

RELAKSACJA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Bardzo często w pracy z dziećmi można zauważyć niepokojący objaw chaosu, napięcia, trudności ze skupieniem się i uspokojeniem. Dzieci są niespokojne ruchowo, krzykliwe mają trudności z koncentracją. Objawy tych zachowań kształtują u dzieci niepożądane zjawiska w stosunkach społecznych, trudności w osiąganiu pozytywnych wyników w nauce. Aby zapobiec niespokojnym zachowaniom proponujemy organizowanie zabaw i ćwiczeń relaksacyjnych z dziećmi w przedszkolu. Poprzez stosowanie relaksacji wspomagamy dzieci, aby odnalazły właściwą równowagę między aktywnością a ciszą, odprężeniem. Wyciszenie się dzieci, rozładowanie przez nie napięć, spokój są nieodzowne dla ich prawidłowego umysłowego i fizycznego rozwoju.

Oto kilka metod relaksacji wg. których pracujemy z dziećmi:

Metoda Jacobsona polega na rozluźnieniu poszczególnych grup mięśniowych poprzez doprowadzenie do rozluźnienia mięśni. W wyniku prowadzonych ćwiczeń dzieci zdobywają umiejętność kontrolowania napięcia mięśniowego, a to wpływa na ich samopoczucie.

Technika Schultza oparta jest na działaniu autosugestii. Dzięki modyfikacji przez **A. Polender** może być stosowana wśród dzieci. Wprowadza się dziecko w stan relaksacji poprzez jego naturalną skłonność do naśladowania i identyfikowania. Opowiadamy dzieciom fragmenty znanych im bajek utożsamiając je z bohaterami.

Stosujemy bardzo lubianą przez dzieci technikę masażu relaksacyjnego wg. **M. Bogdanowicz** która polega na masowaniu pleców dzieci dzieciom do podanego tekstu - wiersza, opowiadanego przez nauczyciela. Tego typu masaż stosowany systematycznie wpływa na zmniejszenie zachowań agresywnych, odporność na stres, pozytywny wpływ na stan zachowania, wprowadza stan relaksu.

Zabawy, ćwiczenia relaksacyjne najlepiej prowadzić systematycznie wtedy widać efekty. Wspólne przeżycia, radości zabawy poprawiają samopoczucie, atmosferę wśród dzieci.

Zespół do spraw opieki i wychowania