

Ćwiczenia relaksacyjne

W obecnych, niespokojnych czasach, w trosce o delikatną duszę naszych dzieci warto sięgnąć po techniki relaksacyjne. Jeśli jeszcze ich nie próbowaliście, będziecie zaskoczeni dobroczynnymi efektami, jeśli już macie w tym obszarze pewne doświadczenia, to wiecie, o czym mówię... Tak czy owak gorąco zachęcam!

Głównym celem ćwiczeń relaksacyjnych jest wprowadzenie w stan odprężenia i dobrego samopoczucia tak fizycznego jak i psychicznego. Relaks jest jednym ze sposobów na łagodzenie napięcia emocjonalnego i stresu – tak obecnych w naszym codziennym życiu (także u dzieci). Trening relaksacyjny ponadto wzmacnia koncentrację uwagi, rozwija wyobraźnię, redukuje lęki i agresję, poprawia relacje z innymi dziećmi, a także wzmacnia więź między dzieckiem a rodzicem.

Kilka uwag: przed przeprowadzeniem ćwiczeń relaksacyjnych należy zadbać o przygotowanie dziecka, istotne będą tu ćwiczenia oddechowujące i oddechowe. Pamiętajmy o stworzeniu odpowiednich warunków: zapewnieniu ciszy, wygodnym miejscu do leżenia lub siedzenia (materac, karimata, dywan) i wcześniejszym przewietrzeniu pomieszczenia. Bardzo pomocna będzie też spokojna i odpowiednio dobrana muzyka.

Psycholog Agnieszka Dymarska

A teraz kilka propozycji:

K. Vopel, Latający dywan. Ćwiczenia dla dzieci od 6 roku życia

PŁATKI ŚNIEGU

Idziesz do lasu na spacer. Jest zima. Idziesz przez chwilę, aż odczujesz na nosie płatki śniegu. Spoglądasz w niebo i zauważasz, że ku ziemi szybują białe płatki śniegu. Nasłuchujesz, o czym opowiadają. One chcą ci powiedzieć, że pragną pokryć ziemię delikatną warstwą śniegu. Pod tym śnieżnym przykryciem może ona odpoczywać w ciszy i obudzić się na wiosnę do nowego życia. Zamykasz oczy i przysłuchujesz się płatkom śniegu. Cicho, zupełnie cicho spadają one na ziemię. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Od czasu do czasu możesz poczuć podmuch zimnego wiatru. Ale wiesz, że ogrzewa cię twój wełniany szal i zrobiona na drutach czapka. Twoje ubranie chroni cię od zimna i opadów. W rękawiczkach i w butach zimowych jest ci bardzo ciepło. Idziesz więc dalej i przysłuchujesz się płatkom śniegu. Wgłębi duszy odczuwasz ciszę i czerpiesz z niej nową siłę. Robisz wdech i wydech. Obserwujesz, jak płatki śniegu pokrywają powoli drzewa, krzaki i trawę. Słyszysz, jak opowiadają o dzieciach na wsiach i w miastach, które cieszą się z białego przepychu i lepią bałwany. Mówią o jeżach i świstakach, które ułożyły się do snu w swoich kryjówkach przypudrowanych bielą mrozu. Opowiadają też o lisie, który z powodu nagłej burzy

śnieżnej uciekł do jaskini niedźwiedzia. Uważnie przysłuchujesz się płatkom śniegu. Każdy z nich, który spada na ziemię, pozwala ci odczuć spokój. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Powoli idziesz dalej. Na końcu lasu możesz rozpoznać pobielone śniegiem dachy domów. Wszystko jest spokojne i spokój jest także w tobie. A ponieważ jesteś całkiem wyciszony, możesz też odczuć w sobie nową siłę. Jesteś znowu w swoim pokoju, otwierasz oczy. Powoli się podnosisz. Zaciskasz pięści i wyciągasz się. Teraz jesteś świeży i rześki!

MOTYL

Zapraszam was do w podróż do krainy fantazji, w czasie której spotkacie pewne zwierzę. Zwierzę to rodzi się jakby dwukrotnie. Za każdym razem wygląda inaczej. Kiedy rodzi się po raz drugi, wtedy może żeglować w powietrzu na swoich przepięknych skrzydłach. Często podziwiamy wspaniałe kolory i wzory na jego skrzydłach. Nie zdradzajcie, o jakim zwierzęciu mówię. Usiądźcie spokojnie, zamknijcie oczy. Oddychajcie głęboko i spokojnie. Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest zmęczoną małą gąsienicą. Leżycie spokojnie i cicho, otulenie mnóstwem cienkich jedwabnych nitek – jak pod chroniącą was kołdrą. Podczas gdy śpicie, wasze ciało rośnie. Wkrótce nadejdzie czas kiedy wyjdziecie ze swojej bezpiecznej otoczki jako motyle. Na wiosnę obudzicie się ze swojego snu i zobaczycie, jak przez kokon przebija kolorowe światło słońca. Światło to jest piękne i ciepłe. Macie ochotę opuścić ciemności swojego kokonu. Wyobraźcie sobie, jak kokon otwiera się z jednego końca. Bardzo powoli wychodzicie z kokonu, w którym tak długo byliście. Każdy jest teraz przepięknym motylem. Siadacie i rozpościeracie swoje skrzydła. Robicie to bardzo, bardzo powoli, ponieważ skrzydła są jeszcze wilgotne i muszą wyschnąć. Rozpościeracie skrzydła i zauważacie, że są lśniące, kolorowe i mają piękne wzorki. Czujecie siłę w swoich małych skrzydłach i chcecie sprawdzić, jak można dzięki nim latać. Zaczynacie swój pierwszy lot. Zauważacie, że możecie sterować lotem. Upajacie się uczuciem, że możecie poruszać skrzydłami. Lecicie w ciepłym słońcu. Wyglądacie jak latający kwiat. Dokąd polecicie? (1 minuta). Teraz wiecie, że możecie polegać na swoich pięknych skrzydłach. Wylądujcie gdzieś na ziemi i otulcie się skrzydłami, jak płaszczem. Przybieżcie teraz swoją ludzką postać. Zachowajcie w pamięci lekkość i piękno swojego lotu. Przeciągnijcie się, otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii.

A. Erkert, Dzieci potrzebują ciszy.

KRYSTAŁOWA GÓRA

Wejdz na swoją ścieżkę i powędruj aż do Drzewa Kłopotów. Czy masz dziś jakieś nieprzyjemne sprawy, które chciałbyś na nim zawiesić?... A teraz idź do ogrodu. Kiedy miniesz furtkę, ujrzysz żwirową dróżkę, skręcającą w bok. Idąc nią, zobaczysz, jak wijąc się, prowadzi między cudownymi kwiatami, krzakami i bujnymi zaroślami... Wkrótce dotrzesz do płotu, a wtedy zobaczysz za nim wspaniałą górę, mieniącą się

wszystkimi kolorami, jakby była z kryształu. Podchodząc bliżej, widzisz, że w górze są już wykute stopnie, postanawiasz więc wspiąć się na szczyt. Wchodząc na pierwszy stopień, stwierdzasz, że u podnóża góry wszystko jest czerwone. Z jednej strony kwitną karmazynowe kwiaty, z drugiej gałęzie drzewek uginają się pod dorodnymi czereśniami. Kwiaty rozsiewają wokół siebie egzotyczny zapach, a kiedy zrywasz jedną czereśnię i wkładasz do ust... aaach, cóż za cudowny smak!... Robisz kilka następnych kroków po stopniach Kryształowej Góry i widzisz, że teraz otacza cię barwa pomarańczowa... Można by pomyśleć, że znalazłeś się w gaju pomarańczowym, tyle jest dookoła drzewek, których gałęzie chylą się ku ziemi pod ciężarem owoców. Może masz ochotę poczęstować się pomarańczą, posmakować jej żywego soku... nie krępuj się... Kilka kolejnych stopni wprowadza cię w warstwę jaskrawożółtą. Wszędzie pełno jest żółtych kwiatów... wysokich, niskich, dużych, małych... Z boku widać niewielki strumyk, więc postanawiasz przysiąść na chwilę i ochłodzić się... Nabierasz w dłonie wody w cieniu drzewka cytrynowego, a jego rześki zapach odświeża cię jeszcze bardziej... Kilka schodków wyżej zaczyna się kraina bujnej zieleni. Zupełnie jakbyś się znalazł w lesie podzwrotnikowym, w którym fruwa mnóstwo różnobarwnych ptaków, a spomiędzy drzew pozdrawiają cię wszystkie ulubione zwierzęta... Kiedy zrobisz jeszcze kilka kroków w górę, otoczy cię błękit; jeszcze nigdy dotąd nie widziałeś błękitu tak czystego i pięknego... Po jednej stronie góry chlupoczą fale morza, a między nimi wesoło dokazują delfiny. Zanurzasz się w morskiej wodzie, pływasz i bawisz się z delfinami... Kiedy wracasz na stopnie Kryształowej Góry, wchodzisz po nich w krainę fioleto... Masz wrażenie, że stąpasz po wielkim ametyście, w którym rozszczepia się światło, a wszystko dookoła mieni się i skrzy!... A kiedy wreszcie staniesz na samym szczycie, otoczy cię... jaskrawa biel. To tutaj mieszkają wszystkie twoje najtajniejsze marzenia i najskrytsze sny, tutaj chronią się wszystkie ukochane przez ciebie rzeczy: aniołowie, wróżki, chmury i promyki słoneczne... Wszystko, czego zdarzyło ci się zapragnąć, jest przed tobą, skąpane w roziskrzanej bieli... Rozkoszuj się teraz przez chwilę swoją Kryształową Górą... Czas już wracać, ale najpierw podziękuj jej za to, że jest tutaj i zawsze chętnie czeka na twoje odwiedziny... Przy furtce trzeba też podziękować ogrodowi za to, że jest, że czeka...

J. Day, Twórcza wizualizacja dla dzieci

OPADAJĄCY LIŚĆ

Wyobraź sobie, że jesteś liściem na drzewie. Być może jest to duży dąb albo buk, a może klon, czy jakieś inne drzewo. Obok Ciebie na gałęziach znajduje się wiele innych liści. Każdy liść ma swój własny kształt oraz inne odcienie kolorów. Poczuj, jak łagodnie kołyszenie się na wietrze, który muska Cię lekko i przyjemnie. Teraz ogarnia Cię ciekawość. Chcesz wiedzieć, jako to jest, gdy jako liść możesz żeglować w powietrzu. Wyobraź sobie, że odrywasz się od gałęzi i powoli, bardzo powoli opadasz w dół. Powoli się obracasz i delikatnie opadasz na ziemię. Leżysz tam spokojnie, być może wśród innych liści, może na trawie i zauważasz, że powietrze

tutaj zupełnie inaczej pachnie – ziemią, mchem i wilgocią. Poczuj, że jesteś bardzo zmęczony i senny, że to przyjemne uczucie, tak tutaj leżeć. Niech nastanie noc, delektuj się tym spokojem. Masz minutę na piękny, orzeźwiający sen; sen liścia albo swój własny (1 minuta). A teraz nadszedł czas, by tutaj powrócić. Bądź znowu sobą, poprzeciągaj się przez chwilę i zrób 3 głębokie oddechy. Otwórz oczy i bądź znowu tutaj – orzeźwiony i pełen energii.

PSZCZOŁA SŁODUSZKA

Posłuchajcie bajki o pszczole Słoduszce. Postarajcie się przeżyć to, co ona. „Było lato, słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Musiała bardzo szybko poruszać skrzydełkami. Poczwała zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Słoduszce zaczął się plątać język, położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu staje się ciężka. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę spokojną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej. Jestem spokojna. Czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność. Zасыpiam, zasypiam, zasypiam”.

Adaptacja treningu autogennego Schultza