

Propozycje ćwiczeń odprężających i wyciszających dla dzieci z zastosowaniem na terenie domu

1. Ćwiczenia na koncentrację uwagi

- Dziecko siada w siadzie skrzyżnym i składa dłonie, tak, by stykały się wewnętrzną powierzchnią. Kolejno rozwiera na zewnątrz pary palców (kciuk – kciuk, palec wskazujący – palec wskazujący itd.), następnie kolejno znowu je łączy. Przy wykonywaniu ćwiczenia dziecko kolejno liczy do pięciu (tyle ile par palców).
- Dziecko idzie z zamkniętymi oczami po ułożonej na podłodze linie / wstążce, od czasu do czasu podkładamy dziecku pod nogi kijek (na niewielkiej wysokości nad wstążką), przez który dziecko musi dać krok, nie spadając ze wstążki.
- Dziecko stoi stopy blisko siebie. Naśladuje tykanie zegara – wychylając się w lewo i w prawo.
- Dziecko wychodzi z pomieszczenia, rodzic chowa jakiś przedmiot. Dziecko wraca i ma za zadanie go odnaleźć. Rodzic udziela wskazówek (podobnie jak w „ciepłozimno”) nucąc „hmmm” (głośno - gdy dziecko jest blisko przedmiotu, cicho – gdy się oddala).
- Dziecko ma zawiązane oczy, rodzic przemieszcza się wydając przy tym dźwięk (słowo, gra na instrumencie). Dziecko podąża za rodzicem.
- Dziecko siada na krześle, zawiązujemy mu oczy. W różnych miejscach pomieszczenia robimy różnego typu hałas (uderzamy w pokrywkę, gramy na flecie, tupiemy). Zadaniem dziecka jest pokazanie z której strony dochodzi hałas.
- Dziecko siedzi z zawiązanymi oczami i udaje pająka. Wokół rzucamy kapsle (lub inne przedmioty wydające dźwięk przy upadaniu). Dziecko wsłuchuje się, ma zgadnąć ręką, z której strony zdobycz wpadła w jego sieć. Następnie szuka po omacku tej zdobyczy.
- „Lustro”. Dziecko staje naprzeciwko rodzica. Rodzic wykonuje pewne ruchy (kuca, podnosi nogę, rękę, robi „miny”). Dziecko naśladuje ruchy rodzica.
- Zaciemniamy pokój i latarką rzucamy w różne miejsca pokoju punkt świetlny, dziecko próbuje je złapać.
- Na podłodze stawiamy kręgiel (pustą plastikową butelkę). Dziecko staje przed nim i kolejno dotyka go delikatnie czubkiem nosa, brodą, brzuchem, kolanem, dużym palcem (zależnie od możliwości dziecka). Kręgiel nie może się przewrócić.
- „Pomidor”. Rodzic rozśmiesza dziecko (tylko słownie lub gestami, bez dotykania), dziecko w odpowiedzi może wypowiadać tylko jedno słowo: „pomidor”, dziecko przegrywa, gdy się roześmieje (można liczyć czas i porównywać kto wytrzymał dłużej).

2. Ćwiczenia oddechowe

- „Ptak”. Dziecko stoi w rozkroku, ręce na wysokości barków. Przy wdechu dziecko prostuje się, rozpościera ręce na bok, przy wydechu – przenosi ręce do przodu, plecy zaokrąglone (naśladuje lot ptaka)
- „Żabka” – ruchy rąk jak przy pływaniu żabką, ręce do przodu – wdech, ręce na boki i do tyłu – wydech.
- „Malowanie oddechem” - "możesz malować swoim oddechem, pomyśl, co chciałbyś na malować?... wyobraź sobie, że powietrze, które wydychasz, to kolorowy laser.

Możesz zdecydować, czy ten laser będzie gruby, czy cienki. Wyobraź sobie, że przy każdym wydechu przez Twoje usta wydostaje się kolorowe powietrze. Możesz teraz malować przy pomocy ruchu głowy".

- Dziecko bierze głęboki wdech – na wydechu śpiewa zwrotkę ulubionej piosenki.
- Dziecko wyobraża sobie, że jest balonem, najpierw małym (siedzi skulone). Potem dziecko nadmucha swój balon (z każdym wdechem bardziej się prostuje, aż na koniec staje się balonem z wyprostowanymi ramionami). Dziecko wypuszcza powietrze ze swojego balona – „kurczy się”, wydając dźwięk „szszsz”.
- Oddech wzmocnić można przez proste zabawy takie jak: puszczenie baniek, dmuchanie na wiatraczek (kto dłużej), nadmuchiwanie balona.

3. Ćwiczenia wyciszające, relaksujące

- „Oddychanie z maskotką” – dziecko kładzie się na plecach, na brzuchu kładziemy pluszową maskotkę. Dziecko obserwuje ruchy maskotki przy wdechu i wydechu „Jak ma na imię maskotka? Czujesz jak leży na Twoim brzuchu?... a teraz wciągnij powietrze tam, gdzie leży maskotka. Spójrz na nią, co się z nią dzieje?... myślisz, że się jej to podoba?... kołysz ją jeszcze przez jakiś czas, aby zasnęła podczas Twojego kołysania”.
- Pozycja jak w ćw. Wyżej. Dziecko trzyma ręce na brzuchu – obserwuje jak się ręce i brzuch unoszą podczas wdechu (brzuszek staje się gruby, jakby dużo zjadł), opadają podczas wydechu.
- Masażyki. Dziecko kładzie się na brzuchu, rodzic mówi wierszyk i wykonuje na plecach dziecka odpowiednie ruchy np.:
 - „Tu płynie rzeczka, przeszła pani na szpileczkach, tędy przeszły słońce i przebiegły konie, przeleciała szczypaweczka, zaświeciły dwa słońeczka, potem spadł drobniutki deszczyk, czy Cię przeszedł dreszczyk?” (ten i inne wierszyki znaleźć można w książce „Rymowanki, kołysanki, przytulanki” opracowanej przez M. Bogdanowicz, Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2002);
 - rodzic opowiada, jak robi się pizzę (ciasto, jak myje się samochód, itd.), naśladować poszczególne czynności odpowiednimi ruchami wykonywanymi na plecach dziecka.

4. Opowiadanie na rozluźnienie

1. Wprowadzenie:

Mówimy do dziecka: „Połóż się wygodnie, tak żeby nic Ci nie przeszkadzało, oddychaj głęboko, powoli, tak spokojnie jak byś za chwilę miał zasnąć, zamknij oczy”.

2. Opowiadanie:

„Opowiem Ci o niedźwiadku. Ten niedźwiadek codziennie wędruje przez gęsty las nad jezioro (opisujemy, co niedźwiadek widzi i słyszy, jak się tam czuje). Później misio wraca do swojej jaskini. Jest bardzo zmęczony i marzy tylko o tym, żeby odpocząć. Niedźwiadek lubi się zdrzemnąć po spacerze. Jego jaskinia jest wysłana miękkim mchem, który pachnie lasem. Misio zasypia. Jego oddech jest spokojny i głęboki. Czy ty też umiesz tak oddychać? Niedźwiadek wtula się w mięciutki mech, ciekawe, co mu się śni?... Po przebudzeniu misio otwiera oczy, przeciąga się i pręży, czy ty też tak umiesz? Teraz misio jest wypoczęty i zadowolony, a ty?”. Można opowiadać dziecku codziennie inną wycieczkę misia lub innego zwierzątko. Dziecko może też samo wybrać, jakie zwierzę ma być bohaterem opowieści lub gdzie ma się

wybrać. Ważne jest łagodne przejście z krainy fantazji do świata rzeczywistego. Dziecko może jeszcze przez chwilę poleżeć,...

5. Odprężenie przed zaśnięciem

Ostatnie chwile dnia przed zaśnięciem warto jest poświęcić na omówienie z dzieckiem wydarzeń z minionego dnia, podzielenie się wrażeniami. Ważne jest zakończenie tej rozmowy na przyjemnych wydarzeniach. Także rodzic może opowiedzieć dziecku o swoim dniu (stosownie do wieku dziecka) – buduje to wzajemne zaufaniem, zrozumienie. Należy „wyczyścić” wszystkie negatywne emocje, wyjaśnić nieporozumienia, kłótnie. Bajki przed zaśnięciem powinny być relaksujące, przyjemne (bez agresji).

6. Ćwiczenia do zasypiania:

- „Wiercipiętki idą spać” (można wcześniej wyciszyć dziecko poprzez ćwiczenie oddechowe na leżaco) „Połóż się na plecach, a teraz poruszaj stopami ... tylko stopy się poruszają ... a teraz dołączamy nogi... nogi i stopy poruszają się... machają, potrząsają...” i kolejno: dołączamy ramiona, następnie brzuch, pośladki, głowa – całe ciało się porusza. „A teraz położymy wszystkie części ciała spać „najpierw głowę... głowa leży spokojnie” i kolejno kładziemy spać części ciała: ręce i ramiona, nogi, stopy).
- „Ślimak”. „Ślimak powoli wchodzi do swojego domku (pod kocyk, kołderkę), bada najpierw wszystko czułkami (dziecko wkłada do środka jedną, potem drugą rękę) wszystko w porządku? ... W takim razie wejdź do środka jak ślimak, tyłem tak, by stopy były pierwsze, potem nogi, pupa, a teraz cały ślimaczek jest w środku... jak się czuje? Zwiń się w kłębek jak ślimaczek”.
- Masażki i inne w/w ćwiczenia wyciszające.

Literatura:

Teusen G. „Relaks twojego dziecka. Poradnik dla młodych rodziców”, Wydawnictwo MARBA CROWN LTD, Warszawa 1998

Rucker-Vennemann U. „Zabawy odprężające dla dzieci. Pomysły, zabawy i ćwiczenia na każdy dzień”, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2003

Bogdanowicz M., Kisiel B. Przasnyska M. „Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka”, WSiP, Warszawa 1997