

## Jak poradzić sobie ze stresem u dziecka? – zabawy i ćwiczenia relaksacyjne dobre na wszystko.

W codziennym życiu mamy wiele stresów, a w ostatnim czasie doświadczamy ich każdego dnia coraz więcej. Nie omijają one też niestety naszych dzieci. Nadmiar stresów u najmłodszych objawia się zaburzeniami zachowania, bezsennością, brakiem koncentracji, złym zachowaniem itp. Warto wiedzieć, że naturalnym sposobem radzenia sobie ze stresem u dziecka jest zabawa i ruch na świeżym powietrzu.

Oto kilka pomysłów.

### ZABAWY I ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

- **Ćwiczenia oddechowe**

#### Zatrzymaj piłeczkę

Dziecko siedzi przy stoliku, nogi swobodnie oparte całymi stopami o podłogę, dłonie leżą na udach, tułów wyprostowany. Na stoliku kładziemy lekką piłeczkę, np. pingpongową. Zadaniem jest dmuchanie w piłeczkę tak, aby była cały czas była w ruchu i nie spadła.

- **Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne**

#### „Wymarzony pokój”

Zamknij oczy – wyobraź sobie, że znajdziesz się w pokoju z marzeń. W pokoju tym znajdują się wszystkie twoje ulubione zabawki, zwierzęta i przedmioty. Pokój pomalowany jest na takie kolory jak lubisz najbardziej. Na podłodze leży gruby, wspaniały dywan. Możesz umieścić w tym pokoju każdą rzecz, która pozwoli ci się poczuć bezpiecznie. Kiedy tylko poczujesz, że robisz się zły czy napięty możesz wejść do tego pokoju by odzyskać spokój i panowanie nad sobą. Pomyśl o kimś, na kogo jesteś bardzo zły i wyobraź sobie, że wchodzisz do pokoju, aby złość nie wymknęła się spod kontroli, byś mógł nad nią panować. Pamiętaj, że tracisz panowanie nad sobą, możesz wejść do tego pokoju, by je odzyskać.

- **Muzykoterapia**

Umiejętnie dobrana muzyka „wycisza” nadmierne emocje negatywne i pobudza pozytywne. Układ kilku ćwiczeń, które ułatwiają wyciszenie emocji, np.

- Naśladowanie ruchów, mimiki w parach,
- Rytmiczne wymachy rąk i nóg (popularny pajac),
- Rytmiczne, naprzemienne przysiady w parach (rozwijanie zaufania),
- Klaskanie, tupanie, podskoki, gesty,
- Gra samodzielna na prostych instrumentach
- **Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, np. spacer, jazda na rowerze, rolkach itd.**