaniem będą pasować do aktualnego nastroju. Mogą narysować wszystko, co tylko przyjdzie im do głowy i skojarzy się z odczuwanym stanem wwnętrznym. Ważne, by zaznaczyli na postaci, gdzie te emocje są, gdzie się ukryły w ciele.

E. Po skończniu rysunków zapraszamy dzieci, by położyły się na swoich dziełach i wpasowały w obrys. Następnie podajemy instrukcję zabawy relaksacyjnej:

Zamykamy oczy, oddychamy spokojnie i staramy się skierować oddech w miejsce w sobie, gdzie znaleźliśmy uczucia. Oddychamy powoli, długie wdechy i wydechy. Po kilku takich wdechach otwieramy oczy, wstajemy powoli, otrzepujemy się i siadamy obok swoich rysunków.

F. Na koniec rozmawiamy z dziećmi, co czuły podczas rysowania oraz krótkiego ćwiczenia oddechowego; czy szukanie emocji w ciele jest dla nich pomocne, czy będą tak robić w przyszłości, jak się czuły, oddychając powoli i spokojnie, co im się podobało, a co denerwowało podczas zabawy.

Rozdział V Podsumowanie

Radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami to cenna umiejętność, która ułatwia życie. Dlatego wszelkie techniki i zabawy relaksacyjne są fantastycznym sposobem na wspólne i owocne spędzanie czasu z dziećmi. Mam nadzieję, że zapropnowane tutaj ćwiczenia przypadną do gustu zarówno Państwu jak i maluchom.

W czasach ciagłej gonitwy, wzrastającej konsumpcji, technicyzacji społeczeństwa, chwile sam na sam ze swoimi emocjami stają się towarem luksusowym. Pozwólmy sobie i dzieciom na ten luksus.

****

Od wielu lat regularnie sięgam po ćwiczenia relaksacyjne. Dzięki temu wiem, że działają.

Mam za sobą trudny okres w życiu, kiedy to w pełni poświęciłam się karierze zawodowej w różnych korporacjach. Nie zwracałam uwagi na to, co jem i jak długo pracuję. Lekceważyłam i zagłuszałam wszelkie oznaki zmęczenia. Ignorowałam ciagłe napięcie w ciele i przywykłam do funkcjonowania w stresie. Na efekty takiego trybu życia nie musiałam długo czekać. Nierwica, bezsenność, poczucie samotności i bezcelowości wszelkich działań towarzyszyły mi od rana do nocy. Za namową kardiologa zaczęłam uczęszczać na zajęcia jogi, pilatesu i medytacji uważności. Powoli wracałam do życia. Powoli, stopniowo weszłam w czuły dialog ze swoimi emocjami, myślami, pragnieniami, a przede wszystkim ze swoim ciałem. Dzięki temu, że posłucham osoby mi życzliwej i posiadającej ogromną wiedzę w swojej dziedzinie, jestem tu, gdzie jestem. Jest mi dobrze.

Życzę Państwu bycia w dobrym miejscu. Życzę przyjaźni z własnym życiem.

Życzę świętowania życia.

Niechaj dzieci również czerpią z życia garściami.

Niechaj wraz z nami świętują ulotne chwile.

Bibliografia

1. G. Dobińska, A. Cieślikowska-Ryczko, *Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji iterapii. Scenariusze pracy z dziećmi z młodzieżą*, Łódź 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
2. D. Gmitrzak, *Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji*, Warszawa 2017, Samo Sedno.
3. E. Snel, *Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness*, Warszawa 2017, Wydawnictwo CoJaNaTo?
4. E.Snel, *Uważność i spokój żabki. Ćwiczenia uważności dla dzieci i rodziców*, Warszawa 2015, Wydawnictwo CoJaNaTo?
5. Dr S. Shanker, T. Barker, *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Warszawa 2016, Wydawnictwo Mamania.