

# Ewa Konieczka

---

## Techniki relaksacyjne jako działania wspomagające rozwój dziecka

---

Nauczyciel i Szkoła 3-4 (20-21), 267-280

---

2003

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

## Techniki relaksacyjne jako działania wspomagające rozwój dziecka

Wzrasta tempo codziennego życia. Nieodłącznymi elementami współczesnego świata stały się hałas, stres, pośpiech i niepokój. Coraz częściej trudno nam zachować opanowanie i pogodę ducha. Pozwalamy, aby nasze dzieci wpadały w taki sam męczący rytm wpływający negatywnie na kontakty między ludźmi.

Sytuacje, w których znajduje się dziecko, zarówno w przedszkolu, szkole jak i w rodzinie dostarczają mu wiele napięć. Szkoła ze swoimi wymaganiami przekraczającymi możliwości ucznia staje się źródłem lęku. Rodzina w stanie konfliktów, rozbitcia, wywołuje niepożądane napięcia psychiczne, naruszając tym samym podstawowe potrzeby psychiczne i zagrażając dalszemu prawidłowemu rozwojowi osobowości dziecka.

Negatywny wpływ na dzieci wrażliwe i mało odporne może wywierać środowisko rówieśnicze poprzez stosowanie różnych form agresji. Zjawisko to występujące w grupie rówieśniczej doprowadza do wyzwolenia takich emocji jak: lęk, strach, gniew, zazdrość, niezadowolenie, co w konsekwencji może powodować niekorzystny stan napięcia emocjonalnego.

W tej sytuacji, aby zachować równowagę, powinniśmy umiejętnie wykorzystać wszelkie chwile spokoju i odprężenia.

Stwarza to potrzebę uczenia dzieci ćwiczeń relaksacyjnych zmniejszających stan napięcia psychicznego i poprawiających samopoczucie.

Pojęcie relaksu używane w terminologii naukowej oznacza „... zwolnienie napięcia mięśni przy równoczesnym świadomym obniżeniu aktywności myśli”<sup>1</sup>.

Stan relaksu osiąga się przy udziale świadomości, albowiem „podstawą aktywnego rozluźnienia napiętych mięśni jest rozwijanie czucia proprioceptywnego i kinestetycznego oraz dążenia do opanowania przestrzennego schematu ciała i biologicznego rytmu, w którym ruch i wysiłek fizyczny stymulują następczą fazę odprężenia i wypoczynku”<sup>2</sup>. Umiejętnie prowadzony relaks pozwala na pełne poznanie własnego ciała i jego możliwości oraz na uświadomieniu sobie znaczenia własnej woli.

---

<sup>1</sup> J. Aleksandrowicz, *Psychoterapia*, Warszawa 2000, s. 164.

<sup>2</sup> S. Grochmal, *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, Warszawa 1979, s. 206

W wieku od 2 do 6 lat dziecko poznaje fizyczne możliwości swojego ciała i uczy się panowania nad nim zgodnie z wymaganiami otoczenia. Kontroluje własne czynny i gesty oraz nierozważne ruchy, co pomaga w koncentracji uwagi i skupieniu się na wykonywanych czynnościach.

Podajemy przykład ćwiczeń, które można wykorzystać z dziećmi począwszy od 3 lat.

## „Jesienne liście”

### Korzyści:

Jesienne spacerowanie po lesie znakomicie pomagają odprężyć i uspokoić dzieci, są również ważne dla dotlenienia całego organizmu. Zapropozowane ćwiczenia dotyku staną się cenną zachętą do takich spacerów.

### Materiały:

Opadłe liście i wszystko, co jest związane z lasem i przyrodą.

### Przebieg ćwiczeń:

Podczas spaceru po parku czy lesie dziecko poznaje otoczenie na różne sposoby, zależnie od dostrzeganych elementów natury.

- Należy zwrócić uwagę dziecka na:
  - ruch liści na wietrze: ich powolne opadanie i wirowanie w powietrzu, unoszenie się z ziemi przy gwałtowniejszych podmuchach
  - kolory otaczającej nas natury: liści drzew, nieba, ziemi. Istotne jest nazwanie i rozpoznanie tych kolorów.
- Trzeba skłonić dziecko do wsłuchania się w leśne odgłosy:
  - szum wiatru;
  - szelest suchych liści pod stopami;
  - dźwięk gnieczonego w dłoni uschniętego listka;
  - śpiew ptaków;
  - hałasy dochodzące spoza lasu (warkot samochodów i przelatujących samolotów).
- Dziecko powinno dotknąć:
  - opadłych liści: zarówno tych suchych, które rozsypują się w dłoni, jak i tych „żywych”, miękkich w dotyku, na których dobrze widać żyłki;

- miękkiego i często wilgotnego o tej porze roku mchu;
  - pni drzew: gładkiej kory brzozy, rzeźbionej kory dębu i chropowatej sosny.
- Dziecko powinno poznać zapach: liści, mchu, grzybów, kory.

### Przedłużenie ćwiczeń:

W lesie zbieramy liście o różnych odcieniach. Po przyjeździe do domu przyklejamy na kartonie ich kawałki, tworząc w ten sposób paletę leśnych kolorów.

Zbieramy w lesie kawałki kory, mech, grzyby, liście, ziemię. Dziecko próbuje je rozpoznać z zamkniętymi oczyma, na podstawie dotyku lub zapachu<sup>3</sup>.

Dziecko przy wykonywaniu takich ćwiczeń potrzebuje wsparcia osoby dorosłej. Ważną rolę pełni głos i światło.

Aby dzieci czerpały w pełni korzyści z relaksu i odprężenia, najpierw dorośli muszą nauczyć się przeżywać duchem i ciałem to, co przekażą swoim podopiecznym. Należy stworzyć dzieciom poczucie ciągłej równowagi, niezmałconego spokoju, atmosferę wzajemnego zaufania, w której odprężenie i relaks staną się częścią codziennego życia.

Przedstawione przez D. Chauvel i Ch. Noret zabawy relaksujące wymagają od dzieci zaangażowania, wspomagają i ćwiczą koncentrację. Mogą odbywać się w różnych bliskich dziecku miejscach. Do ćwiczeń używa się prostych przedmiotów, często zabawek. Ćwiczymy smak, węch i słuch - zmysły, które nie są w pełni wykorzystywane w naszym codziennym życiu. Zmysł wzroku pomaga w przyswojeniu gestów, ruchów i w tworzeniu wyobrażenia o otaczającym świecie. Dziecko w przeciwieństwie do dorosłego nie posiada tak wielu doświadczeń i możliwości odniesienia się do przeszłości. Kształcenie zmysłów i przez zmysły pomaga stworzyć powiązania w świecie zewnętrznym i lepiej dostosować się do rzeczywistości. Opanowanie technik relaksu zaczynamy od poznania i zapanowania nad własnym oddechem. Przykład niżej podany uświadamia małemu dziecku, czym jest oddech. Pomoże również w kształceniu wzroku, dzięki koncentracji na ruchu obserwowanych przedmiotów. Do ćwiczeń została wykorzystana zabawka przygotowana z patyka lub ołówka, nitki i dwóch lub trzech piórek.

Przebieg ćwiczenia „Piórko na nitce” jest następujący:

„Dorosły trzyma zabawkę w odległości około 10 centymetrów od twarzy dziecka na wysokości jego ust i prosi dziecko, by wydychając powietrze poruszyło za-

<sup>3</sup> D. Chauvel, Ch. Noret, *Zabawy relaksujące dla przedszkolaków*, Warszawa 2000, s.15.

wieszzone piórko. Ćwicząc z najmłodszymi, dorosły musi początkowo sam dmuchać, by wprawić piórka w ruch.

- Gdy dziecko dmuchnie, piórka poruszają się. Dziecko obserwuje ruch piórek aż do ich zatrzymania i ponownie dmucha. Ćwiczenie należy powtórzyć pięć lub sześć razy.
- Za namową dorosłego dziecko po serii krótkich, mocnych wydechów wykonuje kilka wydechów powolnych i pełnych. Kiedy dorosły dmucha w stronę zabawki, piórka głaszczą dziecko po twarzy<sup>4</sup>.

Po nauczeniu wydechania należy nauczyć dziecko regulować siłę własnego wydechu. Ćwiczeniem do tego przygotowującym jest dmuchanie na płomień świecy. Zadaniem dziecka jest tak dmuchać, aby płomień odchyłał się, a świeczka nie zgasła.

Obecnie coraz więcej uczniów cierpi na stres szkolny, wzrasta liczba dzieci mających trudności w nauce, źle się zachowujących i skarżących się na dolegliwości psychosomatyczne. Specjaliści zalecają przede wszystkim ruch i relaks jako środki rozładowujące stres organizmu. Oprócz regularnego uprawiania sportu powinniśmy wykorzystywać możliwie dużo czasu na aktywność fizyczną. Metody relaksacyjne takie jak: joga, trening autogenny, wizualizacja, medytacja, bajka terapeutyczna, masaż relaksacyjny przyczyniają się do redukcji reakcji uwarunkowanych przez stres. Regularne stosowanie relaksu wytwarza w organizmie przeciwwagę do fizjologicznego podniecenia, powoduje uczucie uspokojenia, dobrego samopoczucia i zaufania do siebie.

Wzory relaksu, czyli świadomego i dobrowolnego sterowania postępowania w celu osiągnięcia pełnego odprężenia wywodzą się z Azji. Od wieków indyjscy jogowie ćwiczyli umiejętność wpływania drogą koncentracji na roślinne funkcje organizmu, które uważało się za niezależne od naszej woli: rytm oddechów, bicie serca, rozszerzanie lub zwężanie tęczówki i naczyń krwionośnych, temperatura ciała, pocenie się, wydalanie i odczucie bólu. Życie psychiczne, a głównie sfera przeżyć uczuciowych ściśle wiąże się z reakcjami roślinnymi. Bódcze środowiskowe zagrażające wywołują napięcie mięśniowe zmieniające zachowanie człowieka i jego stan uczuć. Bódcze przyjemne sprawiają ulgę i powodują obniżenie napięcia mięśniowego. Przez systematyczne ćwiczenia można pogłębić bezpośredni wpływ kory mózgowej na różne czynności roślinne poprzez wytworzenie odpowiednich odruchów warunkowych.

Przedszkola, które wprowadziły relaks w opracowaniu Polender regularnie do swych zajęć, korzystnie oceniły jego wpływ na wszystkie dzieci. W związku z tym może stać się on jedną z metod profilaktycznych i stymulujących prawidłowy rozwój dziecka.

<sup>4</sup> D. Chuvel, Ch. Noret, Zabawy relaksujące dla przedszkolaków, Warszawa 2000, s.29.

Trening autogeny polega na podporządkowaniu procesom myślenia pracy narządów wewnętrznych, poprzez bierne poddanie się sugestii. Wypoczynek i uspokojenie organizmu powoduje równowagę, a następnie wzmoczenie napięcia życiowego oraz lepszą kontrolę własnego wnętrza psychicznego.

Relaks jest wypoczynkiem uzupełniającym sen, głównie w przypadku znerwicowanych dzieci i dorosłych. Harmonizuje funkcje organów, energetyzuje i poprawia samopoczucie. Stanowi więc środek profilaktyczny dla osób o słabym systemie nerwowym. Czynnikiem warunkującym przeprowadzenie ćwiczeń relaksowych jest koncentracja uwagi. Ćwiczenia obejmują odczuwanie ciężkości, uczucia ciepła, regulowanie czynności serca, opanowanie oddechu oraz ćwiczenia narządów jamy brzusznej.

Dzieci z zachwianą równowagą procesów nerwowych, z przewagą pobudzania nad hamowaniem, mają trudności w skupieniu uwagi, w zapamiętywaniu, nadmiernie żywo reagują na bodźce, są skłonne do wybuchów afektywnych - złości i gniewu.

U dziecka z przewagą procesów hamowania nad pobudzaniem widać wyraźnie niechęć w nawiązywaniu kontaktów z otoczeniem, brak pewności siebie, skłonność do płaczu. Dominującym objawem jest lęk.

Nadmierna pobudliwość i zahamowanie lękowe powodują wewnętrzne napięcia. Naturalnym regulatorem jest duże zapotrzebowanie na sen. Może zdarzyć się, że następuje zaburzenie snu, co utrudnia regenerację sił. Metoda treningu autogenego Schultza może zostać zaadoptowana dla dzieci w związku ze zbyt małą koncentracją uwagi i brakiem świadomego kierowania procesami myślowymi. Silna sugestywność dzieci oraz ich mechanizm identyfikacji powoduje, że łatwo można skupić ich mimowolną uwagę przy pomocy odpowiednio atrakcyjnej formy - bajki. Bezwiedna identyfikacja z bohaterem powoduje, że wykonuje ono wszystkie polecenia treningu odprężającego, poddając się sugestii zawartej w słowach terapeuty bez przechodzenia w formę autosugestii. Relaks ten poprawia krążenie obwodowe, zwolnienie napięć wewnętrznych oraz obniżenie tonusu mięśniowego. Dziecko staje się spokojniejsze, niwelują się napięcia afektywne.

Inną formą pracy z dziećmi jest bajka relaksacyjno-terapeutyczna. Celem bajek psychoedukacyjnych i psychoterapeutycznych jest redukcja lęku powstałego w wyniku negatywnego doświadczenia (tzw. lęk odtwórczy), na skutek niewłaściwej stymulacji wyobraźni (tzw. lęk wytwórczy) oraz niezaspokojonych potrzeb. W bajce, która ma zredukować lęk, należy skoncentrować się na stworzeniu atmosfery ciepła, bezpieczeństwa, którą zapewnią postacie tam występujące. Dziecko musi odnaleźć bohatera, który pokonuje przeszkody, osiąga sukcesy, zwycięża, budzi podziw, akceptację i szacunek.

Bajka relaksacyjna posługuje się wizualizacją w celu wywołania odprężenia i uspokojenia. Akcja toczy się w miejscu dobrze znanym dziecku, spokojnym, przy-

janym i bezpiecznym. Wizualizacja w pracy z dziećmi rozwija wyobraźnię i powoduje wywołanie określonych stanów emocjonalnych.

Sugestie osoby prowadzącej powinny zawierać struktury: słuchową, wzrokową i czuciową. Struktura słuchowa służy do wywoływania efektu typu: słyszysz szum drzew; wzrokowa: widzisz fale przybliżające się do brzegu; czuciowa: wchodzisz na szczyt góry.

Przed opowiadaniem bajki osoba prowadząca wprowadza dzieci w stan rozluźnienia mówiąc: teraz posłuchamy bajeczki, usiądźmy wygodnie, wsłuchajmy się w swój oddech. Osoba opowiadająca bajkę relaksacyjną sama musi być odprężona, powinna wyrównać oddech i rytmicznie, cichym głosem przekazywać tekst. Wypowiadany słowom może towarzyszyć uspokajająca muzyka. Muzykoterapia wzmacnia efekt relaksacji.

Zachętą do stosowania tych bajek mogą być słowa A. Lazarusa, który uważa, że przy umiejętnym korzystaniu z zasobów własnej wyobraźni osiąga się wiarę w siebie, rozwija energię i wytrwałość, kieruje uwagę ku wielu twórczym przedsięwzięciom.

Zamieszczamy tu przykłady bajek adresowanych do dzieci przedszkolnych i będących w młodszym wieku szkolnym.

## Bajka relaksacyjna nr 1

„Mały kotek samotnie wracał ze szkoły. Ciągnął łapkę za łapką wolno, jakby ospale. Był smutny, nic go nie cieszyło, czuł się bardzo nieswojo. Niechętnie prychnął na inne przechodzące obok zwierzątka. Nagle nadleciał mały motylek i nad samym nosem kotka zrobił okrążenia: jedno, drugie, trzecie. Chyba mi się przygląda - pomyślał kotek i łapką próbował odgonić motylka. Ale ten wcale nie odlatywał, tylko krążył, krążył i jak samolot kreślił znaki w powietrzu. Kotek patrzył i patrzył jak zaczarowany, w piękny lot motyla. A ten wzbił się wyżej, jakby chciał dolecieć do słońca, i nagle znikł mu z oczu za wysokim ogrodzeniem. Zaciekawiony kotek zbliżył się do płotu, wdrapał się po deskach i znalazł się w ogrodzie. Rozejrzył się dookoła. Było tam tak pięknie, rosły wysokie owocowe drzewa sięgające koronami do nieba, a małe krzaczki, jakby przy nich przycupnięte, trzymały się ich jak maminej spódnicy. Rosły też kolorowe kwiaty, które jak dywan pokrywały cały ogród. Kotek poczuł zapach ziemi, kwiatów, krzewów i drzew. Pociągnął mocno noskiem i zapach jak fala, jakby ramionami, objął go. Kotek położył się na trawie i oddychał miarowo, równo i spokojnie. Przetarł oczy, podłożył łapki pod głowę, wyciągnął całe ciało, było mu bardzo wygodnie. Leżał teraz i odpoczywał. Poczuł senność. Słonko wysyłało swe promyczki na ziemię, by pogłaskały każdy kwiatek, każdy listek i każdą roślinkę. Kotek poczuł przyjemny dotyk ciepłych promieni. Zamknął oczy. A promyczki jeden po drugim głaskały go, przyjemnie ogrze-

wając. Po chwili pojawił się delikatny wiaterek, który kołysał listki i gałęzie, jakby do snu. Pochylił się nad kotkiem i też go kołysał, trzymając w swoich ramionach. Kotek poczuł, jak wiaterek przesuwając się teraz po nim od głowy do łap, do pazurków samych, z wolna uwalnia go od smutków, i jeszcze raz, i jeszcze delikatnie przesuwając się od głowy w dół ciała, zabiera z sobą całe niezadowolenie. Kotek poczuł się tak dobrze, poczuł się spokojny, jakby obmyty ze wszystkich swoich dużych i małych zmartwień. Otworzył wolno oczka i popatrzył na chmurki, które płynęły po niebie, nie spiesząc się, leniwie, nie przeganiając się, zgodnie. Płynęły i płynęły, a wiatr wolno je popychał. Kotkowi było tak dobrze. Nagle jedna mała kropelka spadła mu na nos. Co to? - zdziwił się. Rozejrzał się dookoła i zobaczył, jak kwiatki wyciągają swoje małe główki do kropli deszczu, zupełnie jak on pyszczek do miseczki z mlekiem. Usiadł na trawie. Przeciągnął się. Kropelki deszczu wolno, lecz miarowo spadały na spragnione roślinki. Wraz z tym delikatnym deszczem wróciła mu siła. Wstał, otrząsnął futerko, uśmiechnął się do siebie zadowolony. Pora iść do domu - pomyślał. Ale dziwną przeżyłem przygodę w tym ogrodzie, gdzie przyprowadził mnie motylek. Wrócę tu jeszcze - obiecał sobie - tu jest tak pięknie i spokojnie. Wyprężył się do skoku i jednym zamachem przeskoczył płot. Radośnie machając ogonem, wracał do domu<sup>5</sup>.

## Bajka relaksacyjna nr 2.

„Mama prowadziła małego wróbelka do szkoły. Szedł tam dzisiaj pierwszy raz. Czego ja się będę uczył? - zastanawiał się. Wszystkiego, co przyda ci się w życiu - odpowiedziała tajemniczo mama, ale on tylko pokręcił lebką, bo w dalszym ciągu nic nie rozumiał. O, już jesteśmy - powiedziała mama, gdy stanęli pod wielkim dębem, naokoło którego było już wiele mam ze swoimi pociechami. Panował gwar nie do opisania. Nagle pojawiła się wielka pani Wróbel, nauczycielka w okularach na dziobie, i powiedziała donośnym głosem: Witam wszystkich nowych uczniów na pierwszej lekcji nauki fruwania! Zwracając się do mam, dodała: Dzisiaj wasze pociechy już samodzielnie przylecą do domu, nie potrzebujecie po nie przychodzić. A teraz proszę mnie zostawić z dziećmi, bo chcę rozpocząć lekcję. Rozległo się ciche klap, klap, klap. To dźwięk, jaki wydają dzioby, gdy dotykają się przy pożegnaniu. Po chwili mamy wróbelków odleciały. Nauczycielka podchodziła do każdego z uczniów i pomagała mu się dostać na gałązkę dębu. Kiedy ostatni był już na drzewie, pani powiedziała: - Proszę położyć się na brzuszku wygodnie, o tak, jak najwygodniej. Rozkładamy szeroko skrzydełka, oddychamy wolno, spokojnie. Przywieramy całym ciałem do drzewa. Czujemy zapach kory, miły powiew wiatru,

<sup>5</sup> M. Molicka, Bajkoterapia, Warszawa 2002, s. 155.



odpoczywamy. Oddychamy miarowo i spokojnie. Wyobraźcie sobie, małe wróbelki, że powiew wiatru mógłby was unieść w powietrze tak, jak unosi liście. Czujecie się wspinalce. Proszę lekko poruszać skrzydełkami, raz, dwa, wolniutko, a teraz troszkę szybciej, raz, dwa... - Skrzydełka małego wróbelka jak skrzydła latawca lekko poruszały się. - Odpychamy się nóżkami od gałązki i płyniemy w powietrze, płyniemy razem. - Nasz wróbelek poczuł, że skrzydła same go unoszą. Obok niego, z boku i z tyłu, i nad nim fruwały inne wróbelki. Poruszał lekko skrzydłami i wzbijał się w górę, w błękit nieba. Czuł się tak lekko i swobodnie, było mu tak przyjemnie! Popatrzył w dół, wznosił się nad zielonymi koronami drzew. Dookoła rozciągał się piękny park. Nie spiesząc się, w ślad za nauczycielką leciał w górę, do słońca. Ciepłe słońeczko wychyliło się zza chmurki i ciekawie spoglądało na wróbelki. Posłało promyczek, który ciepłym dotykiem przyjemnie go pogłaskał. Wróbelek wznosił się w górę, wyżej i wyżej. Czuł się lekko i swobodnie. Teraz przelatywał nad łączką, zatoczył koło, jedno, drugie i wolniutko sfruwał w dół. Był nad małym strumyczkiem, przy brzegu którego wygrzewał się na słończku zajączek. Sfrunął jeszcze niżej, nad samą taflę wody, zobaczył kolorowe rybki, jak wolno płynęły z nurtem, usłyszał, jak kumkają żabki: kum, kum, rozmawiając między sobą. Poczul zapach łąki, kwiatów. Wciągał głęboko ten zapach w siebie. Sfrunął nad brzeg strumyka, usiadł na małym kamyczku, nachylił się i napił wody. Była zimna i orzeźwiająca. Posłuchał szemrzącego strumyka. Odpoczywał. Wiatr lekko muskał mu piórka. Postanowił zamoczyć łapki, wszedł do wody, popryskał się nią troszeczkę, jak to wróbelki mają w zwyczaju. Otrząsnął się i tysiące kropelek spadło na spragnione wody roślinki. Zrobił to raz i drugi, pokropił wszystkie kwiatki dookoła. Poczul się rześko, czuł, że wstępuje w niego razem z tą zimną wodą energia. Nagle usłyszał głos nauczycielki: - Pora wracać! - Znowu rozpostarł skrzydła i z niezwykłą siłą wznosił się wysoko, wysoko. Wzbijał się szybko, wznosił się jak samolot i krążył w powietrze pełen sił i radości, że potrafi fruwać. Tak skończyła się pierwsza lekcja fruwania w szkole dla wróbelków”<sup>6</sup>.

Do stymulacji rozwoju dziecka można wykorzystać także masaże. „Masujące bajeczki” pełnią funkcje: diagnostyczną i terapeutyczną. Każda bajka pozwala na zastosowanie podobnych ruchów i gestów kojarzonych jednak z różnymi nowymi treściami. Umożliwiając dziecku wykonanie masażu, dajemy mu szansę na własną kreację i interpretację treści ruchem. Kontakt fizyczny z dzieckiem ma duże znaczenie w rozwoju jego mowy. Potrzeba pełniejszego wyrażania uczuć i emocji mobilizuje dziecko do mówienia. W tego rodzaju zajęciach ważna jest obserwacja zachowań dziecka. Jeżeli masaż wywołuje napięcie, nieprzyjemne reakcje, musimy dziecko stopniowo przygotować do niego, wprowadzając poszczególne ele-

<sup>6</sup> M. Molicka, *Bajkoterapia*, Warszawa 2002, s. 156.

menty zabawy - kolejne ruchy i fragmenty tekstu. Podczas tych zabaw nawiązuje się bardzo pozytywna więź emocjonalna ułatwiająca pracę z dzieckiem.

Aby zapewnić dziecku poprawne i bezpieczne wykonanie masażu, należy pamiętać o tym, aby dziecko leżało wygodnie, ruchy terapeuty były spokojne, delikatne i miały kierunek dosercowy. Masaż wykonujemy z pozytywnym nastawieniem i stałą obserwacją reakcji dziecka. Jako forma zabawy powinien dostarczać radości i relaksu.

Pełniąc funkcję diagnostyczną, dostarcza wiele istotnych informacji o dziecku, których nie uzyskalibyśmy np. podczas lekcji w klasie czy zajęć w przedszkolu. Możemy dostrzec też autentyczne potrzeby dziecka, ukryte lęki i ograniczenia, a także nieznanne możliwości. Możemy także zrozumieć, jak poważnym problemem może być kontakt fizyczny. Zastosowanie masażu prowadzi do zmniejszenia niepokoju i lęków, sprawiając, że dzieci otwierają się, stają się rozmowniejsze i przyjazne.

Nieprzypadkowo zmysł dotyku stanowi zasadniczy element budowy prawidłowych kontaktów emocjonalnych np. dotyk matki jest pierwszym swoistym językiem jakim porozumiewa się ona z dzieckiem. Im lepszy jest ten kontakt, tym więcej umiejętności komunikacyjnych nabywa dziecko.

Należy pamiętać, by w naszych zabawach również dziecko mogło wystąpić w roli masażysty odwzajemniając nam swoje doświadczenia i przeżycia. Jest to wspaniały trening w pełnieniu odpowiedzialnych ról przez dziecko. Odniesiony sukces jest potrzebny w ćwiczeniach trudnych umiejętności, np. związanych z zaburzeniami mowy. Uczy także świadomości własnego ciała, siły, delikatności i wrażliwości oraz zdolności do otwartego przekazywania informacji o wrażeniach i uczuciach.

Regularnie stosowane ćwiczenia rozluźniające, gry ruchowe, gimnastyka srodzeczna rozładują niepotrzebne napięcia i stymulację do nauki. Poniżej wymienione ćwiczenia mogą być przeprowadzane okazjonalnie, w celu szybkiego redukcji napięcia:

- przed testem proponujemy „podróż w krainę fantazji” („Wyobraź sobie, że wędrujesz po kwitnącej łące...”);
- po zakończeniu pracy klasowej wprowadzamy ćwiczenia uspokajające („Wszuchajcie się w odgłosy płynące z zewnątrz...”);
- w czasie godziny lekcyjnej wprowadzamy ćwiczenia fizyczne („Przeciągamy się jak koty...”)<sup>7</sup>.

Uczniowie potrzebują wyzwania (stresu mobilizującego) do swojego rozwoju. Należy unikać stresu prowadzącego do zahamowań w nauce. Stan gotowości do

---

<sup>7</sup> H. Teml, Relaks w nauczaniu, Warszawa, s. 23.

nauki można osiągnąć, gdy mózg znajduje się na średnim poziomie aktywności. Pomocną metodą okazała się relaksacja Jacobsona, polegająca na stopniowym napinaniu i i rozluźnianiu kolejnych grup mięśni w czasie wykonywania ruchów rękami, nogami, tułowiem i twarzą. Po serii systematycznie prowadzonych ćwiczeń stopniowo rozwija się umiejętność automatycznego odprężania mięśni. Sam zamiar rozluźnienia napięcia może wystarczyć do uzyskania tego stanu bez potrzeby wykonywania ruchów. Jacobson wykluczył stosowanie autosugestii.

Zastosowanie tej techniki wobec dzieci polega na zabawie w silnego i słabego. Rozluźnianie jest szczególnie ważne dla dzieci nadpobudliwych psychoruchowo, nie uświadamiających sobie stałego napięcia swoich mięśni.

Zdaniem autora relaksacja zmniejsza nadmierną aktywność nerwową i związane z nią emocje towarzyszące tej fizjologicznej czynności organizmu. Jest pewną drogą wyciszania, łagodzenia uczuć negatywnych.

Dla dzieci w wieku szkolnym można zastosować metodę Wintreberta. Jest to relaksacja indywidualna, polegająca na ćwiczeniach biernych poszczególnych odcinków kończyn oraz głowy, wykonywanych w ustalonej kolejności przez relaksatora na dziecku, leżącym w pomieszczeniu przyciemnionym i odizolowanym od hałasu. Relaksator przechodzi poprzez ćwiczenia czynno-bierne do czynnych (dynamicznych), wykonywanych przez dziecko. W połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi, po kilku tygodniach dziecko wykonuje ćwiczenia czynno-bierne w grupie. Relaksacja ta ma na celu ogólne zwolnienie napięcia nerwowo-mięśniowego, zmniejszenie lub likwidację nadpobudliwości psychoruchowej i afektywnej.

Wintrebert do relaksacji czynno-biernej wprowadził muzykę (głównie walca). Relaksator poleca, by dzieci wyobrażały sobie w czasie słuchania muzyki na przykład szumiące spokojnie morze, kotyszące się łany zbóż itp. Treść tych wyobrażeń jest pretekstem do pewnej werbalizacji, co stanowi ważny element diagnostyczny.

Metoda ta unika posługiwania się hipnozą, sugestią czy koncentracją umysłu, wymagających dojrzałości układu nerwowego. Można ją wykorzystać w pracy z dziećmi z symptomami nerwicowymi, odznaczającymi się wzmożoną pobudliwością psychoruchową, agresją i symptomami charakteropatii. Pozytywnie wpływa też na dzieci zahamowane, z depresją, lękliwe, posiadające trudności w nauce szkolnej.

Ruchy bierne przyczyniają się do opanowania znajomości schematu ciała, lepszego wykonywania elementów reedukcyjnych, do poprawy orientacji przestrzenno-czasowej i lepszej koordynacji nerwowo-mięśniowej.

W osiągnięciu fizycznego zdrowia, umysłowej czujności i duchowego spokoju pomaga joga. Joga jest nauką, która rozwinęła się w Indiach tysiące lat temu w celu udzielenia pomocy ludziom w zjednoczeniu ich ciała, umysłu i ducha. Znane są różne metody jogi. W pracy z dziećmi ćwiczymy Hatha Jogę - system postaw zwanych asanami i naukowe techniki oddychania zwane pranayama. Medytacja

jest szczególnym sposobem na odnalezienie spokojnego miejsca w sobie. Poprzez medytację uczymy się kontroli własnych myśli oraz ich uporządkowania. Bardzo ważne jest uświadomienie sobie swojej postawy, pozycji pleców. Na początku wykonujemy ćwiczenia rozciągające i rozluźniające. Ćwiczenia oddechowe - pranayama - uspokajają umysł i są źródłem energii. Pokazując dziecku jak należy oddychać, uspokojmy je i przygotujemy do lepszej koncentracji.

Postawy jogi - asany są ćwiczeniami sprzyjającymi kontroli mięśniowej i równowadze. Joga jest wspaniałym sposobem na rozluźnienie ciała i zrelaksowanie się. Wykorzystuje fantazję dzieci w sposób twórczy, zachęcając np. do naśladowania różnych zwierząt i obiektów, które są im dobrze znane. Joga może być prowadzona indywidualnie i grupowo. Może być skuteczna w rozwiązywaniu specyficznych problemów, z którymi spotykają się nauczyciele. Nauczyciel może wykazać się tu twórczą postawą wymyślając historyjki, rymy i wierszyki pasujące do ćwiczeń jogi. Dzieci bardzo lubią powtarzać dźwięki w trakcie wykonywania ćwiczeń ruchowych - naśladując śpiew ptaka, mruczenia kota, syczenie kobry. Mogą również wymyślać własne sygnały, a także fantazjować w trakcie prezentowania różnych figur.

Nauczyciel musi być elastyczny i dostosowywać się do nastroju grupy. Jeżeli grupa jest „spięta”, niewłaściwe jest stosowanie na początku zajęć „oddechu balonowego”, warto zastąpić go „potrząśaniem”, aby uwolnić najpierw energię. Ćwicząc jogę oddychamy zawsze przez nos. Rola nauczyciela ogranicza się do pomagania dzieciom w odkrywaniu form walki ze stresem, a także wskazywaniu sposobu na uzyskanie spokoju wewnętrznego. Po ćwiczeniach jogi prowadzimy z dziećmi zajęcia wyciszające, np. artystyczne lub medytację. Podkładem do ćwiczeń może być instrumentalna muzyka o charakterze relaksacyjnym.

Przykłady ćwiczeń jogi dla dzieci:

„**Bocian** - doskonali równowagę i koncentrację.

Stoimy na prawej nodze, lewą unosząc do tyłu, pochylamy głowę w dół i zamykamy oczy. Łączymy dłonie na wysokości piersi. Utrzymujemy równowagę, licząc do 10. Zmieniamy układ nóg, powtarzamy ćwiczenie.

**Kobra** - zwiększa energię, wzmacnia plecy, pobudza układ krążenia.

Leżenie na brzuchu, ręce wzdłuż ciała, twarz skierowana do podłogi. Wolno unosimy głowę, zginiemy łokcie, kładziemy je pod podbródkiem. Powoli prostujemy ręce, unosimy tułów ku górze, odchylamy głowę do tyłu. Wytzymujemy, licząc do 10. Wracamy do pozycji wyjściowej.

**Technika pranayama** - oddech balonowy.

Leżenie na plecach, kolana zgięte, ręce wzdłuż ciała na podłodze, wolno wciągamy powietrze przez nos, wzdymamy brzuch i klatkę piersiową jak balon, wypuszczamy powietrze przez nos, brzuch i klatka piersiowa opadają. Można ćwiczyć w pozycji siedzącej.

**Potrząsanie** - rozbudzanie i rozluźnianie całego ciała.

Stoimy prosto. Potrząsamy jednym ramieniem, drugim. Strząsamy napięcie rąk i palców. Potrząsamy jedną nogą, drugą. Następnie całym ciałem”<sup>8</sup>.

Ćwiczenia jogi powodują rozluźnienie napięcia mięśniowego, lepszą zdolność koncentracji uwagi. Mogą znakomicie uzupełniać klasyczne ćwiczenia gimnastyczne.

W połączeniu z koncentracją psychiczną oddziałują na układ autonomiczny, uzyskując lepsze efekty od gimnastyki klasycznej. Przywracają równowagę psychoneurovegetatywną i wyrabiają wewnętrzną dyscyplinę.

Najprostszą do wykonania i najłatwiejszą formą jogi są mudry - joga dłoni. Źródła choroby należy dopatrywać się w zachwianiu równowagi psychofizycznej, spowodowanej złymi warunkami życia, niewłaściwym odżywianiem, napięciem nerwowym. Mudry pomagają odzyskać tę równowagę. Poprzez odpowiednie połączenia palców, z których każdy symbolizuje inny żywioł (są to poczynając od kciuka: ogień, powietrze, niebo, ziemia i woda) można bardzo szybko pozbyć się wielu dolegliwości. Mudry należy ćwiczyć obydwojma rękami, naciskając kciukiem na ten palec, który wskazuje mudra.

#### **Mudra wiedzy**

Wpływa na depresje, zaburzenia koncentracji, zaburzenia pamięci, bezsenność. Wzmacnia psychikę, rozluźnia, podnosi skuteczność innych mudr.

Czubek kciuka i palca wskazującego lekko przyciśnięte do siebie. Pozostałe palce swobodnie wyprostowane, nie stykają się.

#### **Mudra Ziemi**

Energetyzuje, wzmacnia psychicznie; stosuje się przy zaburzeniach zmysłu równowagi. Opuszki kciuka i palca serdecznego lekko przyciśnięte, pozostałe palce swobodnie wyprostowane.

Techniki relaksacyjne mogą być stosowane z dziećmi w wieku przedszkolnym i szkolnym. Dla dzieci ze starszych klas szkoły podstawowej najbardziej odpowiednią spośród przedstawionych jest technika Wintreberta.

Technika Schultza i jej opracowanie Polender oraz Jacobsona mogą być wykorzystane w pracy z dziećmi młodszymi, a zastosowanie ich wobec dzieci starszych wymaga zmiany instrukcji słownej.

Relaksacja powinna być efektywnym wypoczynkiem, formą regeneracji biologicznej i mobilizacją sił do przezwyciężania codziennych stresów. W wielu przypadkach relaks może być rodzajem obrony przed własną agresją i lękiem oraz pomocą w samopoznaniu się i doskonaleniu własnej osobowości.

Ćwiczenia uspokajające i odprężające są pomocne w osiąganiu optymalnego poziomu aktywności i gotowości do nauki. Rozładowują stres i zmniejszają niepo-

<sup>8</sup> F. Rosen - Sawyer, Joga dla dzieci, Warszawa 1998, s. 48.

trzebne blokady w myśleniu. Ćwiczenia w fantazjowaniu stymulują rozwój obrazów wewnętrznych, które mogą być pomocne w opanowywaniu materiału np. dzieci łatwiej zapamiętują treść ćwiczenia pamięciowego, jeśli polecimy im, aby wyobraziły sobie historię jako film rozgrywający się w ich umyśle.

Dzięki zastosowaniu różnych technik relaksacyjnych, oprócz efektu wyciszenia i uspokojenia, osiągamy wiele innych, dodatkowych korzyści wspomagających proces rozwoju dziecka.

Prawidłowy rozwój funkcji psychicznych i motorycznych jest nieodzownym warunkiem w zdobywaniu umiejętności przystosowania się młodego człowieka do środowiska zewnętrznego.

## Bibliografia:

- Aleksandrowicz J.: Psychoterapia. PZWL, Warszawa 2000.
- Bartonova M., Basny Z., Merhaut B. Skarmitzel R.: Joga. Avicenum Zdravodnicke Nakład, Praha 1971.
- Bąk R.: Zdrowie w twoich rękach. „101 praktycznych porad - joga”. Wydawnictwo Wiedza i Życie.
- Chauvel D. Noret Ch.: Zabawy relaksujące dla przedszkolaków. Wydawnictwo Cyklady, Warszawa 2000.
- Grochmal S. (red.): Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących. PZWL, Warszawa 1979.
- Herkert R.: Relaks w 90 sekund. Dom Wydawniczo-Księgarski KOS, Katowice 1995.
- Molicka M.: Bajkoterapia. Media Rodzina, 2002.
- Pasek T.: Psychohigieniczne aspekty ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wzorowanych na jodze. Humanizm Pracy, 1971.
- Rosen-Sawyer F.: Joga dla dzieci. Wydawnictwo Cyklady, Warszawa 1998.
- Teml. H.: Relaks w nauczaniu. WSiP, Warszawa 1997.

## Summary

The Modern world surrounding us engenders undesirable psychic tension in children, impending over further correct development of their personality. Thus, to keep the balance we should skillfully take advantage of every moment of quietness and relaxation. Therefore, the need appears to teach children relaxation exercises decreasing the level of psychic tension and improving their mood.

In order to make children fully benefit from relaxation, first adults have to learn how to experience, in their mind and body, what they will pass on to children under their charge. The feeling of constant balance, undisturbed peacefulness, and the atmosphere of mutual confidence have to be created, in which relaxation becomes a part of everyday life.

Relaxation games demand a lot of commitment but they support and train concentration and senses. Relaxation methods such as: yoga, autogenic training, visualisation, meditation, therapeutic tale, relaxing massage contribute to reducing reactions conditioned by stress. They evoke the feeling of quietness, good mood and self-confidence, furthermore, they prevent or diminish psychosomatic complaints. When used from the earliest years, they have a profilactic function, stimulating proper child's development.

Psychoeducational and psychotherapeutic tales reduce the fear originating from negative experience, due to improper stimulation of imagination and unsatisfied needs. Visualisation used in work with children develops imagination and evokes certain emotional states, eg. relaxation and appeasement. The effect of relaxation is reinforced by musicotherapy.

Massage with its diagnostic and therapeutic function can be used as well to stimulate child's development. Passive and active-passive relaxation releases neuro-muscular tension, decreases or eliminates ADHD.

Yoga helps in achieving physical health, mental alertness and peaceful mind. It is a marvellous way of relaxing a body. It restores psychoneurovegetative balance and builds up inner discipline.

Correct development of psychic and motoric functions is an indispensable condition in accomplishing by a young person abilities to adapt to the external environment. Relaxation should be efficient repose, a form of biological regeneration and mobilisation of energy in order to overcome the stresses of everyday life.