

# ZABAWY I ĆWICZENIA

Nadmiar stresów u dzieci objawia się czepianiem kurczowo dorosłych, zaburzeniami zachowania, bezsennością, brakiem koncentracji. Złym zachowaniem w przedszkolu, w domu, itp. Należy pamiętać, że naturalnym sposobem radzenia sobie ze stresem u dziecka jest zabawa i jeśli będzie ona odpowiednio przygotowana i poprowadzona zapewni pożądane efekty.

Ćwiczenia zostały podzielone na grupy tematyczne

1. Ćwiczenia oddechowe
2. Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne
3. Muzykoterapia

## ĆWICZENIA ODDECHOWE

Ćwiczenia oddechowe pomagają w rozluźnieniu mięśni całego organizmu i wypoczynku. Wprowadzając ćwiczenia oddechowe zaczynamy od pozycji leżącej, gdyż jest ona najbezpieczniejsza.

### 1. Zabawa w bajki

Dzieci leżą na plecach na podłodze, nogi proste, stopy lekko rozchylone, ręce rozluźnione, wyciągnięte wzdłuż ciała, dłonie stroną wewnętrzną skierowane ku górze, oczy zamknięte (jak przy ćwiczeniach relaksacyjnych). Zadaniem dzieci jest wymyślanie lub wyobrażenie sobie jakiejś bajki. Należy powiedzieć tu dzieciom, aby miały zamknięte buzie i oddychały tylko nosem. Staramy się skupić uwagę dziecka na myśleniu o czymś przyjemnym (bajce).

Po zakończeniu ćwiczenia należy obserwować proces oddychania, m in.

- Czy dziecku nie sprawia kłopotu oddychanie nosem?
- Czy jego ruchy ciała obejmują całą klatkę piersiową?
- Czy brzuch bierze udział przy wydechu i wdechu (wdech – unoszenie się części przeponowej, wydech – opadanie?)

### 2. Ćwiczenia oddechu przeponowego

W pozycji leżącej na plecach, rozluźnione mięśnie, nogi ugięte w kolanach, stopy przylegają do podłogi. Dzieci starają się nabrać powietrza, tak, aby było widoczne wyraźne unoszenie brzucha. Powietrza nabierają nosem a wydychają buzią. Aby ułatwić zrozumienie i wykonanie tego ćwiczenia, proponuję najpierw wykonanie samego wypychania i wciągania brzucha.

### 3. Zatrzymaj piłeczkę

Dzieci siedzą przy stolikach, nogi swobodnie oparte całymi stopami o podłogę, dłonie leżą na udach, tułów wyprostowany. Na stoliku kładziemy lekką piłeczkę, np. pingpongową. Zadaniem dzieci jest dmuchanie w piłeczkę tak, aby była cały czas w ruchu i nie spała.

## ĆWICZENIA I ZABAWY RELAKSACYJNE

Ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające są w pewnym sensie kontynuacją – utwaleniem ćwiczeń oddechowych, gdyż bez umiejętności prawidłowego, spokojnego, wyrównanego oddechu nie jest możliwe wykonanie pełnego relaksu czy rozluźnienia.

Relaksacje prowadzi się na ogół w pozycji leżącej w pomieszczeniu odizolowanym od bodźców rozprasających uwagę.

Na zakończenie aktywizacja, jest spokojnym wychodzeniem ze stanu relaksu, połączonym z przeciąganiem się nawiązującym do naturalnego wstawania. Zwracam uwagę na stopniowe podnoszenia się z pozycji leżącej do stojącej w takt muzyki, a następnie na proste ćwiczenia ruchowe.

### 1. „Czarodziej”

Pewnego razu żył dobry czarodziej, który spełniał dobre marzenia wszystkich, którzy go o to prosili. Połóżcie się na kocykach, zamknijcie oczy i spróbujcie pomyśleć, o co poprosilibyście czarodzieja. Może to być jakaś zabawka, ale musicie czarodziejowi w myślach pokazać dokładnie jak ma to wyglądać, może to być również jakieś wydarzenie, które chcielibyście, aby się wam przydarzyło. Później mi opowiecie. Kiedy ucichnie muzyka czarodziej zabierze wasze marzenia i spróbuje je spełnić.

### 2. „Drzewo”

Znajdź sobie wygodną pozycję – upewnij się czy jest to pozycja, która ci odpowiada, jeśli tak – zamknij oczy, jeszcze raz sprawdź, czy jest to najwygodniejsze ułożenie gdyż nasze ćwiczenie będzie trwało dłużej. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem – dokładniej rozejrzyj się, – jakie to jest drzewo – przyglądaj mu się od korony po miejsce, gdzie pień styka się z podłożem. Oglądaj go ze wszystkich stron, – jaką ma koronę, jaki pień, czy ma korzenie, jakie one są, jakie jest podłoże – zobacz, jakie ma kolory, poczuj zapach drzewa. Pozwól myślom toczyć się wolno, własnym biegiem. Spójrz gdzie stoi to drzewo, kto tam zagląda, przychodzi (ptaki, ludzie, zwierzęta). Pomyśl o tym, co chce to drzewo, jeszcze raz starannie go oglądaj – miejsce po miejscu – spróbuj zauważyć jego charakterystyczne: znaczki” – załamania, sęki płynące, przerwij swoje oglądanie., Kiedy poczujesz, że masz na to ochotę, otwórz oczy, rozejrzyj się dookoła – a teraz zaczynając od słów „jestem drzewem” opisz swoje drzewo?

### 3. „Wymarzony pokój”

Zamknij oczy – wyobraź sobie, że znajdziesz się w pokoju z marzeń. W pokoju tym znajdują się wszystkie twoje ulubione zabawki, zwierzęta i przedmioty. Pokój pomalowany jest na takie kolory jak lubisz najbardziej. Na podłodze leży gruby, wspaniały dywan. Możesz umieścić w tym pokoju każdą rzecz, która pozwoli ci się poczuć bezpiecznie. Kiedy tylko poczujesz, że robisz się zły czy napięty możesz wejść do tego pokoju by odzyskać spokój i panowanie nad sobą. Pomyśl o kimś, na kogo jesteś bardzo zły i wyobraź sobie, że wchodzisz do pokoju, aby złość nie wymknęła się spod kontroli, byś mógł nad nią panować. Pamiętaj, że tracisz panowanie nad sobą, możesz wejść do tego pokoju, by je odzyskać.

## MUZYKOTERAPIA

Stosowanie muzykoterapii do profilaktyki bądź relaksu w pracy z dziećmi przynosi bardzo dobre wyniki. Umiejętnie dobrana muzyka „wycisza” nadmierne emocje negatywne i pobudza pozytywne. Profilaktyka muzyczna jest tą szczególną formą, w której nie istnieje przymus uczestnictwa, a odpowiednie dozowanie wspomaga rozwój emocjonalny dziecka.

Seans muzykoterapeutyczny powinien trwać około 45 minut i dzieli się na fazy ściśle wiążące się ze sobą.

### **Odreagowanie**

Klaskanie, tupanie, podskoki, gesty, krzyk. Celem tego najdłuższego etapu jest zmniejszenie napięcia psychicznego. Wykonywanie kilka prostych, dynamicznych, spontanicznych ruchów oraz swobodna emisja głosowa zmniejszająca napięcie mięśniowe, co prowadzi do obniżania napięcia emocjonalnego. Ćwiczenia te obniżają lęk i agresję, wykonywać je można bez podkładu muzycznego lub na tle szybkiej muzyki.

### **Zrytmizowanie**

Klaskanie i wykonywanie rytmicznych ruchów ciałem. W tej części dąży się do pogłębienia „odreagowania” przy równoczesnym „uporządkowaniu” i zintegrowaniu grupy przez wytworzenie poczucia wspólnoty. Stosuje się tu proste ćwiczenia, mniej dynamiczne i wolniejsze niż w I etapie, grupa wykonuje je wspólnie.

### **Uwrażliwienie**

Gra samodzielna na prostych instrumentach. Na tym etapie dąży się do pogłębiania percepcji muzyki, uświadomienia dziecku własnych stanów emocjonalnych.

Druga wersja polega na wyrażaniu ruchem, gestem różnych stanów emocjonalnych ilustrowanych przez muzykę, uwrażliwienie na dynamikę, tempo, artykulację.

### **Relaksacja**

Ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej i siedzącej. Celem jest pogłębienie odprężenia fizycznego i psychicznego. Sugestia słowna spokoju, bezpieczeństwa i ciepła dotyczy zazwyczaj przebywania wśród przyrody.

### **Aktywizacja**

Łagodna bądź dynamiczna

1. Spokojne ćwiczenia w pozycji leżącej, przechodzenie do pozycji stojącej przez siad
2. Dynamiczna: ćwiczenia w tempie (mini aerobik). Zwracamy uwagę na stopniowe podnoszenie się z pozycji leżącej (ćwiczenia oddechowe).

### **Zakończenie**

Krótką rozmowa z dziećmi na temat odbytych zajęć. Informacja o odczuciach, ich wrażenia i życzenia. Można stosować różne formy muzykoterapii.

1. Biernie polegają na odtwarzaniu uprzednio specjalnie przygotowanej muzyki uspokajającej.

2. Aktywne: np. czynne muzykowanie na prostych instrumentach perkusyjnych. Zajęcia zabawowo – rytmiczne przy aktywnym współudziale dzieci, tj. ruchowe tworzenie muzyki (można wykorzystać metodę R. Labana) malowanie muzyki, rytmiczne tworzenie muzyki. Dla urozmaicenia zajęć stosuje się zajęcia muzyczne i dźwiękowe.