

NUTKA ODPREŻENIA

W obecnych czasach stres jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka, w tym także dziecka. O ile dorośli potrafią lepiej bądź gorzej radzić sobie z tym zjawiskiem, o tyle dzieciom należy pomagać w zmaganiu się z codziennością.

W związku z powyższym w Naszej Placówce prowadzimy ćwiczenia relaksacyjne, w ramach których korzystamy z następujących technik :

- ♫ **muzykoterapia** (słuchanie muzyki relaksacyjnej, poważnej oraz kołysanek)
- ♫ **bajkoterapia** (czytanie opowiadań rozwijających wyobraźnię)
- ♫ **masażyk** (masaż przy pomocy butelki z ciepłą wodą, „Słońce świeci” itp...)
- ♫ **odprężenie po posiłku** (chwila wyciszenia i regeneracji)
- ♫ **ćwiczenia oddechowe** (mające na celu naukę prawidłowego oddychania przez nos oraz wydłużenia fazy wydechowej – np. dmuchanie na piórka, nadmuchiwanie balonika itp.)

Techniki relaksacyjne pomagają niwelować skutki stresu, z jakimi dzieci czasem muszą się zmagać. Oczywiście nie należy popadać w skrajność, ponieważ „lekki stres” działa motywująco, zachęca do podejmowania wyzwań oraz sprawdzenia się w nowych sytuacjach. Nie mniej jednak, gdy jest długotrwały pozbawia energii i nierzadko wpływa destrukcyjnie na organizm młodego człowieka.

W związku z dużą ilością bodźców zewnętrznych jakimi otaczane są dzieci bywa, iż mają one problemy z koncentracją , są bardziej impulsywne oraz nadmiernie pobudzone ruchowo potocznie mówimy wówczas o problemach wychowawczych. Idealnym rozwiązaniem może być zastosowanie technik relaksacyjnych, których głównym zadaniem jest obniżenie napięcia fizycznego i psychicznego a także ogólne poprawienie samopoczucia dziecka. Opanowanie umiejętności relaksacji nie jest czymś prostym, dlatego będziemy starać się by w naszym przedszkolu zajęcia tego typu odbywały się regularnie. Ponieważ rezultaty w postaci umiejętności panowania nad swoimi emocjami, wyciszenia się, poprawy koncentracji oraz poskromienie nadmiaru energii ma bardzo pozytywne skutki na funkcjonowanie dziecka w grupie.