



### **MAMO, TATO POBAWMY SIĘ RAZEM!**

Dziecko w okresie rozwoju między 3 a 7 rokiem życia wykazuje wyraźną aktywność, która pozwala mu stopniowo poznawać fizyczne i psychiczne możliwości swojego ciała. Uczy się ono kontrolować swoje ciało, a także trafnie opisywać doświadczane stany. Jednak dynamiczna i aktywna codzienność często wprowadza w życie dziecka chaos i napięcie, ujawniane poprzez niepokój ruchowy lub werbalny, trudności z koncentracją uwagi czy odprężeniem się. Natomiast zdolność wyciszenia się czy konstruktywnego rozładowania napięcia jest warunkiem koniecznym dla umysłowego i fizycznego zdrowia. Ważne, aby dziecko świadomie i celowo kierowało własną aktywnością i energią.

Jak to wszystko osiągnąć? Poniżej proponuję kilka zabaw, które pomogą dzieciom w nauce odprężania się oraz koncentrowania uwagi.

Podczas prowadzenia zabaw relaksacyjnych z dziećmi należy uwzględnić: właściwy i dostosowany do wieku dobór słownictwa, pomoc rodzica w wykonaniu czynności, właściwą manipulację tonem i natężeniem głosu oraz światłem (kiedy dziecko ma przymknięte oczy lub znajduje się w półmroku łatwiej skupia uwagę).

#### *Przykłady zabaw relaksacyjnych*

##### ➤ Skoczna piłka

Zabawa uspokaja i odpręża dziecko, uczy koordynacji. W zabawie wykorzystujemy średniej wielkości piłkę. Dziecko w pozycji stojącej bierze jedną ręką piłkę i przyciska ją do swojego ciała. Toczy powoli piłkę wokół talii, pasa, szyi itp. tak, aby za każdym razem wykonać bez wysiłku pełny obrót wokół wybranej części ciała. Początkowo dziecko wykonuje ćwiczenie z otwartymi oczami, następnie powtarza je z zamkniętymi oczami, aby lepiej doświadczać ruchy i doznania związane z toceniem piłki po ciele oraz skupić myśli na punkcie, w którym piłka dotyka ciała.

- Lustro  
Dziecko i rodzic stoją naprzeciwko siebie. Rodzic początkowo wykonuje jakiś ruch (np. drapie się w nos), natomiast dziecko powtarza precyzyjnie ruchy z zachowaniem wszystkich szczegółów. Wersja trudniejsza to wykonywanie sekwencji ruchowej (siadamy, nalewamy do kubka wodę, wyciskamy pastę na szczoteczkę, czyścimy zęby, płuczemy...) - wszystkie czynności wykonujemy bez użycia właściwych przedmiotów. Pamiętajmy o zamianie ról.
- Skaczące kulki  
Przygotowujemy miseczkę oraz folię aluminiową. Dziecko zgina kawałki folii, toczy z nich małe kuleczki i wrzuca do miski.
- O kim opowiadam?  
Przygotowujemy karteczki z obrazkiem przedstawiającym jakąś postać. Każdy uczestnik zabawy losuje jedną karteczkę, w taki sposób aby inni nie zobaczyli obrazka. Następnie słowami tworzy zagadkę o tej postaci, np. jestem misiem, bardzo lubię miód, mieszkam w Stumilowym Lesie... (Kubuś Puchatek).

#### *Metoda Relaksacji Jacobsona*

W pracy z dzieckiem Metoda Jacobsona polega na wykorzystywaniu w zabawach celowych ruchów wymagających cyklicznej zmiany dwóch stanów: napięcia i rozluźnienia mięśni.

- Przeciąganie się  
Przeciągamy się, jak najmocniej jest to możliwe. Na koniec ziewamy szeroko i głośno. Całość wykonujemy dokładnie i powoli.
- Pisanie nosem  
Dziecko stoi w pozycji stojącej z otwartymi oczami. Ćwiczenie zaczynamy od lewej strony, następnie powoli i płynnie przechodzimy na stronę prawą. Nosem możemy m.in. pisać swoje imię, rysować spiralę, figury geometryczne, linie lub własne pomysły.
- Zrywanie jabłek  
Pamiętajmy, że jabłka rosną na drzewie bardzo wysoko. Zrywamy jabłka rękoma na przemian, raz prawa, raz lewa. Wyciągamy jedną rękę, wspinamy się na palce, opadamy powoli i rozluźniamy mięśnie. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.
- Bałwanek  
Początkowo staramy się, jak najmocniej napiąć ciało - jest to faza lepienia bałwanka. W rytmie klaskania zaczynamy się powoli roztopiać: od głowy rozluźniamy stopniowo całe ciało. Rodzic nazywa kolejno części ciała, które mają ulec roztopieniu -

rozluźnieniu. Pamiętajmy, że bałwanek może roztopić się także bardzo szybko, jeśli postawimy go przy gorącym kaloryferze.

Powyższe ćwiczenia stymulują rozwój fizyczny i psychiczny dziecka, umożliwiają także tworzenie własnego wyobrażenia o otaczającym świecie. Natomiast dziecko, które dobrze zna swoje otoczenie łatwiej przystosowuje się do nowych sytuacji, konstruktywnie przeżywa stres i nie odczuwa zagrożenia, ponieważ zna związki między przyczyną i skutkiem obserwowanych zdarzeń.

Pamiętajmy, że nawet najdroższe, najpiękniejsze i najbardziej wymarzone zabawki nie zastąpią dziecku czasu spędzonego z rodzicami. Do nauki i rozwoju potrzebuje ono drugiej osoby, która będzie pełniła rolę "lustra społecznego", naturalnie reagującej na każdą aktywność dziecka. Ważne jest także, aby osoba taka była dziecku bliska i tworzyła bezpieczną atmosferę. Powyższe czynniki z pewnością przyczynią się do wzrostu zaufania do samego siebie i innych, zwiększą aktywność dziecka oraz ich dojrzałość emocjonalno - społeczną, a także zdolność do zachowań twórczych.

Zaprezentowane powyżej zabawy stanowią tylko przykład ćwiczeń z dzieckiem. Życzę miłej wspólnej zabawy!