

# TECHNIKI RELAKSACYJNE



Psychologia proponuje wiele ciekawych metod relaksacyjnych. Warto je poznać i zdecydować, czy któraś z nich będzie wam odpowiadała.

## 1. Ćwiczenia oddechowe

Najprostszą a jednocześnie wyjątkowo skuteczną metodą relaksacyjną są ćwiczenia oddechowe. Można je wykonywać samodzielnie albo całymi rodzinami, przy porannym śniadaniu albo wieczornym wyciszeniu. Ćwiczenia oddechowe może stosować każdy i wszędzie.

Stosujmy zasadę - powietrze nabieramy nosem a wypuszczamy ustami. Można dmuchać długo lub krótko, mocno lub delikatnie. Nie wykonujemy ćwiczeń zbyt długo ani zbyt dużo, aby nie zakręciło się dziecku w głowie. Warto zadbać aby dziecko podczas relaksacji oddychało przeponowo. W związku z tym wystarczy aby przyjęło pozycję leżącą.

Podczas ćwiczeń można wykorzystać pomoce graficzne takie jak np. tor oddechowy, gwiazda oddechowa, leniwy kwadrat które wspierają proces nauki prawidłowego oddechu.



Ćwiczyć oddech możemy również podczas takiej zabawy jak:

1. Puszczanie baniek mydlanych.
2. Dmuchanie na papierowe łódki, lekkie przedmioty pływające w misce z wodą lub w wannie.
3. Dmuchanie przez słomkę na lekkie elementy np. kawałki papieru kolorowego, kuleczki waty, piórka.
4. Zabawa w rozgrzewanie zimnych rąk, chuchamy na nie i mówimy: „hu, hu, hu”.
5. Chuchanie na lusterko i obserwowanie jak zaparowało.
6. Dmuchanie na wiatraczki, chorągiewki, chusteczkę higieniczną.

## 2. Wizualizacja.

Kolejną techniką relaksacyjną jest wizualizacja, bazująca na wyobraźni. Jej celem jest rozluźnienie się oraz wprowadzenie w dobry nastrój. Wizualizacja polega na wyobrażaniu sobie w najmniejszych szczegółach przyjemnych, bezpiecznych sytuacji np. spaceru po plaży, po lesie, na polanie wśród kolorowych kwiatów i motyli, oglądanie obłoczków na niebie itp.

Podczas wizualizacji warto zadbać aby zminimalizować dochodzące i rozpraszające bodźce. Najlepiej aby być samemu w pomieszczeniu, położyć się na plecach z wyciągniętymi rękoma wzdłuż ciała z dłońmi ku górze. Warto mieć zamknięte oczy i skupić się na spokojnym i równomiernym oddechu. Można również puścić w tle odpowiednią muzykę relaksacyjną np. odgłosy natury która dodatkowo pomoże w wyobrażeniu sobie przyjemnych obrazów. Dzięki wizualizacji możemy choć na chwilę przenieść się w zupełnie inny świat, izolując się od trudności dnia codziennego.

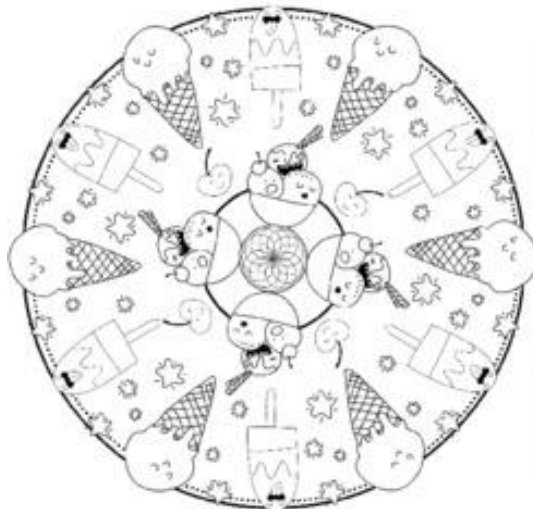
### 3. Technika relaksacji Jacobsona.

Ciekawą i prostą techniką relaksacyjną jest trening relaksacji Jacobsona, zwany również techniką progresywnej relaksacji mięśni. Metoda ta opiera się na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśni całego ciała. Najlepiej tą technikę stosować wykorzystując nagranie z lektorem który instruuje o kolejności napinanych mięśni. Powyższe nagrania zarówno w wersji dla dorosłych jak i dla dzieci są do darmowego pobrania w sieci.



### 4. Twórcze prace z dzieckiem.

Kolejnym sposobem na wyciszenie i złapanie harmonii może być malowanie kolorowanek antystresowych dla dzieci – mandale. Mandale to rysunki na planie koła. Kolorowanki w takiej formie to swoista sztuka terapeutyczna. Oprócz oddziaływania wyciszającego znacząco wpływają na koordynację wzrokowo ruchową, wzmacniają koncentrację czy chociażby twórcze myślenie.



## 5. Gniotki.

Pisząc o sposobach relaksujących dla dzieci nie można zapomnieć o gniotkach, które każde dziecko (i nie tylko dziecko ;) ) uwielbia miziać, zgniatać i przyciskać. Gniotki antystresowe można zakupić w sklepie i choć są piękne, kolorowe, pachnące i długotrwałe to badania wskazują, że są również toksyczne i alergizujące. W niektórych krajach zostały wycofane ze sprzedaży. Warto jednak nie rezygnować z dobrodziejstw które ofiarują nam gniotki i spróbować wykonać je samemu. Instrukcja opisująca wykonanie domowego gniotka znajduje się poniżej. Zachęcam do wspólnej zabawy przy której można mile spędzić czas.



Do wykonania domowego gniotka będą Ci potrzebne:

- balony kolorowe/transparentne
- pusta butelka po małej wodzie
- mąka ziemniaczana/ ryż/ kulki hydrożelowe
- lejek

Przy pomocy lejka napełnij 1/3 butelki mąką/ ryżem/ kulkami hydrożelowymi, napompuj balonik i nałóż na ustnik butelki, przesyj jej zawartość, powolutku spuść pozostałe powietrze z balona i zawiąż go. Gniotka można ozdobić włosami z wełny bądź domalować buzie i oczy 😊

Niewątpliwe typowe techniki relaksacyjne są skuteczne i warto z nich korzystać. Niemniej jednak warto również pamiętać o codziennych czynnościach które pomagają obniżyć napięcie i dbają o zachowanie zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego naszych dzieci. Należą do nich: wspólne spacer, swobodna zabawa, rozmowa z najbliższymi, słuchanie muzyki, przytulanie, gilgotki, kontakt ze zwierzęciem, pasje, masażyki czyli wszystko to co sprawia uśmiech na twarzy Twojego dziecka.

opracowała Alicja Czajkowska- Gut psycholog PPPP