

Obecnie, kiedy jako miejsce nauki, pracy i zabawy dla dziecka służy komputer i telefon, jeszcze istotniejsze stało się, aby dzieci знаły odpowiednie **techniki relaksacyjne**.

Możemy to osiągnąć poprzez gry, aby dzieci podczas zabawy mogły rozwijać swoje zasoby umysłowe i umiejętności niezbędne do życia we współczesnym świecie.

Żyjemy w czasie pełnym stresu, nadmiaru bodźców, w związku z tym ogromne znaczenie ma dysponowanie zasobami, które przynoszą większe poczucie samokontroli.

Opierając się na tym założeniu przedstawiam kilka gier, które służą za techniki relaksacyjne dla najmłodszych członków rodziny.

1. Zdmuchnij świeczkę!

Ta gra polega na nauce głębszego oddychania. Wciągając powietrze przez nos, wypełniamy brzuch i wydmuchujemy powietrze powoli, próbując zdmuchnąć świecę.

Posadź dziecko na fotelu oddalonym o dwa metry od świecy, która ma się świecić i znajdować się na stole. Dziecko nie może wstać ani pochylać się do przodu. Można się spodziewać, że nie będzie w stanie zdmuchnąć świecy. W związku z tym przesun dziecko bliżej o pół metra. Przesuwaj je stopniowo, aż będzie mogło zdmuchnąć świecę.

W ten sposób będziecie mogli bawić się przez co najmniej 5 minut, podczas których dziecko będzie mogło wdychać i wydychać powietrze.

2. Zabawa z nasionkami!

Z relaksującą muzyką w tle i przy słabym oświetleniu będziemy udawać wzrost drzewa.

Zaczynamy na kolanach, na ziemi, z pochyloną głową. Stopniowo przedłużamy ramiona do przodu, jakbyśmy byli budzącym się kotem. Jesteśmy nasionkiem, które w tempie muzyki zaczyna wzrastać i staje się wielkim drzewem z pięknymi gałęziami. Gałęzie będą symbolizowane przez nasze ramiona, rozciągnięte do góry, podczas gdy my powoli unosimy się z siadu na stopach. Jest to idealne ćwiczenie do wykonania wieczorem, tuż przed położeniem dzieci spać.

3. Zwijanie papierów, ściskanie kulek.

To przeciwstresowa gra, która może pomóc dzieciom pozbyć się negatywnych emocji. Jednocześnie zachęcaz dzieci do rozwijania umiejętności manualnych i precyzji, ponieważ te gry wzmacniają mięśnie w małych dłoniach.

4. Rysowanie mandali

Rysowanie mandali nie tylko sprzyja relaksowi i refleksji, ale także umiejętności koncentracji i kreatywności. W internecie można znaleźć liczne odpowiednie alternatywy, które pokochają Twoje dzieci.



Opracowała

Hanna Grzelczak