

Dobrostan w bibliotece

Indeks 415499 | PL ISSN 2353-8007 | Nakład 3000 egz. | Cena w prenumeracie u wydawcy: 26,66 zł (prywatnie) / 29,16 zł (instytucje) | Cena w prenumeracie u kolporterów: 32 zł (stawka VAT 8%)



Moja praca kocha mnie
bez wzajemności

Jak dbać o siebie
i ludzi?

Relaksacja między książkami

Kilka słów o relaksacji jako narzędziu radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji oraz gotowy scenariusz zajęć relaksacyjnych dla przedszkolaków do wykorzystania w bibliotece.

PAULINA GODEK

W rozpędzonym świecie odczuwamy napięcie wywołane stresem niemal każdego dnia – spięte mięśnie, nerwobóle czy kłopoty z zasypianiem to problemy tak powszechne, że często przestajemy je zauważać. Stres stał się niewidocznym towarzyszem codzienności, a mimo to nadal niewielu dorosłych ma świadomość, że nie dotyczy on wyłącznie ich samych.

Dzieci niczym gąbka chłoną emocje i stany swoich opiekunów, często nieświadomie współodczuwając napięcie, którego nie potrafią jeszcze dobrze zrozumieć ani nazwać. Co więcej, świat dziecka pełen jest sytuacji mogących wywoływać stres – konfliktów rówieśniczych, nowych, trudnych do przyswojenia treści w szkole czy nawet nagłych zmian codziennej rutyny.

Powody te, choć z pozoru mogą wydawać się błahе, dla dziecka są źródłem silnych emocji i napięcia, a te, nierozładowane, mogą prowadzić do niepokojących objawów fizycznych oraz zaburzeń zachowania. Dorosły nie jest w stanie całkowicie uchronić dziecka przed stresem, może jednak wesprzeć je w regulacji nadmiernego napięcia w zdrowy i bezpieczny sposób, np. za pomocą technik relaksacyjnych.

RELAKSACJA JAKO NARZĘDZIE REGULACJI EMOCJI

Relaksacja to zbiór technik wprowadzających w stan wyciszenia, odprężenia i spokoju, co prowadzi do poprawy ogólnego dobro-

stanu psychicznego. Poprzez połączenie ćwiczeń oddechowych, ruchowych i umysłowych techniki relaksacyjne pomagają lepiej rozpoznawać sygnały płynące z ciała oraz rozładowywać nagromadzone napięcie.

Co to oznacza dla dziecka? Dzieci często nie są w pełni świadome przeżywanego stresu. Ćwiczenia relaksacyjne mogą być doskonałą okazją do nauki rozumienia własnych emocji oraz tego, w jaki sposób odczuwają je w ciele. Uczą się, jak uspokoić oddech i rozluźnić napięte mięśnie, a jednocześnie rozwijają wyobraźnię i poprawiają koncentrację. Umiejętność samoregulacji wzmacnia odporność psychiczną dziecka i pomaga mu odzyskać poczucie spokoju oraz bezpieczeństwa w rozedrganym świecie.

JAK PRZEPROWADZIĆ RELAKSACJĘ?

W internecie dostępnych jest wiele darmowych materiałów ułatwiających przeprowadzenie relaksacji z dziećmi. Jednym z nich jest bajka relaksacyjna *Wędrowki z Melisą* autorstwa Katarzyny Ryrych. Bajka dostępna jest do pobrania i odsłuchania na stronie internetowej Zaczytani.org (<https://zaczytani.org/bajka/wedrowki-z-melisa>) lub po zeskanowaniu kodu QR.

Bajki relaksacyjne to wyjątkowe narzędzie skierowane zarówno do starszych, jak i młodszych dzieci.

Całą opowieść można przeczytać starszakiom, aby pomóc im się wyciszyć dzięki prostej historii pełnej wyrazistych, dźwięcznych opisów oddziałujących na zmysły. Z kolei dla młodszych dzieci proponuję scenariusz relaksacji oparty na wizualizacjach inspirowanych bajką.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z RELAKSACJĄ

Cele zajęć:

- złagodzenie napięcia wywołanego stresem i silnymi emocjami;
- identyfikacja i nazwanie przeżywanych emocji oraz sygnałów odbieranych przez zmysły;
- rozwijanie wyobraźni;
- wzmocnienie koncentracji i uwagi za pomocą technik relaksacyjnych;
- wsparcie w przeprowadzeniu treningu relaksacyjnego, który pozwoli dzieciom odprężyć się i wyciszyć;
- promowanie Krakowa jako miejsca przyjaznego dzieciom.

Uczestnicy:

grupa przedszkolna, 4-6 lat.

Czas pracy: 30 minut.

Materiały:

- koce, karimaty lub maty do jogi,
- tekst relaksacji (Załącznik).



PRZEBIEG ZAJĘĆ

Ćwiczenie ruchowe

Osoba prowadząca prosi dzieci, aby rozłożyły maty lub koce, a następnie stanęły swobodnie w dość dużych odstępach od siebie. W celu sprawdzenia, czy stoją w odpowiedniej odległości od koleżanek i kolegów, poleca, aby rozłożyły ręce i zakreśliły się wokół własnej osi. Jeśli nie dotknęły nikogo ani niczego podczas obrotu, mogą zostać w wybranych miejscach. Osoba prowadząca również wykonuje to ćwiczenie i prezentuje wszystkie ruchy.

Wszyscy stają w lekkim rozkroku ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Osoba prowadząca instruuje dzieci, aby uniosły przy ciele ręce zgięte w łokciach na wysokość ramion i napinając mięśnie, próbowały rozsunąć dwie niewidzialne ściany jak najdalej na boki. Wszyscy powoli rozpychają je w jak największym napięciu aż do momentu, gdy ramiona całkowicie się wyprostują. Ćwiczenie można powtórzyć kilka razy.

Ćwiczenie oddechowe

Osoba prowadząca z dziećmi unosi ręce i biorą głęboki wdech. Wypuszczają głośno powietrze i jednocześnie opuszczają bezwładnie ramiona i zginają się w pasie. Wyobrażają sobie, że ich dłonie są pędzlami, które delikatnie suną po obrazie podczas opadania. Powtarzają ćwiczenie co najmniej trzy razy.

Przygotowanie do relaksacji

Osoba prowadząca instruuje dzieci, aby ułożyły się wygodnie na plecach na matach lub kocach, zamknęły oczy, wzięły kilka głębokich oddechów „z brzuszka” i całkowicie się rozluźniły, po kolei skupiając uwagę na różnych częściach ciała. Najpierw niech

Załącznik. Tekst relaksacji

Melisa rozłożyła ręce i ruszyła przed siebie ścieżką biegnącą grzbietem trawiastego wału. „Jestem ptakiem” – pomyślała. „Zaraz uniosę się w powietrze”.

Czuła, że jej ręce wyciągają się coraz dalej i dalej, robią się coraz dłuższe i bardziej płaskie, a ich powierzchnię pokrywają kolorowe aksamitne piórka. Wydawały się takie mięciutkie! Gdy rozłożyła palce, pióra wydłużyły się i złapały pierwsze podmuchy wiatru. Wyciągnęła szyję, rozluźniła ramiona, zatrzepotała potężnie skrzydłami i... wzbiła się do lotu.

Wiatr delikatnie myszkował w jej piórach. Unosiła się coraz wyżej i wyżej, a kiedy spojrzała w dół, zobaczyła zieleni i niebo odbijające się w jezioru, i dwie osoby idące ścieżką. Wokół niej przemykały białe puchate chmurki, które muskały jej twarz delikatną mgiełką. „To para wodna – przypomniała sobie słowa taty – zamieniona w kropelki wody. Z oddali wygląda jak bita śmietana”. Uśmiechnęła się do siebie.

Była już tak wysoko, że słońce raziło ją trochę w oczy, przymknęła więc powieki i pozwoliła, aby promienie ogrzewały jej twarz. Skrzydła poniosły ją przed siebie. Chwilami pozwalała się nieść wiatrowi i wtedy jej skrzydła odpoczywały. „Ach, jak przyjemnie!” – pomyślała rozmarzona. Rozluźniła mięśnie pleców i rąk i płynęła bezwładnie wśród przestworzy.

Nagle poczuła, że jej skrzydła stają się coraz cięższe i z coraz większym trudem unoszą jej rozluźnione ciało. Obniżyła lot.

Otworzyła oczy i spostrzegła, że podmuch wiatru zniósł ją nieco w stronę Wisły. Coś błysnęło w dole. To kładka, na której razem z mamą podziwiała kiedyś rzeźby przedstawiające akrobatów. Metalowe postaci wyginały się, zawieszono, tak jak ona, w powietrzu. Zatrzepotała skrzydłami i zawróciła.

„Pora lądować” – pomyślała. „Trzeba tylko znaleźć odpowiednie miejsce”. Na szczęście łąka była naprawdę wielka. Melisa wyciągnęła nogi przed siebie, ugięła je lekko i...

oddychają i jednocześnie myślą o rozluźnieniu buzi, mięśni szyi i ramion. Prosi, aby spróbowały sobie wyobrazić, że kierują oddechy w tę stronę. Następnie niech rozluźnią ręce i plecy. Na koniec niech oddychają w kierunku nóg. Osoba prowadząca prosi, aby spróbowały w ciszy wysłuchać całej relaksacji i skupiły się na wyobrażaniu sobie historii.

Relaksacja

Osoba prowadząca czyta tekst relaksacji (Załącznik).

Uwagi:

- Jeśli zdecydujesz się samodzielnie czytać tekst relaksacyjny, zwróć uwagę na ton swojego głosu

su i tempo. Nie spiesz się. Czytaj głębokim, łagodnym tonem.

- Daj dzieciom czas na wyobrażenie sobie tego, co czytasz. Pamiętaj o pauzach i chwilach ciszy.
- Jeśli dzieci nie są w stanie leżeć bez ruchu, pozwól im na delikatne wiercenie się i otwieranie oczu. Zachęcaj je do leżenia w ciszy i rozluźnienia całego ciała, ale nie wymuszaj na nich żadnej pozycji.

Zakończenie

Osoba prowadząca pyta dzieci, jak czują się po relaksacji. Dziękuje za udział w zajęciach.