

# Organizacja relaksacji w przedszkolu służącej wyrabianiu dobrego samopoczucia dziecka w grupie.

**Relaksacja-** (...)jest to świadomy odpoczynek – oderwanie się na jakiś czas od wszystkich stresujących w naszym codziennym życiu bodźców.(...)

Coraz częściej można zauważyć niepokojące objawy, które można zauważyć w codziennym chaosie poprzez napięcia, które powodują trudności ze skupieniem się dzieci. Dzieci są niespokojne ruchowo, często krzyczą i ciężko jest się skoncentrować im dłużej na jednej rzeczy. Aby zapobiec powtarzającym się sytuacją należałoby wprowadzić różne metody i techniki relaksacyjne w przedszkolu, by choć w małym stopniu ograniczyć narastający stres.

Stosując pewne techniki w naszej codziennej pracy z dziećmi pozwoli to nam znaleźć odpowiednią równowagę pomiędzy wyciszeniem a odprężeniem ciała.

Oto kilka podstawowych metod stosowanych w przedszkolu podczas relaksacji:

- **masażyki wg M. Bogdanowicz-** metoda ta polega na masowaniu pleców dzieci dzieciom do przedstawionego przez n-la tekstu lub wierszyka. Takie masażyki stosowane regularnie mogą obniżyć zachowania agresywne wśród dzieci, zminimalizować stres.
- **metoda Jacobsona-** polega ona na napinaniu i rozluźnianiu mięśni podczas zabawy, do tego schematu możemy zaliczyć: ręce, nogi, tułów, szyja i twarz, można wpleść w to opowiadania lub postacie z bajek.
- **muzykoterapia-** odpowiedni dobór muzki pozwala na zasadnicze wyciszenie naszego organizmu na kilka prostych sposobów: (pierwszy to odtwarzanie określonej muzyki, aby odwrócić uwagę od negatywnych emocji oraz drugi to czynne odtwarzanie muzyki za pomocą instrumentów, zajęć muzyczno-ruchowych z wykorzystaniem metody R. Labana, rytmizowanie muzyki, jak również malowanie jej.
- **zabawy inscenizowane (Drama),** które pozwalają na wprowadzanie dzieci w różne role z własnych przeżyć lub wynikające z tekstu piosenki bądź opowiadania.
- **Bajka relaksacyjna** – ma na celu odprężyć oraz uspokajać. Dziecko ma możliwość rozwijać percepcję słuchową i wyobraźnię. Osoba, która opowiada takie bajki sama musi być zrelaksowana w przeciwnym razie nie uzyskamy porządkanych efektów od dzieci a tak naprawdę najbardziej nam zależy na tym.
- **Ćwiczenia oddechowe-** zasadniczym, a jak również najważniejszym celem w edukacji dzieci jest prawidłowo usprawniony aparat oddechowy poprzez ćwiczenia, zwiększenie objętości naszych płuc oraz wydłużenie fazy wydechu, które mają działanie odprężająco-relaksujące. Oto kilka propozycji ćwiczeń :(puszczanie baniek mydlanych, dmuchanie przez słomkę na papierki czy naśladowanie odgłosów natury itp.)
- **Zabawa w ciszę** popularny wśród dzieci „Król ciszy”, który zawsze działa i dzieci wiedzą o co w nim chodzi. Próba zabawy za pomocą gestu jak i rozmowy szepcząc dając wybór, że można rozmawiać z kolegami/ koleżankami głosem umiarkowanym, spokojnym

Techniki relaksacyjne odgrywają znaczącą rolę w życiu małego dziecka na etapie przedszkolnym umożliwiając w maksymalnym stopniu obniżyć wszystkie negatywne emocje, z którymi spotykamy się na co dzień. Często nie potrafimy radzić sobie ze stresem, złością czy wyobcowaniem.

Relaksacja pozwoli takie dziecko wyciszyć, odciągnąć od codzienności, aby zminimalizować napięcie mięśni. Wielu psychologów na świecie jest tego samego zdania, że taki proces ma zasadniczy wpływ na jednolity rozwój człowieka. Stosując takie metody w codziennej pracy ułatwi nam kontakt z drugą osobą dając do nie zielone światelko w kwestii zaufania, otwarcia się oraz uwrażliwienia na różne stany emocjonalne.

Stosując takie techniki w przedszkolu pomogą nam pomóc w uzyskaniu porządkanych efektów tj.:

- odprężyć dziecko oraz zrelaksować przy muzyce
- z zainteresowaniem wysłucha odtwarzanych z płyty utworów
- wykorzysta własne ciało do tworzenia dźwięków ( ręce, nogi, aparat artykulacyjny )  
prawidłowy oddech,
- zaakceptowanie przez grupę
- wyraża emocje do utworu muzycznego
- panuje nad emocjami
- chętnie uczestniczy w zabawach i zajęciach
- swobodnie porusza się przy muzyce, zachowując przy tym radość

#### Literatura:

1. R. Portman, E. Schneider, Zabawy na odprężenie i koncentrację Wyd. Jedność, Kielce 2005
2. Witkin G, Stres dziecięcy, Poznań 2001r.
3. Kaduson H., Zabawa w psychoterapii, rozdz. Wykorzystanie wyobrażenia ukierunkowanego do udoskonalenia procesu terapii zabawowej, Gdańsk 2001r.
4. D. Chauvel, Zabawy relaksujące dla przedszkolaków Wyd. Cyklady, Warszawa 2000

Opracowała Marzena Bartosik