

RELAKSACJA dla dzieci i młodzieży

Przeżywane emocje, lęk, strach, złość, gniew w konsekwencji wywierają niekorzystny wpływ na stan napięcia emocjonalnego dzieci. Stwarza to potrzebę, aby dzieci nauczyły się odprężyć, regulować swój rytm i zbierać nowe siły. Pomocą mogą być ćwiczenia, techniki relaksacyjne, które są w stanie wspomagać dzieci w odnalezieniu równowagi pomiędzy aktywnością a ciszą, odprężeniem. Dzieci uczą się ważnej techniki, która jest warunkiem poradzenia sobie ze stresem i całym trudem dnia codziennego (kontroli własnego ciała). Ćwiczenia relaksacyjne pomagają wyciszyć negatywne emocje a tym samym powodują odprężenie psychiczne i fizyczne, obniżają lęk, agresję. Metody te przyczyniają się również do polepszenia zrozumienia własnych stanów emocjonalnych, radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Przykładowe techniki relaksacji:

1. Relaksacja progresywna Jacobsona

Ta technika relaksacyjna ma nauczyć dziecko odróżniania uczucia napięcia i odprężenia mięśni oraz po pewnym czasie ułatwić mu przechodzenie z jednego stanu do drugiego. W lęku nasze mięśnie pozostają spięte, ważne aby uczyć się kontrolować reakcje naszego ciała.

Trening relaksacyjny Jacobsona jest bardzo prosty, bo polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. W przypadku dzieci i młodzieży konieczne jest wzmocnienie przekazu wizualizacją np. przy napinaniu i rozluźnianiu mięśni rąk wyobrażamy sobie, że wyciskamy sok z cytryny itd.

Trening Jacobsona najlepiej wykonywać w pozycji leżącej, która sprzyja rozluźnieniu, możesz też póleżeć lub siedzieć - ważne, aby nie odczuwać dyskomfortu np. ze strony kręgosłupa. Robisz krótką przerwę, by przez kilka sekund spokojnie obserwować reakcję swojego organizmu - koncentrujesz się na tym, by w pełni odczuć różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem. Najlepiej ćwiczyć w takim momencie dnia, w którym przez kilkanaście minut nic nie będzie cię rozpraszać. Wybierz miejsce spokojne, ciche, wyłącz telefon komórkowy.

W wersji anglojęzycznej znajduje się świetna relaksacja z wizualizacją. Tekst jest w języku angielskim ale przechodząc w ustawienia przy filmie można włączyć tłumaczenie.

Ustawienia → napisy → przetłumacz automatycznie → wybieramy język polski <https://www.youtube.com/watch?v=aaTDNYjk-Gw&t=18s>

Tu instruktaż do przeprowadzenia relaksacji progresywnej w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=cDKyRpW-Yuc>

2. Techniki uważnościowe

„Uważne oddychanie”

Ćwiczenia uważności związane z koncentrowaniem się na oddechu warto zacząć od tego właśnie ćwiczenia – dzięki niemu dzieci będą w stanie później skupić się na swoim oddechu już bez liczenia (warto ćwiczenie to powtórzyć wielokrotnie w dłuższym okresie czasu się. dwa razy dziennie przez kilka tygodni).

Poproś dzieci, aby usiały wygodnie i zaczęły liczyć kolejne oddechy, mówiąc sobie w myślach „jeden” przy pierwszym wdechu, i „jeden” przy pierwszym wydechu, następnie analogicznie „dwa”, „trzy” się. Aż do dziesięciu. Wyjaśnij, że bez uważności mogą pogubić się w takim liczeniu. Jeśli faktycznie ktoś się pogubi, to nic złego – zachęć tę osobę, aby wypróbowała raz jeszcze – aż jej się uda.

„Uwaga na oddech”

Prosimy dzieci, by usiały wygodnie i po prostu zwyczajnie oddychały. Mogą zamknąć oczy (to pomoże im się skupić). Najpierw niech skierują swoją uwagę na doznania, jakie wywołuje u nich ruch powietrza w czasie wdechu – aż do przerwy między wdechem a wydechem. („Poczujcie wdychane przez siebie powietrze. Gdzie je odczuwacie? W nosie, w ustach, gardle? Skupcie się na tym wrażeniu.) Następnie w podobny sposób kierujemy ich uwagę, na doznania związane z ruchem wydychanego powietrza. W trakcie ćwiczenia delikatnie przypominamy, by pamiętały o rozluźnieniu ciała, oraz, że jeśli coś je rozproszy – to nic nie szkodzi, w każdej chwili mogą wrócić do ćwiczenia.

„Oddychanie z zabawką”

Dzieci kładą się na podłodze i umieszczają na brzuchu maskotkę. Oddychają w ciszy przez minutę i zauważają przy tym, jak ich mały przyjaciel porusza się w górę i w dół. Starają się też zauważyć wszelkie inne wrażenia. Wyobrażają sobie, że myśli, które pojawiają się w ich głowie zmieniają się w bańki mydlane i odlatują...

„Relaksacja progresywna”

Dzieci leżąc na podłodze z zamkniętymi oczami starają się napiąć każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafią. Palce u nóg i stopy, nogi, brzuch. Mogą zacisnąć pięści i podnieść ręce do głowy. Pozostają w tej ściśniętej pozycji przez kilka sekund a potem w pełni się rozluźniają i relaksują. To świetne ćwiczenie na rozluźnienie ciała i umysłu. Jest też przystępnym sposobem zaprezentowania dzieciom, co znaczy być “tu i teraz”.

Nagranie <https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690&t=156s> test Spaghetti

„Koncentracja na zmysłach”

Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę z pomarańczy, laskę cynamonu, czy wanilii. Poproś dzieci, żeby zamknęły oczy i wdychały zapach, skupiając na nim całą uwagę. Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszaniu niepokoju. Podobne ćwiczenie można wykonywać ze zmysłem smaku. Spróbujmy zrobić z dziećmi klasyczne ćwiczenie mindfulness: dzieci z zamkniętymi oczami smakują rodzynekę, starając się jeść ją jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku.

„Bicie serca”

Dzieci przez minutę skaczą, albo tańczą. Następnie siadają i kładą rękę na sercu. Z zamkniętymi oczami starają się poczuć uderzenia serca, oddech i inne wrażenia, które pojawiają się w ciele.

Darmowe nagrania audio udostępnione przez wydawnictwo „CoJaNaTo”: „Spokój i uważność żabki. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat”

Zamiast typowej relaksacji u niektórych dzieci lepiej sprawdzają się techniki uważnościowe oparte na obserwowaniu swoich reakcji z ciała, myśli i uczuć, dystansowanie się od nich, byciu „tu i teraz”:

- obserwowanie i dystansowanie się od swoich myśli pt. „Fabryka Trosk”

<https://www.youtube.com/watch?v=QdNWszYUpwE>

- zauważanie i akceptowanie pojawiających się uczuć (skoro emocje mają swoją funkcję to nie musimy ich zmieniać, uczmy się je akceptować, one przemijają) – „Pierwsza pomoc przy trudnych uczuciach”

<https://www.youtube.com/watch?v=oFeWtn6bfKY>

- uważne obserwowanie ciała i reakcji ciała

https://www.youtube.com/watch?v=ihwcv_ofuME

Jedno ćwiczenie uważności na dzień. Można wprowadzić w postaci rytuałów (np. co wieczór z rodzicem, wszyscy domownicy razem). Wykonuj ćwiczenie z dzieckiem, pokaż, że dla Ciebie to jest równie cenna umiejętność ☺ Za każdym razem omów z dzieckiem "Jak się czujesz po zrobieniu ćwiczenia?", "Jakie myśli się u Ciebie pojawiły?", "Jakie odczucie zaobserwowałeś w swoim ciele?".

3. Trening autogenny Schultza

Trening autogenny Schultza to przede wszystkim wyobrażanie sobie pewnych stanów np. **uczucia ciepła i ciężkości** – w określonych miejscach na ciele i w określonej kolejności (autosugestia).

Równocześnie z wyobrażaniem sobie odczuć, powtarzamy w głowie, co i gdzie odczuwamy, na przykład: „Moje ręce i nogi są ciężkie”. Trening autogenny Schultza ma za zadanie przywrócić równowagę pomiędzy dwoma podsystemami autonomicznego systemu nerwowego: przywspółczulnym układzie nerwowym oraz współczulnym układzie nerwowym. W stresie naszym ciałem steruje układ współczulny przygotowujący nas do ucieczki lub walki, powodując nieprzyjemne reakcje organizmu np. w postaci spięcia mięśni, przyspieszonego bicia serca itd. Warto więc ćwiczyć umiejętność wprowadzania się w stan relaksu - uruchamiając układ przywspółczulny.

Przykładowy tekst:

MOTYL

"Zapraszam was do w podróż do krainy fantazji, w czasie której spotkacie pewne zwierzę. Zwierzę to rodzi się jakby dwukrotnie. Za każdym razem wygląda inaczej. Kiedy rodzi się po raz drugi, wtedy może żeglować w powietrzu na swoich przepięknych skrzydłach. Często podziwiamy wspaniałe kolory i wzory na jego skrzydłach. Nie zdradzajcie, o jakim zwierzęciu mówię. Usiądźcie spokojnie, zamknijcie oczy. Oddychajcie głęboko i spokojnie. Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest zmęczoną małą gąsienicą. Leżycie spokojnie i cicho, otulenie mnóstwem cienkich jedwabnych nitek – jak pod chroniącą was kołdrą. Podczas gdy śpicie, wasze ciało rośnie. Wkrótce nadejdzie czas kiedy wyjdziecie ze swojej bezpiecznej otoczki jako motyle. Na wiosnę obudzicie się ze swojego snu i zobaczycie, ja przez kokon przebija kolorowe światło słońca. Światło to jest piękne i ciepłe. Macie ochotę opuścić ciemności swojego kokonu. Wyobraźcie sobie, jak kokon otwiera się z jednego końca. Bardzo powoli wychodzicie z kokonu, w którym tak długo byliście. Każdy jest teraz przepięknym motylem. Siadacie i rozpościeracie swoje skrzydła. Robicie to bardzo, bardzo powoli, ponieważ skrzydła są jeszcze wilgotne i muszą wyschnąć. Rozpościeracie skrzydła i zauważacie, że są lśniące, kolorowe i mają piękne wzorki. Czujecie siłę w swoich małych skrzydłach i chcecie sprawdzić, jak można dzięki nim latać. Zaczynacie swój pierwszy lot. Zauważacie, że możecie sterować

lotem. Upajacie się uczuciem, że możecie poruszać skrzydłami. Lecicie w ciepłym słońcu. Wyglądacie jak latający kwiat. Dokąd polecicie? (1 minuta). Teraz wiecie, że możecie polegać na swoich pięknych skrzydłach. Wylądujcie gdzieś na ziemi i otulcie się skrzydłami, jak płaszczem. Przybieżcie teraz swoją ludzką postać. Zachowajcie w pamięci lekkość i piękno swojego lotu. Przeciągnijcie się, otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii."

K. Vopel, Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla dzieci od 6 do 12 roku życia, tom I

PAMIĘTAJ!

- Regularne ćwiczenie relaksacji przynosi wymierne efekty. W celu optymalizacji działań warto ustalić sobie określoną porę dnia na wspólne ćwiczenia (np. po śniadaniu, przed snem itd.). Nie oczekuj spektakularnych efektów po 1 ćwiczeniu.
- Oceniaj stan napięcia mięśni przed wykonaniem ćwiczenia i po skończeniu np. "Określ w skali od 1-10 jak oceniasz napięcie swoich mięśni"
- Obserwuj reakcje swojego dziecka po zrobieniu relaksacji, omawiaj pojawiające się uczucia i myśli.
- Pokaż, że widzisz sens w ćwiczeniu relaksacji. Modeluj, ćwicz z dzieckiem.

Warto zwrócić uwagę, że w trudnej sytuacji pandemii koronawirusa, pojawienie się myśli niespokojnych, lękowych to normalna reakcja. Również my dorośli aktualnie je mamy. Pokazując dziecku, że umiemy radzić sobie z pojawiającym się lękiem (MODELOWANIE to technika uczenia się, dzieci modelują od nas zachowania), sprawiamy, że kształtuje ono poprawne postawy.

Literatura

- „Bose stópki. Joga dla dzieci”, Odeval Filippa, Lundstrom Karin
- „Mindfulness dla dzieci” to 30 ciekawych ćwiczeń, które poprawiają samopoczucie i pomagają zachować spokój i kontrolę. ”Romana Carole i Robina Albertson-Wren
- „Spokój i uważność żabki”, Eline Snel
- „Moja supermoc uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness”, Eline Snel
- „Gdy dziecko nie może się skupić”, J. Thomas, G. Azzopardi
- „Kiedy mózg pracuje inaczej”, Allen D. Bragdon
- <https://emocje-cialo-umysl.pl/7-pomyslow-jak-cwiczyc-mindfulness-z-dziecmi/>
- <https://www.mindfully.pl/artykul/4wiczenia-na-uwaznosc-dla-dzieci>

Na podstawie literatury oraz doświadczeń własnych opracowała:
Patrycja Binda – psycholog ☺