

TEMAT NUMERU

Gwiazda na okładce

**WIOSENNY RESET
Z CIOCIĄ AGĄ!**

**UWAGA NA
KLESZCZE!**

Wiosenne spacery
z dzieckiem

**JAK ROZPOZNAĆ
ALERGIĘ
U DZIECKA?**

Katar to nie zawsze
przeziębienie

**WIOSENNA
RELAKSACJA**

Jak chronić
zdrowie psychiczne
Twojego dziecka?

**WÓZKI
POLECANE
NA WIOSNĘ**

Idealne wózki
„gotowe do drogi”

**Wiosenne
przebudzenie**

Prezentowniki: Dzień Mamy, Dzień Taty, Dzień Dziecka,
Co nowego - zielonego? Na zielonej trawce

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



9 772080 555268 02

Wdech i wydech

Jak relaksacja chroni zdrowie psychiczne Twojego dziecka?

Kiedy próbujemy nadążyć za zwariowanym tempem życia, często brakuje nam energii i padamy z wyczerpania. Z kolei gdy zwalniamy, towarzyszy nam poczucie winy. Jakby odpoczynek był czymś, na co trzeba zasłużyć.

O ile łatwiej byłoby nam funkcjonować, gdybyśmy potrafili znaleźć spokój zawsze wtedy, kiedy go potrzebujemy. Ilu napięć, konfliktów, nieprzespanych nocy, problemów z ciałem, a nawet chorób udało się uniknąć, gdybyśmy od dziecka uczyli się, jak się zatrzymać – choćby tylko na chwilę, choćby tylko przed snem.

W powszechnym rozumieniu relaksacja jest czymś, w czym powinniśmy być dobrzy „z natury”. A jednak większość z nas doskonale wie, że rada: „zrelaksuj się” zwykle na niewiele się zdaje. Dzieje się tak, ponieważ relaksacja nie jest cechą – jest umiejętnością. Zakorzenioną w mózgu i układzie nerwowym, budowaną poprzez powtarzalne doświadczenia i praktykę. To proces, który – dzięki neuroplastyczności – możemy rozwijać przez całe życie. I właśnie dlatego warto zacząć jak najwcześniej. Od dzieci.

Świat dziecka też bywa przeciążający

Rzeczywistość, w której dziś żyjemy, jest zmienna, szybka i wymagająca. Dotyczy to nie tylko dorosłych – coraz częściej także dzieci.

Choć wielu rodziców myśli, że dzieciństwo to czas bez troski, w praktyce codzienność najmłodszych pełna jest sytuacji, które dla ich układu nerwowego są realnym obciążeniem. Poranna pobudka, głód, pośpiech, nadmiar bodźców, zmiana planu dnia, napięcia w relacjach rówieśniczych czy konieczność dostosowania się do zasad – to wszystko może być dla dziecka źródłem stresu. Dzieci nie mają jeszcze wykształconych narzędzi, które pomagają regulować napięcie. Dlatego ich reakcje bywają intensywne, a czasem niezrozumiałe dla dorosłych.

Agnieszka Machnicka

Edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i prezeska fundacji Zaczynani.org, z którą od 2013 roku tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji czerpiąc z mocy literatury



Jak rozpoznać stres u dziecka?

Stres nie zawsze objawia się wprost. Często ukrywa się w codziennych zachowaniach:

- trudności z koncentracją,
- drażliwość lub nagłe wybuchy emocji,
- problemy ze snem,
- bóle brzucha lub głowy,
- wycofanie albo nadmierne pobudzenie.

Czasem dziecko „zamiera” – milknie, wycofuje się, traci energię. To nie jest brak współpracy. To sygnał przeciążonego układu nerwowego.

Warto pamiętać, że stres sam w sobie nie jest wrogiem. W niewielkim natężeniu mobilizuje i wspiera działanie. Problem pojawia się wtedy, gdy napięcie jest zbyt duże lub trwa zbyt długo – wtedy zaczyna obciążać rozwój i zdrowie psychiczne.

Relaksacja – kompetencja przyszłości

Nie jesteśmy w stanie uchronić dzieci przed stresem. Możemy jednak nauczyć



je, jak wracać do równowagi. Relaksacja to zbiór prostych, ale niezwykle skutecznych praktyk, które pomagają wyciszyć ciało i układ nerwowy. W stanie odprężenia zmniejsza się napięcie mięśni, oddech się pogłębia, a organizm przechodzi w tryb bezpieczeństwa.

Co daje dziecku regularna relaksacja?

Korzyści są wielowymiarowe i dotyczą zarówno psychiki, jak i ciała.

1. Łagodzenie stresu

Dziecko uczy się, jak wracać do równowagi po trudnych sytuacjach.

2. Rozwój emocjonalny

Zaczyna rozpoznawać swoje emocje, nazywać je i bezpiecznie przeżywać. To fundament empatii i zdrowych relacji.

3. Lepszy sen i mniej przemęczenia

Relaksacja wieczorem pomaga wyciszyć układ nerwowy i przygotować ciało do snu.

4. Nauka samoregulacji

Dziecko stopniowo odkrywa, że ma wpływ na swoje ciało i emocje – a to buduje poczucie sprawczości.

5. Większa koncentracja

W świecie pełnym bodźców umiejętność zatrzymania się i skupienia staje się jedną z kluczowych kompetencji.

6. Odporność psychiczna

Dziecko, które potrafi regulować napięcie, lepiej radzi sobie z wyzwaniami – dziś i w przyszłości.

Jak wprowadzić relaksację do codzienności?

Relaksacja to zbiór prostych, ale niezwykle skutecznych praktyk, które pomagają wyciszyć ciało i układ nerwowy.

Nie potrzebujesz specjalnych narzędzi ani długich sesji. Najważniejsza jest regularność i prostota.

Oddychanie „jak balonik”

Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie, że w brzuchu ma balon.

Wdech – balon się napęcznie. Wydech – powoli się opróżnia.

Bajki relaksacyjne

Czytanie spokojnych historii przed snem pomaga wyciszyć emocje i stworzyć bezpieczny rytuał.

Mini-wakacje w wyobraźni

Zamknijcie oczy i przenieście się na łąkę, do lasu albo nad morze. Dzieci mają ogromną zdolność do wizualizacji – warto ją wykorzystać.

Uważność w codzienności

Zapytaj dziecko: „Co dziś sprawiło Ci radość?” albo „Co było trudne?”. To uczy kontaktu z emocjami.

Ruch i ciało

Proste rozciąganie, joga dla dzieci czy nawet spontaniczny taniec pomagają rozładować napięcie.

Najważniejsze: zacznij od siebie

Dzieci uczą się nie z tego, co mówimy, ale z tego, co robimy. Jeśli chcesz nauczyć dziecko zatrzymywania się – zatrzymuj się. Jeśli chcesz, żeby potrafiło oddychać w stresie – oddychaj przy nim. Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o małe momenty w ciągu dnia, w których wracacie do siebie. Bo czasem najważniejsze, czego możemy nauczyć dziecko, to nie to, jak radzić sobie ze światem. Tylko jak wracać do spokoju – niezależnie od tego, co się w nim dzieje.



Pobierz bezpłatną bajkę "Wędrowniki z Melisą", przeczytaj i porozmawiaj ze swoim dzieckiem. wedrowkizmelisa.zaczytani.org

