

Stres pod kontrolą- sposoby relaksacji

W dzisiejszym świecie pełnym wyzwań i obowiązków, umiejętność radzenia sobie ze stresem jest kluczowa dla zdrowia i dobrostanu psychicznego. Jako rodzice, mogą Państwo pomóc nie tylko sobie, ale też i dzieciom. Oto kilka sprawdzonych sposobów na relaksację dla całej rodziny.

Techniki relaksacyjne

1. Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe są jedną z najprostszych i najskuteczniejszych metod radzenia sobie ze stresem. Skoncentrowanie się na spokojnym, głębokim oddychaniu pomaga uspokoić umysł i ciało. Spróbujcie techniki 4-7-8: 4 sekundy wdechu, 7 sekund wstrzymanie oddechu a następnie 8 sekund wydychania przez nos.

Zabawy dla najmłodszych z ćwiczeniami oddychania:

- ✓ dmuchanie balonika- poproś dziecko, aby wyobraziło sobie, że jego brzuch to balonik. Podaj instrukcję: wykonaj wdech przez nos, napełniając „balonik” (brzuch), a następnie powoli wypuszczając powietrze ustami.
- ✓ huśtanie zabawki- dziecko jest ułożone w pozycji leżącej na plecach. Poproś dziecko o położenie ulubionego misia na brzuchu i spokojne oddychanie- wdech nosem, wydech ustami. Zwróć uwagę dziecka na huśtanie się zabawki na jego brzuchu;
- ✓ piórko na dłoni- połóż piórko na dłoni dziecka. Dziecko ma za zadanie dmuchać na piórko, żeby unosiło się w powietrzu.
- ✓ puszczanie baniek mydlanych.
- ✓ bąbelki- przygotuj miskę z wodą i słomkę. Poproś o dmuchanie przez słomkę, tworząc bąbelki w wodzie.

2. Aktywność ruchowa

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z najlepszych sposobów na rozładowanie napięcia. Bieganie, joga, czy nawet krótki spacer mogą poprawić nastrój i obniżyć poziom stresu.

Zachęcaj dzieci do ulubionych zabaw ruchowych, zarówno na świeżym powietrzu, jak i w domu. Mogą to być tory przeszkód, taniec przy ulubionej muzyce, jazda na hulajnodze, rowerze, itd.

3. Hobby i czas dla siebie

Znalezienie czasu na hobby, które sprawia przyjemność jest niezwykle ważne. Może to być czytanie książki, malowanie, ogrodnictwo czy gotowanie. Chwile spędzone na ulubionych zajęciach pomagają oderwać się od codziennych zmartwień i relaksować się.

U dzieci relaksacja powinna odbywać się przez zabawę. Możesz zaproponować dziecku zabawy sensoryczne, takie jak malowanie palcami, lepienie z plasteliny, zabawy piaskiem kinetycznym. Dobrym sposobem są też takie aktywności, które koncentrują dziecko, na przykład kolorowanie mandali, układanie puzzli, rozwiązywanie zagadek, łamigłówek, itd.

4. Opowieści relaksacyjne/ Wizualizacje / Treningi relaksacyjne

Czytanie lub słuchanie opowieści relaksacyjnych, bajek, książek przed snem może pomóc dzieciom wyciszyć się. Istnieje wiele książek i nagrań audio, które zostały stworzone specjalnie w tym celu.

Na platformie YouTube znajdują Państwo m.in. trening Jacobsona dla dzieci, trening uważności dla dzieci (np. uważność i spokój żabki). Polecam również książkę Karoliny Stępień- Cach, Martyny Brody i Wydawnictwa Debit, pt. „Możesz więcej niż myślisz. Jak opanować stres i czuć się lepiej w szkole i w życiu”, w której znajdują Państwo ćwiczenia i wizualizacje dla dzieci 12+.

5. Rodzinne rytuały

Stworzenie rodzinnych rytuałów, takich jak wspólne gotowanie, oglądanie filmów, wspólne wyjazdy, wycieczki, spacerowanie pomagają zacieśniać więzy i obniżać poziom stresu u wszystkich członków rodziny.

6. Praktyka wdzięczności

Codziennie praktykowanie wdzięczności, na przykład podczas wspólnych posiłków, gdzie każdy członek rodziny dzieli się czymś, za co jest wdzięczny, pomaga skupić się na pozytywnych aspektach życia i zredukować stres.

Stres jest nieodłączną częścią życia, ale z odpowiednimi narzędziami można nauczyć się go kontrolować i skutecznie zredukować. Zachęcam do przeczytania z dziećmi książki Dagmar Geisler i Wydawnictwa Jedność dla dzieci pt. „Po co ten stres?! Jak radzić sobie z presją i napięciami?”. Ponadto wprowadzenie powyższych technik do codziennego życia może pomóc zarówno dorosłym, jak i dzieciom w znalezieniu spokoju i równowagi. Pamiętajmy zdrowie psychiczne jest równie ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne.

Opracowała:

Wioletta Ginter

pedagog specjalny