

# Techniki relaksacji w pracy z dziećmi w przedszkolu



Dorota Kalinowska - psycholog

## Na co narażone są dzieci w przedszkolu:

- Stres;
- Hałas;
- Rywalizacja;
- Pośpiech;
- Konieczność dostosowania się do wymagań;
- Podekscytowanie;
- Nieporozumienia z rówieśnikami;
- Brak wspierającego opiekuna itp.

## Różnice pomiędzy dziećmi:

- Otwartość na innych;
- Otwartość na nowe doświadczenia;
- Podejmowanie działań;
- Radzenie sobie ze zmianami;
- Różnice temperamentalne;
- Radzenie sobie z porażką;
- Stabilność układu nerwowego itp.

## Możliwe konsekwencje:

- Fizyczne i psychiczne przeciążenie;
- Nadpobudliwość ;
- Zachowania agresywne;
- Obniżenie samopoczucia;
- Ograniczenie własnej spontanicznej aktywności;
- Płaczliwość;
- Apatia itp.

# Ćwiczenia relaksacyjne:

- Odprężają;
- Uspokajają układ nerwowy;
- Wyciszają emocje;
- Obniżają napięcie;
- Niwelują zachowania niepożądane;
- Działają korzystnie na całą grupę.

Komu służą ćwiczenia relaksacyjne?

Kiedy stosować ćwiczenia relaksacyjne?

# Relaksacja progresywna Jacobsona

- Podstawą jest założenie, iż odprężenie psychiczne wynika z odprężenia fizycznego;
- Poprzez napinanie i rozluźnianie mięśni możemy świadomie niwelować napięcie;
- Redukujemy stres, złość, lęk, pobudzenie itp.
- Uczy nas odczytywania sygnałów płynących z naszego ciała;
- Uczy samodzielnego przechodzenia ze stanu napięcia do stanu odprężenia;

## Przykład:

- Zaciśnij obie pięści tak mocno, jak potrafisz.  
Przytrzymaj chwilę.  
A teraz rozluźnij dłonie.
- Napnij nogi z całej siły.  
Poczekaj tak chwilę.  
Rozluźnij.
- Zaciśnij powieki i rozluźnij.
- Zmarszcz czoło najmocniej jak potrafisz.  
Przytrzymaj i rozluźnij.

# Trening autogenny Schultza

- Trening wykorzystuje autosugestię, dzięki której wpływamy na organizm wywołując stan odprężenia;
- Wykonując ćwiczenia dziecko musi czuć ciężar i ciepło swojego ciała;
- Wykorzystujemy wyobraźnię;
- Ćwicząc przywołujemy obrazy, miejsca, sceny, które sprawiły przyjemność;
- Miejsce spokojne, bezpieczne, piękne;



## Przykład:

- Wyobraź sobie, że jesteś w lesie. Kładziesz się na miękkim i ciepłym mchu. Słyszysz szum wiatru, czujesz zapach lasu. Leżysz wygodnie z zamkniętymi oczami. Spokojnie oddychasz. Wyobraź sobie, że Twoja ręka staje się bardzo ciężka. Tak bardzo, że nie możesz jej unieść. Czujesz w niej ciepło. Nie masz ochoty nią poruszać. Leżysz i oddychasz....

# Relaksacja Wintreberta

- Relaksacja mięśniowa zakładająca niepodzielną całość ciała i umysłu;
- Metoda wyklucza sugestię;
- Ruchy bierne wykonuje relaksator na dziecku, które leży na plecach z wyprostowanymi nogami i rękoma ułożonymi wzdłuż ciała;
- Dziecko pozostaje bierne i poddaje się woli relaksatora;
- Podczas ćwiczeń wykonuje się obroty, krążenia, huśtanie (balansowania), opuszczanie bierne części ciała;
- Metoda polecana dla dzieci z nadpobudliwością czy trudnościami z skupieniem uwagi.

# Gimnastyka oddechowa wg de Milla

- Bazuje na treningu oddechowym;
- Ćwiczenia wykonujemy w ciszy;
- Ćwiczenia oparte są na wizualizacji;
- Jest atrakcyjna dla dzieci, ponieważ sprawia dużo radości

## Przykład:

- Wyobraź sobie, że widzisz przed sobą małą rybkę. Gonisz ją. Spróbuj wciągnąć ją ustami robiąc głęboki wdech. Nie udało się, więc próbujesz raz jeszcze. Głęboki i długi wdech i rybka jest w twojej buzi. Przez chwilę nie oddychaj. Rybka pływa w twojej buzi, łaskocze cię w policzki od środka. A teraz wydmuchaj powietrze tak, aby rybkę wypuścić.

# Techniki wizualizacyjne

- Metoda oparta na wyobraźni;
- Pomaga radzić sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami;
- Dzięki tej technice dziecko może wyobrazić sobie sytuacje, w których świetnie sobie radzi;
- Możemy wykorzystać metodę „w zwolnionym tempie”, aby pogłębić świadomość dziecka danej sytuacji;

## Przykład:

- Wyobraź sobie, że będziesz zjeżdżał na nartach z wysokiej góry. Ale zrobisz to w zwolnionym tempie. Stoisz na szczycie i uginasz nogi szykując się do zjazdu. Spinasz mięśnie i czujesz przyływ odwagi. Wyobraź sobie to. Bierzesz głęboki oddech i zaczynasz zsuwać się po zboczu. Jesteś zadowolony i dumny z siebie

# Muzykoterapia

- Dzięki odpowiednio dobranej muzyce możemy wyciszyć trudne emocje;
- Metoda działa odprężająco, obniża lęk, pomaga skupić uwagę;
- Wspiera rozwój identyfikowania własnych emocji i radzenia sobie z nimi;
- Polecana szczególnie dzieciom nadruchliwym, nadpobudliwym, rozchwianym emocjonalnie;
- Muzykoterapia:
  - ✓ Bierna: polegają na odtwarzaniu uprzednio specjalnie przygotowanej muzyki;
  - ✓ Aktywna: czynne granie na prostych instrumentach muzycznych;

## Bajkoterapia:

- Bajkoterapia jest nowoczesną, bezpieczną i lubianą metodą pracy z dzieckiem;
- Jest adresowana do dzieci w wieku 4 – 9 lat;
- Pomaga dzieciom, przez utożsamienie się z bohaterem opowiadania, poradzić sobie z „trudnymi” emocjami;
- Utrwala pożądane wzorce zachowań, zmienia sposób myślenia, poszerza horyzonty myślenia;
- Daje wsparcie dziecku;



## Bajkoterapia:

- Rodzaje bajek: terapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne;
- Bajka relaksacyjna:
  - ✓ Służą odreagowaniu napięcia, odprężeniu, odpoczynkowi;
  - ✓ Redukują napięcie mięśniowe i zmęczenie;
  - ✓ Akcja bajki toczy się w bezpiecznym i znanym dziecku miejscu;
  - ✓ Jest bardziej statyczna niż dynamiczna;
  - ✓ Zawiera elementy wizualizacji, dzięki którym dziecko odbiera treści wszystkimi zmysłami;

Dziękuję za uwagę.