

Data publikacji: 23.01.2015

Autor: Barbara Kostrobała

Wykorzystanie ćwiczeń, zabaw i technik relaksacyjnych w pracy z dziećmi ze SPE

Zaprezentowany w dniach 22-23 listopada 2014 r. warsztat "Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne wykorzystywane w pracy z dziećmi ze SPE" miał na celu zwrócenie uwagi nauczycieli i wychowawców na rolę relaksacji w pracy dydaktyczno-wychowawczej oraz wzbogacenie ich warsztatu pracy o nowe techniki, ćwiczenia i zabawy relaksacyjne.

Wykorzystanie relaksacji w codziennej pracy nauczyciela ma ogromny walor terapeutyczny. Pozwala regulować poziom napięcia stresowego, szybko regeneruje siły, łagodzi niepokój, zwiększa kontakt z własnym ciałem i uczy panowania nad własnymi emocjami.

Stosowanie ćwiczeń i zabaw relaksacyjnych podczas zajęć wpływa na:

- rozwój osobowości – dzieci doświadczają, że za pomocą celowych ćwiczeń mogą uczynić coś dla własnego dobrego samopoczucia, stworzyć balans między napięciem a odprężeniem;
- pozytywne współzycie – niespokojne i agresywne dzieci poprzez relaksację odnajdują dostęp do swoich wewnętrznych sił samoregulujących, doświadczają, że pozytywnie mogą zmniejszyć stan napięcia i nie są zdane na przemoc;
- efektywne uczenie się – rozluźniony, zrelaksowany uczeń lepiej koncentruje się na pracy, łatwiej zapamiętuje treści, ma twórcze pomysły, większą motywację do działania.

W pracy z dziećmi, które doświadczają różnych trudności, niepowodzeń dydaktycznych, sytuacji konfliktowych z rówieśnikami, regularnie prowadzona relaksacja nie tylko odpręża i daje wewnętrzne ukojenie, ale również wzmacnia ich wiarę we własne możliwości, uczy, jak radzić sobie z własną złością i frustracją, jak osiągnąć wewnętrzną równowagę w organizmie.

Uczestnicy warsztatów poznali metodykę stosowania ćwiczeń relaksacyjno-wyobrażeniowych w pracy z dziećmi, w tym podstawowe zasady, które pozwolą stosować ćwiczenia, aby były bezpieczne i przyniosły konstruktywne efekty:

- zasadę ćwiczenia bezpiecznego,
- zasadę ćwiczenia swobodnego,
- zasadę czasu ćwiczeń,
- zasadę zamkniętych oczu,
- zasadę omówienia przebiegu ćwiczeń.

Prowadząc ćwiczenia należy postępować rozważnie i ostrożnie, najlepiej etapami przyzwyczajając grupę do ćwiczeń, zaczynając od prostych do bardziej złożonych.

Relaksacja polecana jest szczególnie dzieciom z zaburzeniami emocjonalnymi: zahamowanym psychoruchowo, nerwicowym, obojętnym uczuciowo, nadpobudliwym i agresywnym. Cechy wspólne dla tej dość licznej grupy dzieci to: brak równowagi emocjonalnej, wzmożone napięcie mięśniowe, obniżony nastrój, wysoki poziom stresu, dolegliwości somatyczne. Najbardziej charakterystyczną cechą jest jednak brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, z napięciem w ciele. W pracy z tymi dziećmi możemy zastosować relaksację somatyczną (Trening Jacobsona, relaksację oddechową, ćwiczenia fizyczne) oraz relaksację psychiczną (Trening autogenny Schultza, wizualizację, medytację). Dodatkowo stosujemy ćwiczenia uspokajające, odprężające, wyobraźni, masaż grupowy. Podstawą stosowania relaksacji jest nauka prawidłowego oddychania. Okazuje się, że dzieci nie potrafią prawidłowo oddychać, ponieważ czynność tę wykonują automatycznie. Ćwiczenia oddechowe przyczyniają się do wypracowania oddechu kontrolowanego i świadomego. Mają na celu pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechu. Uczestnicy warsztatów ćwiczyli oddychanie torem brzuszny, rozluźniające, naprzemienne, oddychanie na trzy. Uczestniczyli w Treningu Relaksacji Progresywnej Jacobsona, poznali Technikę relaksacji wg Jacobsona w wersji Barbary Kaji - zabawa w „Silnego i słabego”, „Jesteśmy na plaży”, różne ćwiczenia i zabawy oddechowe (zob. [przykłady ćwiczeń oddechowych](#)).

W dalszej części spotkania uczestnicy poznali podstawy teoretyczne i praktyczne Treningu relaksacyjnego A. Polender, który wywodzi się z Treningu autogennego J. H. Schultza i jest najbardziej rozpowszechniona metodą relaksacji wśród dzieci.

Kiedy uczniowie nabędą umiejętność prawidłowego oddychania możemy zaproponować im ćwiczenia odprężające, których celem jest pozytywne

redukowanie napięć, stresów i lęków oraz rozwijanie wiary we własne siły i kreatywności. Możemy wykorzystać książkę i płytę Katarzyny Bayer oraz Adama Waśniewskiego pt. „Kraina relaksacji”. Zadaniem uczestników szkolenia było przygotowanie ilustracji oraz dobranie odpowiedniego zapachu do podanej opowieści relaksacyjnej (Cudowny gaj, Leśna kraina, Magia jeziora) oraz zaprezentowanie pozostałym uczestnikom szkolenia. Zob. [przykłady ćwiczeń odprężających](#).

W drugiej części warsztatu uczestnicy poznali przykłady ćwiczeń i zabaw uspokajających, które mają na celu: odreagowanie niepokoju, kształtowanie zdolności skupienia się i odpoczynku, rozładowanie napięcia emocjonalnego. Zaproponowane zabawy to: Zupa czarownic, Cicha opowieść, Milczący goście urodzinowi, Telegrafowanie. Nabyli umiejętność prowadzenia masażu grupowego oraz otrzymali propozycje takich masażów (Rolnik, List do babci, Zabawy zimowe, Telegrafowanie). W dalszej części spotkania uczestnicy warsztatów mieli podać propozycje ćwiczeń i zabaw relaksacyjnych na daną porę roku z wykorzystaniem wskazanych rekwizytów. Zob. [propozycje uczestników - cztery pory roku](#).

Na zakończenie warsztatu uczestnicy próbowali zastanowić się, czy zastosowanie relaksacji przyczynia się do podniesienia efektywności procesu edukacyjnego i uznali, że wykorzystanie ćwiczeń, zabaw, technik relaksacyjnych wspomaga proces nauczania i powinno na stałe zagościć w naszych szkołach. Ogromna rola nauczyciela, który ma stworzyć atmosferę spokoju, wywołać u uczniów stan relaksu i odprężenia. To on stwarza klimat całkowitej akceptacji i zaufania. Wzbogaca nastrój przez zapalenie świec, zapewnia dzieciom możliwość wyboru ćwiczeń, zachęca do tworzenia własnych opowieści relaksacyjnych, zaprasza do wspólnej relaksacji, zaprasza, ale nie przymusza. Jako nauczyciel praktyk, który stosuje relaksację w pracy ze swoimi uczniami, jestem przekonana, że systematyczne wykorzystanie tego rodzaju ćwiczeń sprawi, że uczniowie będą dobrze czuli się w szkole, efektywnie realizowali cele lekcji, chętnie współpracowali z innymi, a my nauczyciele będziemy mieli satysfakcję, że wspieramy ich w rozwoju i pomagamy stawać się szczęśliwymi ludźmi.

W załączeniu [bibliografia opracowana przez Bibliotekę Pedagogiczną w Chełmie](#) oraz zdjęcia z warsztatu.



cw_relaksacyjne_1



cw_relaksacyjne_2



cw_relaksacyjne_3



cw_relaksacyjne_4

[Powrót do poprzedniej strony](#)

[Poprzedni Strona](#)
[Następny Strona](#)