

RELAKS - POTRZEBA KAŻDEGO: I MAŁEGO, I DUŻEGO

W ostatnim czasie w sposób przerażający rośnie liczba nerwowych dzieci. Kiedy zalewa je powódź bodźców różnego rodzaju, nie znajdują czasu na wyciszenie się i relaks. Dlatego też zadaniem nas wszystkich jest stworzenie im takiej przestrzeni i czasu, aby mogły po prostu nic nie robić, pomarzyć, pofantazjować, odkrywać samych siebie, bawić się czy eksperymentować. Chwile, w których możemy zagłębić się w swoje wnętrze, przemyśleć to, co nas zajmuje, muszą być nieodłącznym elementem naszego codziennego życia. Spokój i odprężenie w chaotycznych i pełnych pośpiechu czasach są ważnym warunkiem, którego spełnienie wpływa pozytywnie na wiele sfer naszego życia.

Kiedy jesteśmy zrelaksowani, lepiej pracujemy i śpimy, łatwiej znosimy ból, radośniej się bawimy i w ogóle czujemy się zdrowsi i silniejsi. Chęć rozładowania stresu jest naturalną potrzebą każdego człowieka. Specjaliści zalecają przede wszystkim odpowiednią ilość ruchu, aby spięte mięśnie rozciągnęły się, a oddech i krążenie powróciły do normy. Wszystkim nam potrzebny jest relaks, zarówno dorosłym, jak i dzieciom. Jedni potrafią się odprężyć, podczas gdy innym przychodzi to z trudem. Z dobrodziejstw relaksu mogą korzystać dzieci spięte, zestresowane, przemęczone, przyciężone, zmartwiczone, nadpobudliwe oraz te, które po prostu chcą się rozluźnić.

Maria Montessori powiedziała: „Jeżeli chcemy ciszy, musimy jej uczyć”. Umiejętność relaksacji zazwyczaj nie przychodzi sama z siebie. Pozytywne jest to, że wszyscy niezależnie od wieku mogą nauczyć się różnych technik. Wywołanie relaksacji powoduje, że ciało czuje się lepiej i poprawia się jego bilans, ponieważ czynność serca, metabolizm, zużycie tlenu i częstość oddechów zwalniają się, ciśnienie krwi i napięcie mięśniowe obniżają się. W tym stanie występują zwiększone możliwości twórcze i duże możliwości koncentracyjne.

Tym, co wspomaga proces odprężenia, są m.in.: muzyka relaksacyjna, różnorodne wizualizacje, techniki arteterapeutyczne, bajkoterapia, masaż, zabawy ruchowe, joga dla dzieci. Z pomocą przychodzi nam tutaj również niezwykła wyobraźnia, w którą wyposażone jest każde dziecko. Przydatną metodą jest uczenie relaksacji poprzez opowiadanie historii dostosowanych do marzeń dziecka. Dziecko skorzysta więcej, kiedy zaangażujemy je w nasze opowiadanie. Już samo wyobrażenie sobie przyjemnych rzeczy i sytuacji odpręża i wprowadza w stan relaksu. Obrazowość i intensywność doświadczenia wzbogacają opisy wrażeń związanych z dotykiem, zapachami, smakiem, dźwiękiem czy wzrokiem. Warto nauczyć dzieci tech-

nik odpowiedniego oddychania oraz rozluźniania mięśni poprzez ćwiczenia polegające na odpowiednim poruszaniu ciałem celem pozbycia się napięcia. A wszystko to oczywiście w formie zabawy. Przykładem może być udawanie, że dziecko jest szmacianą laleczką - trzeba pokazać mu jak stopniowo rozluźniać całe ciało, aż do osiągnięcia stanu wiotkości; uczynienie ze swego ciała drzewa i pokazywanie jak wieje wiatr; polecenie dziecku, by pokazało poprzez swoje ciało, że jest np. galaretką; potrząsanie po kolei każdą częścią ciała; poklepywanie całego ciała - jakby „budzenie go”. Można też stosować różne metody rozluźniania mięśni twarzy - zabawy mimiczne - np. poprzez naśladowanie śmiesznych grymasów, rozluźnianie mięśni szyi i karku - np. malowanie nosem w powietrzu bądź pisanie wyrazów nosem i ich odgadywanie.

Wszelkiego rodzaju masaże działają odprężająco, a ponadto masaże twarzy czy też całego ciała są przez dzieci bardzo lubiane. Kiedy to rodzic czy opiekun, masuje plecy dziecka udając, że pada najpierw mżawka, potem deszcz czy grad, wieje wiatr, aż zrywa się wichura - zmiana tempa uderzenia palców, aż do wyciszenia i spokoju, kiedy to po burzy z błyskawicami pojawia się słońce i tęcza - lekko pocieramy plecki, a dziecko odczuwa wtedy ciepło. Tutaj nie ma ograniczeń co do naszych pomysłów.

Istnieją oczywiście ustrukturyzowane techniki relaksacji opracowane przez specjalistów (np. E. Jacobson, H. Wintrebert, J. H. Schultz w modyfikacji A. Polender), których można nauczyć dziecko. Wykonywane regularnie przynoszą zdumiewające rezultaty. Relaks rozumiany jako forma odprężenia, polega na zmniejszeniu dopływu impulsów do ośrodkowego układu nerwowego celem zapewnienia optymalnych warunków odpoczynku. Im głębszy relaks, tym większe uspokojenie, swoboda i dobre samopoczucie, wzrasta wiara w swoje możliwości, a troski i obawy zostają odsunięte na dalszy plan, co sprzyja pomyślnemu rozwojowi. Ćwiczenia relaksacyjne zmniejszają i przeciwdziałają nadwrażliwości emocjonalnej i nadpobudliwości psychoruchowej, mogą być pomocne w zapobieganiu niepowodzeniom szkolnym, jak również zwiększać skuteczność uczenia się. Realizowane w odpowiednich warunkach sprzyjają wzrostowi samokontroli i podejmowaniu trafnych decyzji, a także usprawniają czynności myślenia, rozumowania i zapamiętywania.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
ul. Zdrojowa 11/13
87-720 Ciechocinek
tel. 783 133 336