

Relaxačné aktivity pre najmenších

Súčasťou nášho života je stres. Nielen dospelí, ale aj deti potrebujú relaxovať. Niekedy sa nevedia upokojiť, sústrediť kvôli množstvu podnetov, ktoré im poskytuje rodina, televízia, počítačové hry..... Jedným zo spôsobov, ako sa vysporiadať so záťažou, ktorú počas dňa môže dieťa zažiť a potreba ju spracovať sú relaxačné aktivity. Cieľom takýchto aktivít je aby sa dieťa uvoľnilo, upokojilo sa na ďalšiu aktivitu a zároveň sa učí sledovať napätie a vlastné emócie.

POSTUP PRI RELAXÁCII:

Pre relaxáciu je vhodný čas, keď vidíte, že dieťa je unavené. Je dobré, keď si ľahnú na chrbát, nohy aj ruky sú voľne položené na podložke. Dýcha pokojne (nádych – výdych, opakujeme im to). Zavru oči a počúvajú príbeh, ktorý im čítame. Relaxácia trvá 5 -15 min, ak deti vydržia môže trvať aj dlhšie.

Relaxácia :“ O malom obláčiku“ (D.Rosová, 2018, str.137) , skúste a spoločne relaxujte!

Malý obláčik, o ktorom je naša rozprávka , patrí do veľkej rodiny oblakov, ktorá zabezpečuje pre zem blahodarný dážď. Obláčik má veľa súrodencov a príbuzných, s ktorými je veselo a hlučno. Tak hlučno, že nad tým niekedy staršie oblaky krútia hlavou. Krik malých obláčikov často ruší staré oblaky v spánku. Staré oblaky si po dlhých vyčerpávajúcich cestách po nebi potrebujú odpočinúť a riadne sa vyspať.

Raz v noci, keď sa obláčiky zabávali, zaznel výkrik. Všetci spozorneli, čo sa stalo. Jeden obláčik zostal visieť na špici veľkej žiarivej hviezdy. Snažil sa odtrhnúť, ale márne. Tak veľmi plakal, že sa na zemi poriadne rozpršalo. Malé obláčiky sa vylakali a utiekli domov k mame. Len náš rozprávkový obláčik nestratil rozvahu a rozhodol sa, že kamaráta zachráni. Opatrne vyliezol na hviezdu a snažil sa ho dostať z jej špicu. Po veľkej námahe sa mu to podarilo. Vyslobodený obláčik s radosťou poďakoval a letel späť za svojimi bratmi a sestričkami. Náš obláčik je šťastný, že pomohol, ale je aj vyčerpaný.



Cíti, ako je unavený a ako má ruky aj nohy ťažké.
Celé telo je ťažké ako z olova.
I ty môžeš cítiť aké je ťažké.
Prijemné teplo prúdi celým jeho telom.
Celé telo má príjemne teplé.

Malý obláčik sa ukladá spať. V hlave si ešte raz premieta všetky dnešné dobrodružstvá a pritom pomaly zaspáva.

Leží úplne kľudný a uvoľnený.
Celé telo je kľudné a uvoľnené.
I ty môžeš cítiť, ako je kľudné a uvoľnené.
Je pohrúžené do pokoja
a zdajú sa mu tie najkrajšie sny.

ZÁVER RELAXÁCIE:

Po skončení postupujeme podobne : „Otvor očka. Pozri sa na ruky sú svieže. Skús sa ponahať. Cítiš sa sviežo, pretože si si oddýchol.

Zhodnotenie pocitov, môžete sa opýtať : Aké to bolo? Ako sa cítili? Čo sa im najviac páčilo?

Pre rodičov, súrodencov a starých rodičov som vybrala jednu moju obľúbenú aktivitu :

Kúzelná skrinka

K tejto aktivite nám treba šperkovnicu tzv. „kúzelnú skrinku“.

Na jej spodnú stranu sme prilepili zrkadlo.

Začneme otázkou: „ Čo si myslíte kto je výnimočný človek?“ (kúzelná skrinka koluje dookola a každý sa pozrie dnu a nič nepovie).

Každý kto sa do skrinky pozrie vidí svoju tvár.

Aj takýmto spôsobom môžeme zistiť našu výnimočnosť.

Je dôležité na chvíľu sa zastaviť a urobiť si pekné popoludnie v kruhu rodiny a zistiť, **že každý z nás je výnimočný a dôležitý.**

Keď jarné kvety kvitnú a slnko teplo hreje,
tak príroda svoju náruč každému praje.
Želám Vám krásne Veľkonočné sviatky.