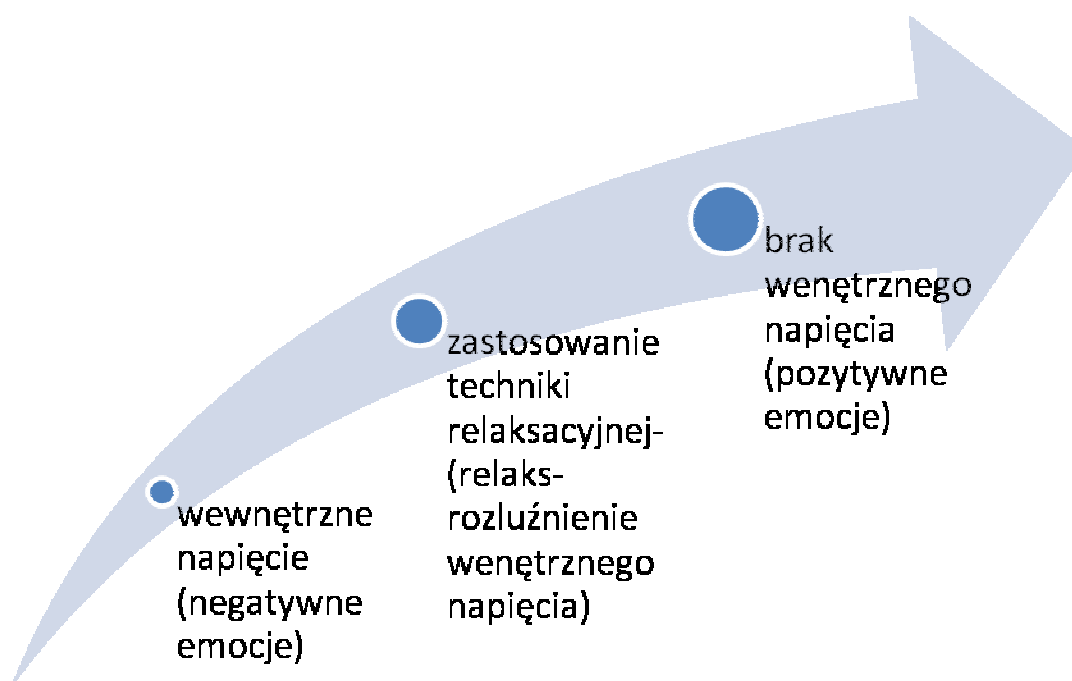


Techniki relaksacyjne dla dzieci i rodziców

Stosowanie technik relaksacyjnych polega na rozluźnieniu wewnętrznego napięcia, w wyniku którego zmniejsza się odczuwanie negatywnych emocji - to rozluźnienie przekształca negatywne emocje w emocje pozytywne radość, spokój, życzliwość.



- Techniki relaksacyjne wykonywane razem (dziecko + rodzic/e) pozwolą nie tylko „rozładować” negatywne emocje, ale przede wszystkim ich wykonywanie będzie doskonałą okazją do spędzania wspólnie czasu oraz budowania więzi między członkami rodziny.

1. *Masaż relaksacyjny (wykonuje rodzic).*
2. *Bajki terapeutyczne (wizualizacja, autosugestia).*
3. *Wspólne słuchanie muzyki relaksacyjnej (np. klasycznej).*
4. *Ćwiczenia oddechowe:*

- **Balonik**

Dziecko otrzymuje jeden balonik.- Dziecko chwytając delikatnie ustnik kciukiem i palcem wskazującym i próbuje nadmuchać balonik.

- Drugą dłonią kontroluje powiększanie się balonika.

- Wypuszcza z balonika powietrze, łapie oddech i ponownie dmucha w ustnik balonika.

- Po każdym wydechu zaciska na ustniku i kontroluje wzrokiem wielkość balonika.

Powtarza ćwiczenie aż do osiągnięcia pożądanej wielkości balonika.

- **Ćwiczenie dla dziecka i rodzica:**

- Dziecko i rodzic rzucają do siebie balonik i próbują odbijać go, zanim balonik upadnie na ziemię.

- Obserwują, jak lot balonika zależy od siły włożonej w jego uderzenie.

lub:

- Dziecko ściska kciukiem i palcem wskazującym ustnik nadmuchanego balonika.
 - W pewnym momencie puszcza balonik i obserwuje tor jego lotu oraz wsłuchuje się w świst uciekającego powietrza.
 - Zbliża nadmuchany balonik do twarzy i stopniowo wypuszcza z niego powietrze tak, by poczuć jego powiew na policzkach, szyi, czole itp.

- **Jak ptak**

- a) Ustawcie się wyprostowani (Ty i dziecko). Wasze stopy rozstawione są na szerokość waszych bioder. Spójrzcie, czy na pewno stoją one pod waszymi kośćmi biodrowym.
- b) Spróbujcie oddychać cały czas przez nos.
- c) Wypuście powietrze i przysuńcie na wysokości klatki piersiowej wyciągnięte do przodu ramiona, aż dotkną się one wewnętrznymi powierzchniami dłoni. Górna część pleców jest przy tym trochę zaokrąglona, głowa lekko pochylona.
- d) Przy każdym wdechu odsuńcie wyciągnięte ramiona tak daleko do tyłu, jak to tylko możliwe. Jednocześnie unieście głowę do góry i uwypuklijcie klatkę piersiową.
- e) Z każdym wdechem otwieracie się w ten sposób na wpływające do waszych płuc powietrze, a przy wydechu zamykacie się.
- f) Wyglądacie jak duże, latające ptaki.
- g) Powtórzcie te ruchy dłoni około sześć razy, a potem wsłuchajcie się w swoje wnętrze z zamkniętymi oczami.

Bibliografia:

1. *Elżbieta Zubrzycka, Po co się złościć?*
2. *Maria Adele Garavaglia, Czy silniejszy zawsze zwycięża?*