

## „RELAKS”

Relaks jest jednym ze sposobów na łagodzenie napięcia emocjonalnego i stresu – zjawisk obecnych w życiu codziennym, także u dzieci.

Istnieje wiele rodzajów treningów relaksacyjnych, m.in. trening autogenny Schultza, relaksacja Jacobsona czy medytacje.

Z młodszymi dziećmi wykonujemy pojedyncze ćwiczenia relaksacyjne, których celem jest wprowadzenie w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego.

Umiejętność relaksu przydaje się w życiu - wzmacnia koncentrację uwagi, rozwija wyobraźnię, redukuje lęki i agresję, poprawia poczucie ciała, umożliwia rozpoznanie napięcia i świadome rozluźnienie w stresujących chwilach.

Przed przeprowadzeniem ćwiczeń relaksacyjnych należy zadbać o stworzenie odpowiednich warunków: zapewnienie ciszy, wygodne miejsce do leżenia lub siedzenia (materace, karimaty, dywan) i wcześniejsze przewietrzenie pomieszczenia. Pomocna jest spokojna i odpowiednio dobrana muzyka, wcześniejsze ćwiczenie na odreagowanie oraz spokojne oddychanie.

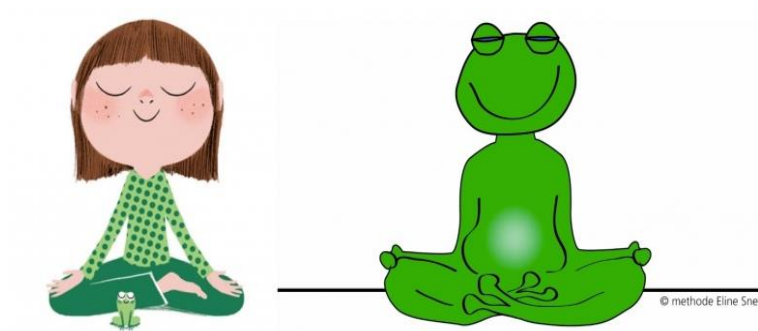
**"Jaka pogoda jest dziś w tobie?  
Zamknij oczy i obserwuj, co czujesz".**

Jeśli chcemy pomóc dziecku nauczyć się radzenia sobie z silnymi emocjami, metafora pogody pomoże mu nabrać do nich dystansu.



Wypróbujcie ćwiczenia:

## „MAŁA ŻABKA”



[https://www.youtube.com/watch?v=18SpO\\_lyH2Q](https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q)

## „TEST SPAGHETTI”



<https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690>

## Niedźwiadek - krótka relaksacja dla dzieci



<https://www.youtube.com/watch?v=P8128iS8o0g>

## Kotek - krótka relaksacja dla dzieci



<https://www.youtube.com/watch?v=8unGlorRsXo>

## Techniki relaksacyjne: 9 gier wzmacniających psychikę dzieci



[https://pieknoumyslu.com/techniki-relaksacyjne-gry-dzieci/?fbclid=IwAR192v5i2SytUcyx9tPtAbNCm\\_1aW83zRpUnY-8CFVRHQ6uuiYEONf0gfKA](https://pieknoumyslu.com/techniki-relaksacyjne-gry-dzieci/?fbclid=IwAR192v5i2SytUcyx9tPtAbNCm_1aW83zRpUnY-8CFVRHQ6uuiYEONf0gfKA)

## "Wróżki" relaksacja przed snem dla najmłodszych

Medytacja dla dzieci pomaga odprężyć się po całym dniu pełnym emocji, wyciszyć się i uspokoić. To doskonała relaksacja przed snem



<https://www.youtube.com/watch?v=NogFFcflgSU>

## Uważność i spokój żabki - CD ćwiczenie "Śpij dobrze"



ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI  
DLA DZIECI 5-10 LAT

**Śpij dobrze**



<https://www.youtube.com/watch?v=MLRyENUusGo>

## Relaksacja dla dzieci do spania - Magiczna Wyspa



<https://www.youtube.com/watch?v=tRSEaTcHUII>

### Przykładowe teksty służące do wprowadzania w stan relaksu

#### **PSZCZOŁA SŁODUSZKA**

Posłuchajcie bajki o pszczole Słoduszce. Postarajcie się przeżyć to, co ona.

Było lato, słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty.

Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar.

Musiła bardzo szybko poruszać skrzydełkami.

Poczuła zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić?

Zaczęła liczyć: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Słoduszce zaczął się plątać język, położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy.

Jej brzusek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze.

Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść.

Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść.

Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha.

Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa.

Lewa noga, też z woreczkiem miodu staje się ciężka. Nie chce mi się jej podnieść.



Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę spokojną muzykę.  
Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej.  
Jestem spokojna. Czuję się bezpiecznie.  
Ogarnia mnie senność. Zасыpiam, zasypiam, zasypiam.  
*Adaptacja treningu autogennego Schultza*

## **MORZE**

Wyobraź sobie, że jesteś nad morzem. Idziesz na plażę.  
Jest ciepły słoneczny dzień (przerwa). Wokół widzisz żółty piasek.  
Czujesz ciepło piasku pod stopami.  
Czujesz, jak stopa zagłębia się w ciepłym piasku (przerwa).  
Słyszysz morze i widzisz jego błękit. Idziesz kierunku morza.  
Morze szumi, a promyki słońca delikatnie dotykają twojej twarzy i ciała (przerwa).  
Kładziesz się na piasku. Czujesz jego ciepło pod plecami, rękami i nogami.  
Ciepło wypełnia całe twoje ciało (przerwa).  
Nagle kilka kropel rozprysniętej fali spada na ciebie.  
Czujesz przyjemny chłód.  
Morze wciąż szumi.  
Czujesz się odprężony i rozluźniony (przerwa).  
Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie odprężony, wypoczęty.  
Energia wypełnia twoje ciało.  
*E. Kosińska, B. Zachara, Profilaktyka pierwszorzędowa.*

## **BIAŁY OBŁOCZEK**

Usiądź lub połóż się wygodnie, spróbuj przyjąć przyjemną pozycję, jeszcze wygodniejszą.  
Wyobraź sobie, że jest ciepły, letni dzień, a ty leżysz na plecach na łące.  
Leżysz tak, zupełnie odprężony, i patrzysz w czyste bezchmurne niebo (ok.15 sekund).  
Leżysz wygodnie w trawie, jesteś odprężony i zadowolony z siebie.  
Napawasz się pięknem cudownie niebieskiego nieba.  
Wolniutko, daleko na horyzoncie pojawia się mały, biały obłoczek.  
Patrzysz zafascynowany na tę chmurkę, która powoli zbliża się do ciebie.  
Leżysz tak, odprężony, rozluźniony, spokojny.  
Sam stań się małą, białą chmurką, zmień się w obłok.

Teraz to ty jesteś małą, białą chmurką.  
Rozpłynąłeś się całkowicie w bieli obłoku.  
Jesteś zupełnie odprężony, jesteś sobą.  
Jesteś rozluźniony i absolutnie spokojny (ok.1 min.).  
Jesteś przyjemnie zrelaksowany, świeży i pełen sił.  
Poruszaj palcami, przetrzyj dłonią o dłoń, otwórz powoli oczy, przeciągnij się i wyciągnij.  
Jesteś rozluźniony, spokojny, skoncentrowany.  
*H. Teml, „Relaks w nauczaniu”*

## **MOTYL**

Zapraszam was do w podróż do krainy fantazji, w czasie której spotkacie pewne zwierzę.  
Zwierzę to rodzi się jakby dwukrotnie. Za każdym razem wygląda inaczej.  
Kiedy rodzi się po raz drugi, wtedy może żeglować w powietrzu na swoich przepięknych skrzydłach.  
Często podziwiamy wspaniałe kolory i wzory na jego skrzydłach.  
Nie zdradzajcie, o jakim zwierzęciu mówię.  
Usiądźcie spokojnie, zamknijcie oczy.  
Oddychajcie głęboko i spokojnie.  
Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest zmęczoną małą gąsienicą.  
Leżycie spokojnie i cicho, otulenie mnóstwem cienkich jedwabnych nitek – jak pod chroniącą was kołdrą.  
Podczas gdy śpicie, wasze ciało rośnie.  
Wkrótce nadejdzie czas kiedy wyjdziecie ze swojej bezpiecznej otoczki jako motyle.  
Na wiosnę obudzicie się ze swojego snu i zobaczycie, jak przez kokon przebija kolorowe światło słońca.  
Światło to jest piękne i ciepłe.  
Macie ochotę opuścić ciemności swojego kokonu.  
Wyobraźcie sobie, jak kokon otwiera się z jednego końca.  
Bardzo powoli wychodzicie z kokonu, w którym tak długo byliście.  
Każdy jest teraz przepięknym motylem.  
Siadacie i rozpościeracie swoje skrzydła.

Robicie to bardzo, bardzo powoli, ponieważ skrzydła są jeszcze wilgotne i muszą wyschnąć.

Rozpościeracie skrzydła i zauważacie, że są lśniące, kolorowe i mają piękne wzorki.

Czujecie siłę w swoich małych skrzydłach i chcecie sprawdzić, jak można dzięki nim latać.

Zaczynacie swój pierwszy lot. Zauważacie, że możecie sterować lotem.

Upajacie się uczuciem, że możecie poruszać skrzydłami.

Lecicie w ciepłym słońcu. Wyglądacie jak latający kwiat. Dokąd polecicie?

Teraz wiecie, że możecie polegać na swoich pięknych skrzydłach.

Wylądujcie gdzieś na ziemi i otulcie się skrzydłami, jak płaszczem.

Przybieżcie teraz swoją ludzką postać.

Zachowajcie w pamięci lekkość i piękno swojego lotu.

Przeciągnijcie się, otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii.

*K. Vopel, Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla dzieci od 6 do 12 roku życia, tom I*