

WSPOMAGANIE ROZWOJU MAŁEGO DZIECKA



TECHNIKI RELAKSACYJNE

Dzieci w wieku przedszkolnym poznają fizyczne możliwości swoich ciał i uczą się panowania nad nimi, w zgodzie z wymaganiami najbliższego otoczenia i normami społecznymi. Próbują kontrolować własne czyny, gesty, ruchy, gwałtownie wzrastają ich możliwości koncentracji uwagi oraz skupienia na wykonywanych czynnościach. Ich życie jest pełne aktywności, doznań, emocji, z którymi dopiero uczą się sobie radzić. By dzieci mogły budować kompetencje poznawcze i ruchowe powinniśmy umożliwić im również rozwój umiejętności emocjonalnych między innymi tych związanych ze świadomością własnego ciała i oddychania.

Głównym celem relaksacji jest wprowadzenie w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Relaks stanowi sposób na łagodzenie napięcia emocjonalnego i stresu, wzmacnia koncentrację uwagi, rozwija wyobraźnię, redukuje lęki i agresję.

Opanowanie technik relaksu zaczynamy od poznania i zapanowania nad własnym oddechem. Poniżej kilka propozycji zabaw oddechowych dla dzieci:

- **Piórko na nitce.** Dorosły trzyma zabawkę w odległości około 10 centymetrów od twarzy dziecka na wysokości jego ust i prosi dziecko, by wydychając powietrze poruszyło zawieszona piórko. Ćwicząc z najmłodszymi musimy początkowo sami dmuchnąć, by wprowadzić piórka w ruch. Gdy dziecko dmuchnie, piórka poruszają się. Dziecko obserwuje ruch piórek aż do ich zatrzymania i ponownie dmucha. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy. Za namową opiekuna dziecko po serii krótkich, mocnych wydechów wykonuje kilka wydechów powolnych i pełnych. Kiedy dorosły dmucha w stronę zabawki, piórka głaszczą dziecko po twarzy.
- **Nadmuchiwanie baloników.** Dziecko naśladuje czynność nadmuchiwanie balona, nabiera powietrze przez nos i pompuje balon. Z balonika ucieka powietrze: sss...
- **Zabawy ze świeczką.** Zdmuchiwanie zapalanej świeczki, dmuchanie na płomień świeczki z różnym nasileniem, tak aby nie zgasła.
- **Wiatr i wietrzyk.** Dziecko naśladuje wiatr, dmuchając z różnym nasileniem.

- **Ziewanie.** Dziecko w pozycji leżącej przeciąga się i głośno ziewa, jednocześnie wypowiadając głoskę aaa...
- Dziecko, leżąc na plecach prawą rękę kładzie na klatce piersiowej, lewą zaś na brzuchu i wykonuje głęboki wdech nosem, wypychając brzuch. Następnie wykonuje długi wydech ustami z lekkim naciskiem dłoni na przeponę. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
- Dziecko wykonuje długi wdech nosem z powolnym wyciąganiem rąk daleko przed siebie, a następnie powolny wydech ustami ze swobodnym opuszczaniem rąk.
- **Pluszowy miś.** Dziecko w pozycji leżącej kładzie sobie na brzuch maskotkę i swobodnie oddycha obserwując zabawkę, a tym samym ruchy brzucha podczas oddychania

Jak wspierać dzieci w codziennej relaksacji?

- Zapewnij dziecku odpowiednią ilość snu: dziecko w wieku 3-5 lat powinno spać od 10 do 13 godzin na dobę
- Ułatwiał dziecku zasypianie: zadbał o wieczorne rytuały, przekierował aktywności na bardziej statyczne szykując dziecko do snu
- Ogranicz korzystanie z mediów cyfrowych: dzieci do 2 r.ż nie powinny w ogóle być narażone na ekspozycje telewizora, telefonu, tabletu itp., dzieci pomiędzy 3-6 r.ż mogą korzystać z odpowiednio dobranych do wieku treści medialnych w maksymalnym wymiarze 30 minut. Nadużywanie mediów cyfrowych wpływa niekorzystnie na rozwój intelektualny (w tym rozwój mowy) maluchów !
- Przestrzegaj codziennego rozkładu posiłków. Dbaj o to by dziecko odżywiało się zdrowo.
- Pilnuj stałych godzin zasypiania i wybudzania w tygodniu oraz w weekend.
- Zadbał by dziecko miało własne miejsce snu nocnego, wykształciło umiejętność pozostawiania w łóżku bez opiekuna.
- Zapewnij dziecku odpowiednią ilość ruchu w ciągu dnia. Dbaj o aktywne formy spędzania czasu.
- Buduj umiejętności komunikacyjne. Naucz dziecko informować o swoim samopoczuciu, potrzebach, obawach, myślach, emocjach.