**Techniki relaksacyjne dzieci**

**z rodzicami**



Odpoczynek należy się każdemu, bez względu na wiek. Niestety w codziennym pośpiechu często o nim zapominamy. Warto wiedzieć, że odpoczynek to nie tylko krótka drzemka czy czas spędzony przed telewizorem. Istnieją proste techniki relaksacyjne, które odprężą ciało, oczyszczą umysł, a przy okazji poszerzą nasze zasoby poznawcze. Przedstawiam najprostrze techniki, które można wykonywać razem z rodzicem – udanej zabawy!

**Technika „wdech – wydech”**



Jedna z najpopularniejszych technik relaksacyjnych. Wciągamy powietrze przez nos, naprężamy brzuch i powoli wydmuchujemy powietrze ustami. Jak uatrakcyjnić to ćwiczenie? Wyobraźcie sobie świeczkę. Jaki ma kształt? Jaki kolor? Jest duża czy mała? W którym miejscu pokoju stoi? Następnie spróbujcie „zdmuchnąć” płomień wymyślonej świecki z różnych miejsc w pokoju.

**Technika „mały ślimak”dla najmłodszych**



Krótka anegdotka o ślimaku, który nie radził sobie z napadami złości. Rodzicu połóź się z dzieckiem w wygodnym i cichym miejscu. Poproś dziecko, by zamkneło oczy i opowiedz historyjkę

Pewnego dnia mały ślimak czuł się samotny i zdenerwowany. Właśnie wtedy spotkał mądrego ślimaka, który pokazał mu sztuczkę, dzięki której może kontrolować odczuwaną złość. Mądry ślimak powiedział, aby wchodzić do skorupy i liczyć do dziesięciu za każdym razem, gdy odczuwa się wściekłość. Pozwoli to zatrzymać złe myśli i zrelaksować się.

To ćwiczenie idealne dla dzieci w wieku 1-3 kl. Ćwiczy samokontrolę i opanowanie emocji. Porozmawiaj z dzieckiem, w jaki sposób ono może ukoić nerwy w chwilach zdenerwowania.

**Technika „świecący słoiczek”**



Ta technika relaksacyjna może być pretekstem do zorganizowania wspaniałych i inspirujących zajęć plastycznych. Potrzebne będą: szklany słoik, płynny silikon i brokat. Słoik napełniamy silikonem, wrzucamy garść brokatu i dokładnie zakręcamy, by zawartość się nie wylała. Gdy potrząśniemy słoikiem, błyszczące drobinki zawirują. Obserwujcie ich ruch. Postarajcie się uspokoić i zrelaksować.

**Technika „drzewo”**



Włączcie relaksującą muzykę i zwińcie się w kłębuszek na podłodze (jak śpiący kotek). Następnie wyobraźcie sobie, że jesteście małym nasionkiem, z którego za chwilę wyrośnie przepiękne, silne drzewo. Powoli dotknijcie stopami podłoża, następnie rozprostujcie kolana, tułów i ręce. Obserwujcie swój „wzrost”. Unieście dłonie wysoko do góry i uśmiechnijcie się szeroko. Jesteście piękni!

**Technika balonowa**



To ćwiczenie dla tych, którzy uwielbiają kolorowe baloniki. Przygotujcie balon i nadmuchajcie go najmocniej jak się da. Następnie powoli spuście z niego powietrze. Obserwujcie uważnie, jak zachowuje się balon podczas nadmuchiwania i wypuszczanie powietrza. Następnie wyobraźcie sobie, że to Wasze ciało jest balonikiem. Powoli wdychajcie i wydychajcie powietrze próbując upodobnić swoje ciało do obserwowanego balonika. Po wykonaniu ćwiczenia wspólnie zastanówcie się nad sytuacjami, w których można poczuć się „jak balonik”.