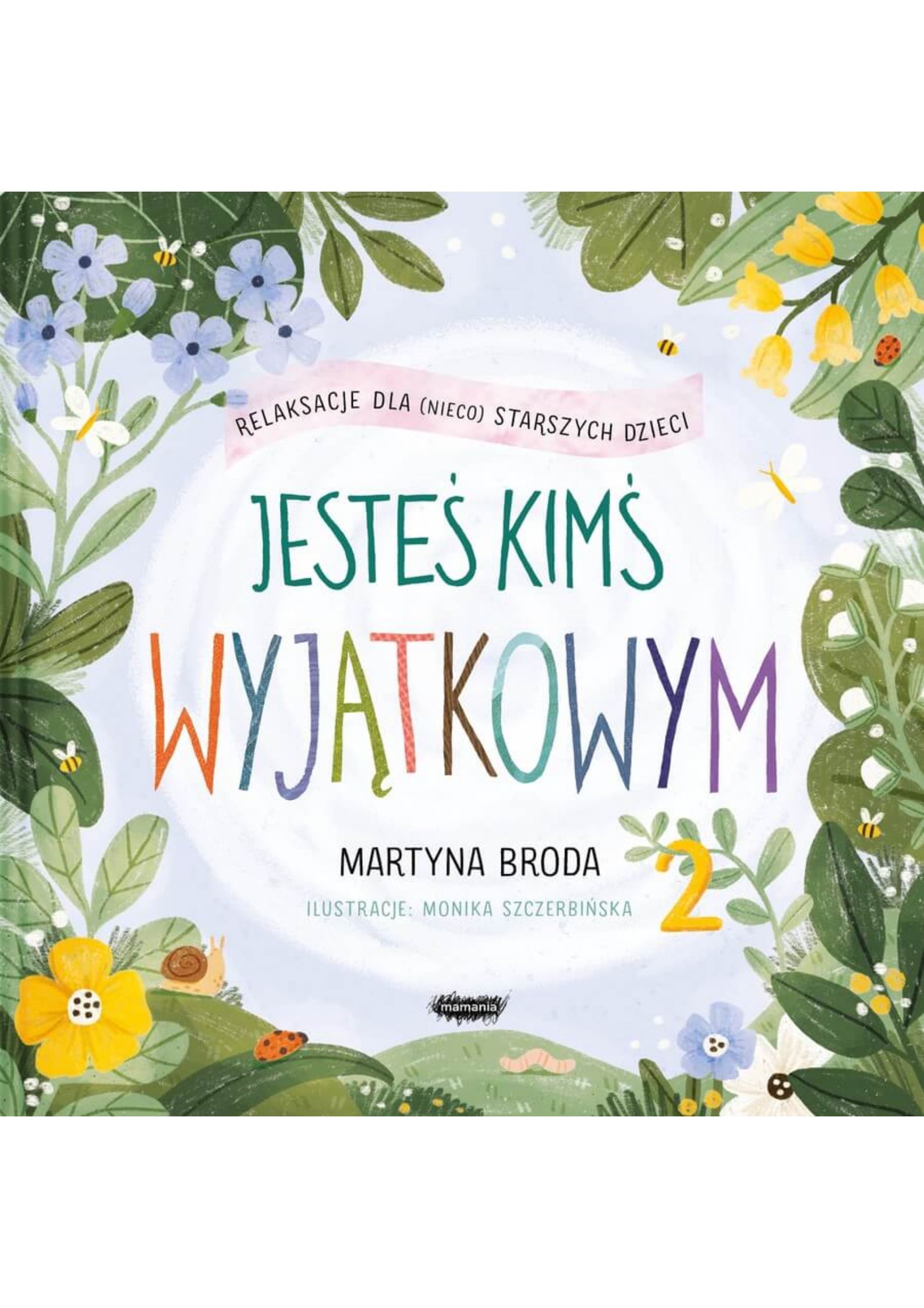




RELAKSACJE DLA (NIECO) STARSZYCH DZIECI

JESTEŚ KIMŚ WYJĄTKOWYM

MARTYNA BRODA

ILUSTRACJE: MONIKA SZCZERBIŃSKA

2

mamania

INSTRUKCJA OBSŁUGI, CZYLI JAK NALEPIJ STOSOWAĆ WIZUALIZACJE I RELAKSACJE

- 1 SPOSÓB CZYTANIA:** Mów spokojnym, łagodnym tonem. Spróbuj też się odprężyć, dzieci wyczują twój spokój, wtedy to najlepiej działa.
- 2 POZYCJA CIAŁA:** Zachęć dziecko do położenia się lub ułożenia w wygodnej pozycji. Poproś o uspokojenie nóg i rąk oraz zamknięcie oczu.
- 3 ODDECHY:** Wykonaj z dzieckiem kilka relaksujących, spokojnych, głębokich oddechów. Możesz zachęcić dziecko, żeby położyło rękę na brzuchu, by czuło, jak unosi się on i opada w rytm oddechu. Na początek zróbcie razem parę głębszych wdechów nosem i wydechów ustami, później wróćcie do spokojnego oddychania nosem.
*Możesz wytłumaczyć dzieckiem zasadę oddechów albo odliczać według reguły 4 + 3 + 6. Wdechając: głęboko powoli, powoli odlicz do czterech, zatrzymaj oddech na dwa, a na końcu zrób wydech, odliczając do szóstki. Nie trzeba trzymać się dokładnie odliczania, wystarczy, aby wydech był dłuższy niż wdech. Leciwy byłaby chwila wstrzymania pamiętając wstrzymanie i wstrzymanie. (Jeżeli to nie, że mówię dzieciom „oddech”, sama głęboko oddycham powoli. Należy mówić „wdech”... a na końcu „wydech” i sama głęboko i długowyciągam powietrze. Najważniejsze, by robić to powoli.)
- 4 MOŻLIWE OPCJE:** Następnie przeczytaj lub opowiedz historijkę, wyobrażając sobie miłe, bajkowe rzeczy. Jeśli korzystasz z moich relaksacji, możesz na początek wybrać jeden ze scenariuszy na rozluźnienie ciała (s. 10, 11, 40), a potem wybrać dowolną opowieść. Jeśli masz mniej czasu, możesz zrobić tylko oddechy i rozluźnienie ciała albo tylko oddechy i historijkę.
- 5 PAUZY:** Czytaj lub mów bardzo powoli i spokojnie, robiąc pauzy o różnej długości. Zeby wizualizacje działały najlepiej, muszą być przeplatane momentami ciszy, aby dziecko miało czas na wyobrażenie sobie rzeczy, o których mówisz, na zobaczenie obrazów w myślach. To bardzo ważne.

- 6 AKTYWNOŚĆ DZIECKA:** Jeśli dziecko ma taką potrzebę, może w trakcie wizualizacji opowiadać, jak sobie coś wyobraża. Możesz też na końcu zachęcić je do opowiedzenia, co sobie wyobraziło, żeby w trakcie czytania nie wybijać go ze stanu relaksacji. Może też chcieć to zachować dla siebie, warto to uszanować. Relaksacje mogą też być punktem wyjścia do rozmowy w zupełnie innym momencie.
- 7 PORĄ DNIA:** Relaksacje można stosować o dowolnej porze dnia. Jeśli robisz je wieczorem w łóżku i chcesz, żeby dziecko zasnęło, zakończ opowiadaniem o zasypianiu.
- 8 PYTANIA NA PÓŹNIEJ:** Jeśli wykonujesz wizualizacje wieczorem, nie zadawaj od razu pytań, które są po nich zamieszczone. To opcja dla tych, którzy chcieliby, aby relaksacje były punktem wyjścia do rozmowy z dzieckiem. Pytania można wykorzystać w innym czasie lub po wizualizacji robionej w ciągu dnia. Nie zmuszaj dziecka do odpowiedzi, nie zawstydzaj, jeśli nie wie, co powiedzieć. Możesz podzielić się swoimi odpowiedziami. Pytania wymagają nieco refleksji i zastanowienia się. Warto zadawać je z dużym wyczuciem. Odpowiedzi dziecka można zapisać jako pamiątkę na przyszłość.
- 9 JĘZYK I DOPASOWANIE DO WIEKU:** Jestem przekonana, że wiele z wizualizacji z pierwszej części „Relaksacji dla dzieci” może świetnie działać też u starszych dzieci, a wiele z tych zamieszczonych w niniejszym zbiorze świetnie się sprawdzi u młodszych. Podczas czytania uruchom swoją intuicję i dostosuj język, jeśli uznasz, że tak będzie lepiej. Możesz coś uprościć, pominąć, dodać, zdrobnąć. Użyj swojej kreatywności tak, aby relaksacje najlepiej służyły dziecku lub grupie, której je czytasz.
- 10 ZAKOŃCZENIE:** Jeśli nie kończysz wizualizacji opcją z zasypianiem, zakończ zawsze zdaniem: „Jak już będzie u ciebie gotowość, otwórz oczy i powróć ze swojej podróży w wyobraźni do tu i teraz i do bycia sobą”.

LEŻĘ W TRAWIE

WDZIĘCZNOŚĆ ZA ŻYCIE, JEDNOŚĆ Z PRZYRODĄ

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że leżysz w miękkiej trawie. Wokoło szumią drzewa, powietrze ma zapach lasu i kwiatów, słyszysz od czasu do czasu świerszcze w trawie lub przelatującą pszczołę. Twoje ciało uklada się wygodnie w tej miękkości, czujesz drobne żdźbła i listki pod nogami, pod plecami, pod głową. Trawa jest rozgrzana i pachnąca. Patrzysz w górę, widzisz błękitne niebo i przepływające po nim białe obłoki. Widzisz korony drzew i jasnozielone liście delikatnie poruszające się na wietrze, słyszysz, jak szumią. Przez liście sączy się światło, obłoki płyną spokojnie po niebie. Twoje myśli płyną swobodnie, tak jak te obłoki. Jest dobrze i tak, jak być powinno. W tym momencie nic nie musisz. Głowa, umysł i ciało odpoczywają. Czujesz się tak, jakby wszystkie twoje zmysły odbierały ziemię i cały świat. Czujesz, jak przyroda oddycha, jak ziemia oddycha, miarowo i spokojnie, a ty razem z nią. Wdech... i wydech... Zanurzasz dłonie w miękkiej trawie. Czujesz jej miękkość i delikatne łaskotanie listków na skórze. Czujesz, że jesteś częścią tej wielkiej, pięknej planety. Jesteś człowiekiem, jesteś dzieckiem, ale jednocześnie jesteś żdźbłem trawy, ptakiem w locie, płynącą wodą, kwiatem. Na chwilę to nie ty, ale poruszająca się powolutku po liśku biedronka... przez moment czujesz swoje pierzaste skrzydła i jesteś orłem szybującym w przestworzach, przyglądającym się ziemi w dole... przez moment jesteś jaszczurką, pięknym, zielonym gadem wygrzewającym się w promieniach słońca na ciepłym kamieniu... żeby za chwilę szybować po niebie jako małutki, pierzasty, biały obłok. Czujesz jedność z całą Ziemią, z wszystkimi żywymi istotami. Przepęlnia cię wdzięczność za to, że jest, że są, że jesteś, że oddychasz, czujesz i żyjesz.



MORSKIE GŁĘBINY

WZMACNIA TALENTY I POTENCJAŁ

Wyobraź sobie, że siedzisz na piasku przy brzegu morza i pozwalasz, aby woda obmywała twoje stopy, twoje uda. Przychodzą raz za razem spokojne, błękitne, pienne, szumiące fale. Dłonie opierają się o miękki, mokry piasek i fale zalewają też twoje ręce. Przychodzą i odchodzą, kołyszą cię. Patrzysz na błękitny horyzont, na linię styku wody i nieba. Woda jest przyjazna i czysta. Świeci słońce, słychać szum morza, głosy mew i wiatr. Powoli wstajesz i wchodzisz w fale.

Zanurzasz się kawałek po kawałku: nogi, biodra, plecy, szyję, ramiona, a potem śmiało rzucasz się w wodę i płyniesz z łatwością, miarowo rozkładając ramiona, z przyjemnością i lekkością. Bierzesz głęboki oddech i nurkujesz odważnie pod wodą. Panuje tam spokój, błękit i zieleń. Woda jest prześwietlona smugami światła słonecznego przebijającego przez powierzchnię. Czujesz, że możesz pływać pod wodą i oddychać. Płyniesz zwinnie i swobodnie niczym ryba. Widzisz dookoła piękny morski świat, kolorowe rośliny, przeróżne ryby, bajkowy morski krajobraz. Czujesz jak w słonej, spokojnej toni rozpuszczają się wszystkie twoje obawy i smutki. Czujesz lekkość i swobodę.

Podpływasz do białej, wielkiej muszli, która otwiera się przed tobą zapraszająco. Zasiadasz w jej środku niczym w fotelu. Usadawiasz się wygodnie. Styszysz, że muszla do ciebie szeptem perłowym, przyjemnym szumiącym głosem. Sledzisz spokojnie, wpatrujesz się w cudny morski świat i czekasz na to, co muszla ci powie. W końcu zaczynasz rozróżniać słowa. Muszla mówi: „Skrtywasz w sobie skarb, tak jak morza na całym świecie skrywają w sobie muszle, a te muszle – perły. Skrywasz w sobie skarb, swoją wyjątkową, wewnętrzną perłę. To perła twoich talentów, twoich wyjątkowych, niepowtarzalnych umiejętności. Wszyscy przychodzą

na świat z jakimś talentem i darem. Wszyscy niosą w sobie coś wyjątkowego. Czasami to są ogromne talenty, czasami pomniejsze, czasami bardzo proste. Ich wielkość nie ma znaczenia. Ważne jest to, że każdy coś lubi, coś kocha, do czegoś jest stworzony. Świat chce, żebyś mógł te talenty wykorzystać”. Dlatego muszla prosi, aby poznawać i obserwować siebie, by wiedzieć, co ci sprawia przyjemność, i starać się tak żyć, aby perła, którą nosisz w sobie, cieszyła ciebie i innych ludzi. Nie zawsze musi być tak, że odkryjesz ją od razu. Ale spokojnie. Każdy z nas w końcu usłyszy taki głos, który podpowie mu, co jest jego perłą i co może robić. Dla jednych będzie to robienie najpyszniejszych kanapek, majsterkowanie, dla innych podróże w kosmos, dla jeszcze innych wymyślanie historii lub taniec, lub jeżdżenie na rowerze, umiejętność słuchania lub rozmawiania. Lista talentów jest nieskończenie długa i daje nieskończenie duże możliwości.

Dziękujesz muszli za te słowa, wypływasz z niej w kierunku powierzchni i wynurzasz się powoli. Czujesz, jak słona woda spływa z twoich włosów, ramion, głowy. Wychodzisz powoli z wiarą i pewnością w to, że jesteś we właściwym miejscu, we właściwym czasie, z właściwą perłą w sercu.

- ❖ Co lubisz robić? Co przychodzi ci z łatwością, cieszy cię lub w czym czujesz się pewnie?
- ❖ Jak myślisz, jak można odkrywać swoje perły – talenty?
- ❖ Czy możesz dać przykład jakiegoś dużego talentu i drobnego?
- ❖ Czy prawdziwy talent to tylko ten, którego używamy w szkole lub pracy?

OPCJA DO ZASYPIANIA:

KŁADZIESZ SIĘ NA MIĘKKIM,
CIEPŁYM PIASKU I POZWALASZ CIAŁU
ROZLUŻNIĆ SIĘ I WYSCHAĆ. POWOLI
OGARNIA CIĘ CIEPŁA SENNOŚĆ.
MORZE KOŁYSZE CIĘ DO SNU. JEST
BEZPIECZNIE I SPOKOJNIE.
ODPŁYWASZ W SEN.

edUKSIEGARNIA.PL