Techniki relaksacyjne

9 gier wzmacniających psychikę dzieci

Współcześnie, kiedy jako zabawki dla dziecka służą tablet i telefon, jeszcze istotniejsze stało się, aby małe dzieci znały odpowiednie **techniki relaksacyjne.** Możemy to osiągnąć poprzez gry, aby dzieci podczas zabawy mogły rozwijać swoje zasoby umysłowe i umiejętności niezbędne do życia we współczesnym świecie.

Żyjemy w społeczeństwie pełnym pośpiechu, bodźców i natychmiastowego nagradzania. W związku z tym ogromne znaczenie ma dysponowanie zasobami, które przynoszą większe poczucie samokontroli.

Opierając się na tym założeniu, w tym artykule przedstawimy kilka gier, które służą za *techniki relaksacyjne* dla najmłodszych członków rodziny. Przyjrzyjmy się im bliżej.

1. Zdmuchnij świeczkę!

Ta gra polega na nauce głębszego **oddychania**. **Wciągając powietrze przez nos, wypełniamy brzuch i wydmuchujemy powietrze powoli, próbując zdmuchnąć świecę.** Po wyjaśnieniu tych instrukcji, posadź dziecko na fotelu oddalonym o dwa metry od świecy. Świeca ta ma świecić i znajdować się na stole.

Dziecko nie może wstać ani pochylać się do przodu. Tak więc można się spodziewać, że nie będzie w stanie zdmuchnąć świecy. W związku z tym przesuń dziecko bliżej o pół metra. Przesuwaj je stopniowo, aż będzie mogło zdmuchnąć świecę.

W ten sposób będziecie mogli bawić się przez co najmniej 5 minut, podczas których dziecko będzie mogło głęboko wdychać i wydychać powietrze.

2. Zabawa z balonikami

Technika wykorzystująca baloniki to wspaniała gra, która pomaga zrelaksować się poprzez prawidłowe oddychanie. Czego potrzebujesz? Dużo miejsca i kolorowych baloników. Co musisz zrobić? Nadmuchaj balon, aż wybuchnie, a następnie nadmuchaj kolejny, powoli spuszczając z niego powietrze poprzez manipulowanie otworem.

Następnie poproś dzieci, aby zamknęły oczy i udawały, że są balonami. Poproś, aby wypełniły się powietrzem, oddychając głęboko. **Potem poproś, aby powoli wypuściły powietrze, jakby były jak ten drugi balon.**

Zachęć dzieci, aby opowiedziały o sytuacjach, w których czują się jak balony. Momenty, podczas których nie były w stanie wytrzymać lub tolerować czegoś. Następnie zapytaj je, jak poradziły sobie w tej sytuacji. **Zaoferuj alternatywne rozwiązania, jeśli potrzebują pomocy w nabraniu świadomości w takich sytuacjach.**

3. Relaksacja progresywna

Choć możemy przedstawić Ci instrukcje dotyczące tej zabawy, na YouTube znajdziesz film oparty na oryginalnym tekście przedstawiającym techniki relaksacyjne Koeppen.

Kolejnym krokom towarzyszy fantastyczna muzyka w tle. Niemniej jednak możemy ograniczyć się do instrukcji i **stworzyć nastrój dzięki muzyce relaksacyjnej, która sprzyja ciepłemu i spokojnemu otoczeniu.**

Zapamiętaj, że jeśli zdenerwujesz się podczas lekcji, możesz wykonać następujące czynności: **chwyć krzesło, na którym siedzisz, napręż ramiona i tułów, próbując wbić nogi w ziemię.**

4. Zabawa z nasionkami

Z relaksującą muzyką w tle i przy słabym oświetleniu będziemy udawać wzrost drzewa. Zaczynamy na kolanach, na ziemi, z pochyloną głową. Stopniowo przedłużamy ramiona do przodu, jakbyśmy byli budzącym się kotem.

Jesteśmy nasionkiem, które w tempie muzyki zaczyna wyrastać i staje się wielkim drzewem z pięknymi gałęziami. Gałęzie będą symbolizowane przez nasze ramiona, rozciągnięte do góry, podczas gdy my powoli unosimy się z siadu na stopach. **Jest to idealne ćwiczenie do wykonania wieczorem, tuż przed położeniem dzieci spać.**

5. Historia żółwia

Opowieść o żółwiu, opracowana przez Schneider, jest wspaniała, jeśli chodzi o zachęcanie do **samokontroli**. **Opowiada historię małego żółwia, który na wszystko się złościł i łatwo tracił nad sobą panowanie.**

Pewnego dnia żółw czuł się samotny i odizolowany. Tego dnia spotkał mądrego żółwia, który pokazał mu sztuczkę, dzięki której można się kontrolować, gdy odczuwa się **złość**. **Powiedział żółwiowi, aby wszedł do skorupy i liczył, aż się uspokoi. Żeby zatrzymał myśli i się zrelaksował.**

Ta opowieść jest idealna dla dzieci w wieku od 3 do 7 lat. Aby nauczyć dzieci tej umiejętności, możemy każdemu dać naklejkę lub mały kawałek papieru z wizerunkiem żółwia, za każdym razem, gdy wykona to ćwiczenie podczas stresującej sytuacji.

6. Słoik spokoju

Przez „spokojny słoik" mamy na myśli butelkę, którą **napełniliśmy wodą, płynnym silikonem w celu nadania pewnej gęstości i czymś połyskującym, na przykład brokatem**. Możemy zrobić to z dziećmi, jako zajęcia z dziedziny rzemiosła i sztuki. Jest to idealny przyrząd do kontemplacji w stresujących sytuacjach, a także na chwile, które można nazwać „zen".

Chodzi o to, aby potrząsnąć butelką i obserwować ruch. **Połyskujący brokat reprezentuje emocje dzieci.** Wszystkie emocje zostają wstrząśnięte i wirują, dopóki dzieci się nie uspokoją. Jest to idealny sposób na zachęcanie do chwil refleksji.

Samo obserwowanie unoszących się połyskujących drobinek pomoże dziecku się skoncentrować i zrelaksować umysł po stresującej sytuacji itp. Zachęcamy do obejrzenia filmów na YouTube pokazujących, jak zrobić taką butelkę w domu. Nie zapomnij zapieczętować butelki klejem o dużej wytrzymałości, aby się nie otwierała i nie rozlała się jej zawartość!

7. Gigantyczna pływająca piłka

Kolejna zabawa ucząca, jak należy głęboko oddychać. Polega na tym, aby dzieci **utrzymały piłkę w powietrzu tak długo, jak tylko potrafią.** Brzmi jak świetna zabawa, prawda? Prawda jest taka, że ta gra jest lubiana przez wiele dzieci, co jest bardzo przydatne, aby pokazać dzieciom techniki relaksacyjne.

8. Zwijanie papierów, ściskanie kulek i doodling

Doodling, marszczenie papieru lub zgniatanie kulek z papieru są jak coś w rodzaju przeciwstresowej gry, która może pomóc dzieciom pozbyć się negatywnych emocji. Jednocześnie zachęcasz dzieci do rozwijania umiejętności manualnych i precyzji, ponieważ te gry wzmacniają mięśnie w małych dłoniach dzieci.

9. Rysowanie mandali

Rysowanie mandali nie tylko sprzyja relaksowi i refleksji, ale także umiejętności koncentracji i kreatywności. W bibliotekach i w internecie można znaleźć liczne odpowiednie alternatywy, które pokochają Twoje dzieci.

To wszystkie techniki relaksacyjne dla dzieci, które przygotowaliśmy na dziś. Mamy nadzieję, że te gry i zasoby naprawdę pomogą w wychowywaniu silnych psychicznie dzieci.

Nie zapominajmy, że łatwiej jest wychowywać silne dzieci niż leczyć załamanych dorosłych. Natura zostawia edukację dzieci nam i powinniśmy czuć się odpowiedzialni za powierzone nam zadanie.

/Artykuł ze strony: https://pieknoumyslu.com/ z 10 października 2017r./