

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Przedstawiamy kilka gier, które służą za **techniki relaksacyjne**:

1. Zabawa z balonikami:

Technika wykorzystująca baloniki to wspaniała gra, która pomaga zrelaksować się poprzez prawidłowe oddychanie. Czego potrzebujesz? Dużo miejsca i kolorowych balonków. Co musisz zrobić? Nadmucharaj balon, aż wybuchnie, a następnie nadmucharaj kolejny, powoli spuszczać z niego powietrze poprzez manipulowanie otworem.

Następnie poproś dziecko, aby zamknęło oczy i udawało, że jest balonem. Poproś, aby wypełniło się powietrzem, oddychając głęboko. Potem poproś, aby powoli wypuściło powietrze, jakby było jak ten drugi balon.

Potem zachęć dziecko, aby opowiedziało o sytuacjach, w których czują się balony. Momenty, podczas których nie były w stanie wytrzymać lub tolerować czegoś. Następnie zapytaj, jak poradziło sobie w tej sytuacji. Zaoferuj alternatywne rozwiązania, jeśli potrzebuje pomocy w nabraniu świadomości w takich sytuacjach.

2. Relaksacja progresywna:

Choć mogę przedstawić instrukcje dotyczące tej zabawy, na YouTube znajdziesz film oparty na oryginalnym tekście przedstawiającym techniki relaksacyjne Koeppen.

Kolejnym krokiem towarzyszy fantastyczna muzyka w tle. Niemniej jednak można ograniczyć się do instrukcji i stworzyć nastrój dzięki muzyce relaksacyjnej, która sprzyja ciepłemu i spokojnemu otoczeniu.

Zapamiętaj, że jeśli zdenerwujesz się podczas lekcji, możesz wykonać następujące czynności: chwycić krzesło, na którym siedzisz, napręż ramiona i tułów, próbując wbić nogi w ziemię.

3. Zabawa z nasionkami:

Z relaksującą muzyką w tle i przy słabym oświetleniu trzeba udawać wzrost drzewa. Zaczynamy na kolanach, na ziemi, z pochyloną głową. Stopniowo przedłużamy ramiona do przodu, jakbyśmy byli budzącym się kotem.

Jesteśmy nasionkiem, które w tempie muzyki zaczyna wyrastać i staje się wielkim drzewem z pięknymi gałęziami. Gałęzie będą symbolizowane przez nasze ramiona, rozciągnięte do góry, podczas gdy my powoli unosimy się z siadu na stopach. Jest to idealne ćwiczenie do wykonania wieczorem, tuż przed położeniem się spać.

4. Historia żółwia

Opowieść o żółwiu, opracowana przez Schneider, jest wspianała, jeśli chodzi o zachęcanie do samokontroli. Opowiada historię małego żółwia, który na wszystko się złości i łatwo traci nad sobą panowanie.

Pewnego dnia żółw czuł się samotny i odizolowany. Tego dnia spotkał mądrego żółwia, który pokazał mu sztuczkę, dzięki której można się kontrolować, gdy odczuwa się złość. Powiedział żółwiowi, aby wszedł do skorupy i liczył, aż się uspokoi. Żeby zatrzymał myśli i się zrelaksował.

Aby nauczyć dziecko tej umiejętności, można dać mu naklejkę lub mały kawałek papieru z wizerunkiem żółwia, za każdym razem, gdy wykona to ćwiczenie podczas stresującej sytuacji.

5. Słoik spokoju

Przez „spokojny słoik” mamy na myśli butelkę, którą napełniamy wodą, płynnym silikonem w celu nadania pewnej gęstości i czymś połyskującym, na przykład brokatem. Można zrobić to z dzieckiem, jako zajęcia z dziedziny rzemiosła i sztuki. Jest to idealny przyrząd do kontemplacji w stresujących sytuacjach, a także na chwile, które można nazwać „zen”.

Chodzi o to, aby potrząsnąć butelką i obserwować ruch. Połyskujący brokat reprezentuje emocje dziecka. Wszystkie emocje zostają wstrząśnięte i wirują, dopóki dziecko się nie uspokoi. Jest to idealny sposób na zachęcanie do chwil refleksji.

Samo obserwowanie unoszących się połyskujących drobinek pomoże dziecku się skoncentrować i zrelaksować umysł po stresującej sytuacji itp. Zachęcamy do obejrzenia filmów na YouTube pokazujących, jak zrobić taką butelkę w domu. Nie zapomnij zabezpieczyć butelki klejem o dużej wytrzymałości, aby się nie otwierała i nie rozlała się jej zawartość!

6. Gigantyczna pływająca piłka

Kolejna zabawa ucząca, jak należy głęboko oddychać. Polega na tym, aby dziecko utrzymało piłkę w powietrzu tak długo, jak tylko potrafi. Brzmi jak świetna zabawa, prawda? Prawda jest taka, że ta gra jest lubiana przez wiele dzieci, co jest bardzo przydatne, aby pokazać dziecku technikę relaksacyjną.

7. Zwijanie papierów, ściskanie kulek i doodling

Doodling, marszczenie papieru lub zginiatanie kulek z papieru są jak coś w rodzaju przeciwstresowej gry, która może pomóc dziecku pozbyć się negatywnych emocji. Jednocześnie zachęcasz dziecko do rozwijania umiejętności manualnych i precyzji, ponieważ te gry wzmacniają mięśnie w małych dłoniach dziecka.

8. Rysowanie mandali

Rysowanie mandali nie tylko sprzyja relaksowi, ale też umiejętności koncentracji i kreatywności. W bibliotekach i w internecie można znaleźć liczne odpowiednie alternatywy, które pokocha Twoje dziecko.

Milej zabawy

pedagogszkolnypsp@o2.pl

paulina_1988@onet.pl