

ZABAWY RELAKSACYJNE DLA DZIECI – PROPOZYCJE

Wielu rodziców, opiekunów oraz nauczycieli spotyka się z dziećmi, których “wszędzie pełno”. Zabawom towarzyszy gwar i podniesione głosy, które nieraz trudno wyciszyć. Poniżej znajduje się zestaw przykładowych zabaw mających na celu zrelaksowanie dzieci, ich wyciszenie się, złapanie oddechu, a jednocześnie pozwolą mile spędzić czas w rodzinnym gronie.

NIECH BĘDZIE GŁOŚNO

Wbrew pozorom swobodne podskoki, tupanie, klaskanie, a nawet krzyk mają znaczenie dla relaksacji. Ruch oraz ekspresja głosowa pozwalają zmniejszyć napięcie mięśniowe, a przez to także i psychiczne. Kto z nas nie krzyczał i nie zaciskał pięści, kiedy emocje buzowały jak szalone? Pozwólmy dzieciom się poruszać, wykorzystując do tego skoczną muzykę.

PORUSZAJMY SIĘ

Podskoki, przysiady i pajacyki będą w sam raz na rozciągnięcie mięśni. Można wykorzystać różnego rodzaju **rymowanki** połączone z ruchem, których dzieci chętnie się uczą. Powtarzamy je kilkakrotnie. Oto jedna z nich:

Kółko małe, kółko duże

Ręce w dole, ręce w górze

Skłoń się w prawo, skłoń się w lewo

Tak się w lesie chwieje drzewo.

Możemy sięść w tak zwanym siadzie skrzyżnym i **uderzać dłońmi w uda** w celu rozluźnienia mięśni. Zwykle zaczynam w ten sposób:

Wyobraźmy sobie, że wybieramy się na wycieczkę do lasu (uderzamy miarowo w uda, naśladując niezbyt szybki chód). Rozglądamy się uważnie, przypatrując koronom drzew. Szukamy ptaków na gałęziach i darów natury (różnych, w zależności od pory roku).

Następnie spoglądamy w dół, starając się dostrzec to, co znajduje się u naszych stóp. Dostrzegamy wśród leśnej gęstwiny sarenkę. Musimy poruszać się bardzo powoli, aby jej nie spłoszyć (dotykamy ud palcami). Niestety sarna dostrzeżę nas i ucieka w popłochu (uderzamy w uda mocniej, wysoko unosząc ręce). Idziemy dalej przez las, aż tu nagle mija nas jeździec na koniu (uderzamy w uda tak, by naśladować galop). Jesteśmy bardzo zmęczeni tą wyprawą i zwolna powłóczymy nogami, wracając (uderzamy w uda, zwalniając tempo).

Innym ciekawym sposobem na relaks jest **masaż**. Kto z nas nie słyszał, że najlepszym sposobem na odprężenie byłby weekend w spa? W domowym zaciszu możemy w ten sposób zabawić się z dziećmi. Jeśli jest nas więcej, możemy usiąść w kole, tak byśmy mogli położyć dłonie na ramionach osoby przed nami. Każdy będzie miał okazję masować i być masowanym jednocześnie. Głaszczmy, delikatnie ugniatajmy i klepmy. Po chwili następuje zmiana i wykonujemy obrót, kładąc ręce na ramionach osoby będącej do tej pory masażystą. Jeśli bawimy się w mniejszym gronie, możemy zapewnić sobie relaks na zmianę.

WAŻNY JEST ODDECH

Kilka głębokich wdechów i całe napięcie ucieka z wydychanym powietrzem. Ćwiczenia oddechowe są często wykorzystywane podczas zajęć relaksacyjnych. Prawidłowy oddech wpływa na funkcjonowanie naszego organizmu, np. na pracę serca. Sprzyja także lepszemu samopoczuciu. Ćwiczenia oddechowe łączone są z technikami użycia wyobraźni czy podczas medytacji.

Oto niektóre z prostych zabaw, jakie możemy wykonać wspólnie z dzieckiem:

Słoń. Stajemy w niedużym rozkroku i wyobrażamy sobie, że stajemy się słońcem. Powietrze nabieramy nosem, unosząc jednocześnie ramiona nad głowę. Jest to nasza trąba. W tym czasie przepona napęla się powietrzem. Wraz z wydechem przez usta opuszczamy trąbę. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.

Smok. Wyobrażamy sobie, że jesteśmy smokami ziejącymi ogniem. Dzieci doskonale wiedzą, jak ziej się ogniem, a więc tylko przypominamy o wdychaniu powietrza nosem (smok musi zaczerpnąć sporą ilość powietrza), a wydychaniu ustami wraz z płomieniem.

Wiatraczek. Każdy z nas z pewnością pamięta kolorowe wiatraczki obracające się na wietrze. Możemy zachęcić dziecko do dmuchania, dzięki czemu samodzielnie wprawi w ruch swoją własną zabawkę.

Świeca. Nie jest tu mowa o igraniu z ogniem, a wykorzystaniu płomienia w bezpieczny sposób. Zapalmy wieczorem świecę i polećmy dziecku, by starało się dmuchać, skłaniając płomień do tańca. Powinno starać się robić to na tyle delikatnie, by świeca nie zgasła. Ciekawe, komu uda się dmuchać najdłużej?

Chmurki. Razem z dzieckiem leżymy na podłodze, nasze stopy przylegają do ziemi. Powietrze wciągamy nosem, w tym samym czasie unosimy ręce nad głowę, by oczyścić niebo z chmur. Kładziemy ręce za głowę. Niestety niebo nie jest idealnie błękitne, dlatego przesuwamy po nim rękoma, sprowadzając je do wcześniejszej pozycji. Wypuszczamy z płuc powietrze ustami.

POKOLORUJMY

Ciekawym sposobem na relaks i uspokojenie się są tak zwane **mendale**. To kolorowanki, które składają się z wielu mniejszych elementów. Każdy z nich możemy pokolorować inną kredką, stwarzając oryginalne wzory i kompozycje. Ogranicza nas tylko wyobraźnia. Dorośli nie będą się nudzić - w ostatnich latach bardzo popularne stały się kolorowanki dla dorosłych, których wzory są nieco bardziej skomplikowane i wymagające. Mendala to świetna propozycja zabawy dla całej rodziny. Wspólnie poćwiczmy koncentrację uwagi i wesprzyjmy naszą kreatywność.

Przykładowe mendale znajdują się na trzech ostatnich stronach.

URUCHOMMY WYOBRAŹNIĘ

Pozwólmy naszym myślom płynąć. Polećmy dziecku wyłożyć się wygodnie, przymknąć oczy, a następnie wsłuchać się w odczytywany przez nas krótki tekst. Ważne, aby dziecko starało się odczuć to, co czuje bohater historii, wyobraził sobie to, co sam usłyszał, poczuł czy zobaczył. Oto przykład:

Zabawimy się teraz w małego misia. Miś żyje w dużym, ciemnym lesie. Przez całą wiosnę, lato i jesień misio ciężko pracował – musiał najęść się do syta, żeby starczyło na całą zimę.

Musiała także zbudować sobie posłanie, na którym będzie w zimie spał. Pomyśl o tym zmęczonym misiu i zrób to samo, co on. Misio układa się do zimowego snu, kładzie się prościutko na posłaniu. I ty też połóż się wygodnie. Misio leży cicho, ma zamknięte oczy, jest mu ciepło, miło, dobrze. O niczym nie myśli. Słucha tylko jak w lesie szumią drzewa. Misio czuje, jak odpoczywają jego rączki, nóżki, główka, buzia i oczka. Najpierw misio czuje, że jego nóżka robi się ciężka, coraz cięższa, jakby był z drzewa. Misio nie może jej podnieść, ale tak jest jej dobrze, wygodnie, ciepło i przyjemnie. Druga nóżka zazdrości tamtej nóżce, więc aby jej smutno nie było misio myśli o tej drugiej. Druga też robi się ciężka, coraz cięższa, że nie może jej podnieść. Nóżkom jest dobrze i ciepłutko. Teraz łapki też chcą, aby było im przyjemnie. Najpierw jedna rączka chce odpocząć. Rączka leży wzdłuż ciała i nie rusza się, jest ciepłutka. Teraz misio myśli o drugiej rączce, żeby i jej było przyjemnie. Rączka leży spokojnie, gdy misio o niej myśli, odpoczywa. Teraz misio myśli o swojej główce. Opuszcza główkę swobodnie. Główka leci, leci gdzieś w dół. Jest jej dobrze. Oczka ma zamknięte. Buźka sama się otworzyła, leżymy spokojnie. Słuchamy z misiem jak szumi las, śpiewają ptaki. Teraz budzimy się, przeciągamy się. Misio podnosi się i wstaje i ty też wstań. Czy udało ci się poczuć to, co miś?

BAJKA RELAKSACYJNA

Czytanie dzieciom bajek jest bardzo ważnym elementem ich rozwoju, bazując na wyobraźni i pozwalając oswoić się z wieloma nowymi sytuacjami czy wyzwaniem, jakie przed nimi stają. Uczą, jak sobie radzić, ale też relaksują, ponieważ bajki pomagają zwalczać różnego rodzaju lęki, a do tego bawią i obniżają napięcie emocjonalne. Dzięki wyobraźni aktywowane są wszystkie zmysły, od wzroku do węchu. Oto przykłady bajek relaksacyjnych:

Marlena Pisarska

Bajka o Słoneczku

Pewnego letniego dnia Słoneczko świeciło bardzo, bardzo mocno. Widziało, jak zwierzątka na łące gryzły sobie zieloną trawkę wśród wielu pięknych kwiatków, a dzieci w pobliskiej rzeczce pluskały się i odbijały kolorową piłkę. Wszyscy byli bardzo szczęśliwi. Słoneczko cieszyło się, że jest potrzebne i sprawia tak wielką przyjemność mieszkańcom Ziemi.

Świeciło i świeciło cały dzień, aż poczuło się bardzo zmęczone, a jego promienie

coraz słabiej ogrzewały ziemię. Słońko zobaczyło w dali puszystą chmurkę. Zbliżyło się do niej i wtuliło się jak w mięciutką kołderkę. Było mu bardzo ciepło i przyjemnie. Powoli zamykało oczka... raz, drugi, trzeci... aż w końcu zasnęło.

Słonku śniło się, że widzi, jak dzieci pływają w chmurkach po różowym niebie. Chmurki te były różnokolorowe, w kwiatki, w kropki i smakowały jak lody waniliowe. Na podwórku zapanował mrok. Księżyc i gwiazdki rozświetlały niebo. Księżyc, który był zawinięty jak rogalik, zaczął się bawić z małutkimi gwiazdkami w chowanego. Gwiazdki rozproszyły się po całym niebie i powoli... powoli mrugały. Wesoła zabawa trwała całą noc, lecz i one, i księżyc, w końcu poczuły się coraz bardziej senne i senne. Jedna obok drugiej położyły się na chmurkach. Wtulając się w ciepłutkie, puchowe obłoczki zanurzyły się w głębokim śnie.

Wtedy nasze Słońko otworzyło oczka i przeciągając się, ziewało. Promienie z każdą chwilą stawały się coraz to cieplejsze i rozświetlały podwórko.

Ptaszki z każdej strony zaczęły głośno i radośnie ćwierkać. Zwierzątka na łące i w lesie powychodziły ze swoich domków podziwiając śpiew ptaków, gryzły trawkę i wygrzewały się w promieniach. Słoneczko wędrowało po błękitnym niebie, a dzień stawał się coraz cieplejszy.

Dzieci znów z radością przybiegły nad rzeczkę. Zabrały ze sobą kolorową piłkę, pływały i skakały do wody. Woda leniwie płynęła, a kamyczki błyszczały w blasku słońca. Niedaleko w długiej trawie słychać było kilka żabek, które kumkały kum, kum, kum...

Tak mijał kolejny wesoły i słoneczny dzień.

Anna Jakubczyk

O małym niedźwiadku

Mama niedźwiedzica wysłała małego niedźwiadka do zaprzyjaźnionych pszczół po miód. Szedł wolno wąską, leśną dróżką, obserwował z zachwytem tańczące w powietrzu kolorowe motylki, które kręciły rozmaite piruety, a później wzbijały się w niebo coraz wyżej i wyżej, stawały się coraz mniejsze, aż zniknęły całkowicie Misiowi z oczu. Wszędzie rozchodził się wspaniały zapach kwiatów i leśnych owoców. Strumyk płynący nieopodal, spokojnie szumiał, tak, jakby nucił cichą melodię, zdawało się, że drzewa rosnące wokół poruszają się w jej rytm.

Mały Miś zapragnął odpocząć, więc położył się na zielonym, miękkim mchu nad brzegiem strumyka. Było mu bardzo wygodnie. Czuł przyjemne ciepło promieni

słonecznych. Obserwował chmurki wolno płynące po niebie. Niektóre z nich były duże, inne małe, a jeszcze inne przypominały kształtem zwierzątka. Niedźwiadek czuł się rozluźniony, oddychał spokojnie. Nagle poczuł, jak wszystkie troski i zmartwienia odpływają wraz z chmurkami. Miś zamknął oczy, zaczął wsłuchiwać się w szemrzący strumyk i szum liści z drzew, aż zasnął. Śniło mu się, że jest w wielkim ogrodzie. Przechadzał się między drzewami owocowymi, zrywał z jabłoni dojrzałe i czerwone owoce. Jabłka były tam takie smaczne i soczyste. Później biegał i skakał po zielonej, zroszonej rosą trawie. Czuł się wolny i beztroski.

Obudziła go dopiero mała ważka, która usiadła mu na nosku.

— Witaj! — szepnął niedźwiadek do owada z uśmiechem i przeciągnął się. Czuł się taki wypoczęty.

— To wspaniałe miejsce, na pewno tu jeszcze wrócę, ale teraz muszę iść po miód dla mamy — pomyślał i umył pyszczek w czystej, zimnej wodzie strumyka.

Poczuł napływ sił, czuł się zadowolony. Popatrzył jeszcze na piękne korony drzew i kolorowe kwiaty, które zdawałoby się, uśmiechają się radośnie do Misia, po czym wrócił na ścieżkę. Szedł tak długo, aż wspiął się na szczyt góry, gdzie w starym pniu drzewa swoje królestwo miały pszczoły, które pracowicie zbierały z kwiatów słodki nektar.

Piękna pszczela Królowa podarowała Misiowi najlepszy i najsmaczniejszy miód, a później wysłała kilku swych żołnierzy, aby bezpiecznie odprowadzili niedźwiadka do domu. Mama niedźwiedzica ucieszyła się bardzo z powrotu synka, a na podwieczorek dla całej rodziny upiekła pyszne miodowe ciasto.

Marta Rajca

Zuzia i Tuptuś

W małym domku na wsi mieszkała bardzo wesoła rodzinka, która miała pieska o imieniu Zuzia. Pierwsi jej właściciele musieli wyjechać w daleką podróż. Nie mogli zabrać pieska, tak więc Zuzia została pokochana przez nową rodzinę. W tej rodzinie były dzieci, które z ogromną radością i troskliwością opiekowały się Zuzią. Spacerzy, zabawy, figle były wpisane w codzienne obowiązki.

Pewnego dnia Zuzia była bardzo nerwowa i zachowywała się inaczej niż zwykle. Wszystkich domowników dziwiły tak zmienne humory Zuzi. Okazało się, iż poznała na spacerze kolegę i bardzo za nim tęskniła. Azor, bo tak się nazywał nowy kolega Zuzi, ukradkiem ją odwiedzał. Razem byli bardzo szczęśliwi i psotliwi. Gdy odchodził do swoich

panów, Zuzia się smuciła. Wszyscy zrozumieli, że Zuzia potrzebuje więcej towarzystwa innych czworonogów.

Jakie było piękne zaskoczenie, gdy tata dzieci przywiózł do domu małego pieska. Zuzia od razu zaopiekowała się maleństwem i troszczyła się o niego jak matka. Wspólnie się bawili i oczekiwali odwiedzin Azora. A piesio był tak sprytny, iż słysząc głos Zuzi, natychmiast przybiegał pod bramę. Niestety, brama była zamknięta, toteż Azor postanowił wykopać dziurę w ogrodzie i swoją ścieżką sprytnie omijał bramę. Był na każde wołanie Zuzi. Właściciele nie mogli wyjść z podziwu, że w taki sposób Azor znalazł rozwiązanie problemu.

Cała trójka urządziła wesołe figle, dając wiele radości dzieciom i ich rodzicom. Wspólnie wychodzili na wycieczki do lasu i w góry. Tam radowali się widokiem natury. Pieski uwielbiały łąkę, na której mieszkaly zwierzątka i roślinki. Wymyślały kolejne zabawy. Azor pilnował rodzinki i dbał o jej bezpieczeństwo. Nasycone zabawą, chętnie odpoczywały, wsłuchując się w śpiew ptaszków.

Powracając do domu każdy z nich oczekiwał na kolejną wyprawę. Azor postanowił na zawsze pozostać z Zuzią i z pieskiem Trusią. Wszyscy żyli długo i szczęśliwie, zachęcając ludzi do kochania mocniej zwierzątek.

Przykładowe mendale:





