

DLACZEGO NALEŻY SIĘ ODPREŻAĆ

Dzieci lubią ciszę, cisza jest kontrapunktem do hałasu, a także do ruchu. Same z siebie dzieci poddają się harmonijnej przemianie aktywności i regeneracji, napięcia i odprężenia. Napięcie i odprężenie pociągają za sobą wewnętrzną równowagę, tylko wtedy, gdy występują na przemian. Jeśli równowaga ta zostaje trwale zakłócona, powstają dysproporcje, które mogą wyrażać się poprzez symptomy napięć mięśniowych, zmniejszoną sprawność lub zdolność przystosowania, nerwowość, brak zdolności do koncentracji, nadmierną aktywność, podwyższoną wrażliwość i agresję, zły sen, bóle głowy i brzucha. Trzeba wspierać zdolność do nauki i sprawność swoich dzieci, wprowadzając fazy odpoczynku i odprężenia.

ODPREŻENIE JEST DLA DZIECI WYPOCZYNKIEM

Szaleństwa, bieganie i krzyk mogą odprężać dzieci, gdyż pozwalają rozładować nadmiar energii. Zabawa i sport wywołują w organizmie pozytywne zmęczenie i zaspakajają naturalną potrzebę ruchu. Pojęcie :odprężenie, kojarzy się dzieciom z wypoczynkiem i realizują go podczas takich czynności jak zabawa w ciszy, czytanie, oglądanie zdjęć, słuchanie muzyki, opowieści i rysowanie.

W zasadzie wszystkie ćwiczenia wspierające postrzeganie zmysłowe są już ćwiczeniami odprężającymi.

Faza ciszy i spokoju traktowane są przez dzieci jako przyjemne, gdy towarzyszy im wewnętrzne zaangażowanie lub gdy mają one charakter zabawy.

NA CO NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ PRZY ĆWICZENIACH ODPREŻAJĄCYCH

Ćwiczenia odprężające powinny być wprowadzane wtedy, gdy dzieci okazują gotowość do spokojnego leżenia, słuchania i kierowania uwagi na swoje ciało, np. po intensywnym wysiłku fizycznym lub po dłuższym okresie koncentracji podczas nauki.

Fazy spokoju powinny się stać integralną częścią dnia. Ich zaletą jest to, że później mogą być świadomie wprowadzone, w sytuacjach stresowych, takich jak egzaminy, prace klasowe lub zawody.

Anna Giurko