

## TECHNIKI RELAKSACYJNE DLA DZIECI

Istotne dla rozwoju dziecka są gry i zabawy umożliwiające zwiększenie poczucia samokontroli, rozwijanie zasobów umysłowych oraz zmniejszanie napięcia emocjonalnego. Pomagają one pokonać stres, korzystnie wpływają na koncentrację uwagi, pozwalają poskromić i przekierować nadmiar energii.

### Oto przykłady technik relaksacyjnych dla dzieci:

1. Zdmuchiwanie świeczki(max 5min)
2. Zabawa z balonikami- dziecko dmucha w balonik, następnie powoli spuszcza zgromadzone w nim powietrze, poprzez manipulowanie otworem.
3. Zgniatanie kulek z papieru- umożliwia pozbycie się negatywnych emocji.
4. Wizualizacja-prosimy dziecko, aby wyobraziło sobie sytuacje, w których czuje się spokojne, zadowolone, radosne.
5. Muzykoterapia-słuchanie z dzieckiem uspokajającej muzyki, która wycisza emocje negatywne, pobudza odczucia pozytywne, powoduje odprężenie, obniża lęki, przywraca wewnętrzną równowagę.
6. Relaksacja progresywna- wyciszenie w ciepłym otoczeniu, pozbawionym rozpraszcających bodźców przy relaksacyjnej muzyce i dodatkowych uspokajających komunikatach.
7. Relaksujący oddech-prosimy dziecko o nabranie głęboko powietrza przez nos, mocne wciągnięcie, a następnie powolne wypuszczenie. Prosimy o kilkukrotne powtórzenie ćwiczeń.
8. Płatki śniegu-prosimy dziecko, aby wyobraziło sobie, że jest płatkiem śniegu. Opowiadamy historię o zimie, lesie. Dzieci kręcą się powoli wokół własnej osi, przemieszczając się po sali. Sugerujemy, aby kucnęły lub położyły się delikatnie na podłodze, a następnie powoli wstawały.
9. Napinanie palców stóp-ćwiczenie umożliwiające przeniesienie napięcia z reszty ciała do stóp. Prosimy dziecko, aby stanęło swobodnie z lekko rozstawionymi stopami i skierowało swoją uwagę na palce stóp. Należy napiąć mięśnie palców z całej siły, przytrzymać i policzyć do dziesięciu. Następnie prosimy o rozluźnienie stóp.
10. Słoik spokoju- butelkę napelniamy wodą, żelam lub silikonem i wsypujemy brokat, koraliki, cekiny itp. Dziecko silnie potrząsa słoikiem i obserwuje ruch drobinek. Ćwiczenie pobudza zmysł koncentracji oraz umożliwia relaks po stresującej sytuacji.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zaspokoić naturalną potrzebę ruchu dziecka, przygotować warunki pełne spokoju oraz umożliwiające odprężenie.

W pracy opartej na technikach relaksacyjnych ważna jest wytrwałość, konsekwencja oraz systematyczność. Pierwsze spotkania powinny być krótsze, aby nie zniechęcać dziecka i stopniowo przyzwyczaić je do zajęć.

Źródło:

A. Enkert „Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę.”

S. Siek „Twoja odpowiedź na stres. Mały leksykon technik redukujących stres

## NIEŚMIAŁOŚĆ I WYCOFANIE U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Rozwój społeczny dziecka w wieku przedszkolnym wymaga stałego wchodzenia w interakcje z rówieśnikami, analizy własnych i cudzych zachowań, adekwatnej reakcji w sytuacjach trudnych. Nie wszystkie dzieci swobodnie radzą sobie w relacjach społecznych. Wzrasta ich izolacja i samotność.

### **Do podstawowych oznak nieśmiałości u dziecka należą:**

- ✓ Zaniżona samoocena
- ✓ Brak wiary w siebie
- ✓ Podporządkowanie innym osobom
- ✓ Unikanie kontaktu wzrokowego
- ✓ Obawa przed kompromitacją
- ✓ Chowanie się za dorosłymi lub przedmiotami
- ✓ Trudności w przypadku konieczności rozstania się z rodzicem
- ✓ Brak reakcji na próbę nawiązania rozmowy przez obce mu osoby
- ✓ Preferowanie zabaw indywidualnych
- ✓ Może występować jękanie, bladość skóry, zanik mowy

Dziecko z problemem wycofania społecznego nieustannie koncentruje się nad tym, jak jest postrzegane przez otoczenie, lęka się porażki, nie skupia się na realizacji zadań i ćwiczeń, tylko na uniknięciu niepowodzenia i wyśmiania.

Stawianie dziecku zbyt wysokich wymagań, krytyka, surowe i rygorystyczne wychowanie nie sprzyjają walce z nieśmiałością. Rola rodzica w tym procesie jest kluczowa. Staje się on terapeutą, dostosowuje swoje zachowanie do potrzeb dziecka, tak by pod jego wpływem, czuło się zmotywowane do korygowania swoich postaw. Rodzic musi realistycznie p[odejść do możliwości dziecka, stopniować trudności, uczyć pokonywać przeszkody.

### **Porady dla rodziców dzieci z nieśmiałością**

**Dzieci uczą się na zasadzie modelowania-przyswajania zachowań innych osób. Dlatego warto pamiętać, aby w codziennym funkcjonowaniu:**

- ✓ być przyjaznym dla ludzi
- ✓ nie krytykować innych otwarcie
- ✓ prawic komplementy
- ✓ udzielać wsparcia i pomocy
- ✓ unikać publicznego ośmieszania dziecka
- ✓ nie poniżać dziecka ani siebie w przypadku niepowodzeń
- ✓ ucz relacji społecznych (współpraca w grupie), bądź w kontakcie z rodziną
- ✓ pokazuj prawidłowe zachowania społeczne np. zakupy w sklepie, uczestnictwo w życiu publicznym, stosowanie zwrotów proszę/dziękuję/dzień dobry
- ✓ naucz oswajać się z porażkami, tolerancji, szanuj innych
- ✓ akcentuj i podkreślaj

- ✓ nie zmuszaj dziecka do publicznych występów
- ✓ zapewniaj dziecko o swojej miłości i okazuj mu, jak jest dla Ciebie ważne
- ✓ ucz dziecko poszukiwania rozwiązań
- ✓ okaż zrozumienie, tolerancję i wyrozumiałość dla odmienności dziecka
- ✓ zwróć się po profesjonalną pomoc, jeśli uznasz to za konieczne

Źródło:

Harwas-Napierała Barbara „Nieśmiałość dziecka” wyd.PWN,Poznań 1982

Zabłocka Małgorzata „Przewyciężenie nieśmiałości u dzieci”wyd.Scholar, Warszawa 2008

## **UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA**

### **OBJAWY**

- ✓ Dziecko spędza większość czasu przed komputerem
- ✓ Złość i agresja wykazywana przez dziecko przy próbach ograniczenia dostępu
- ✓ Izolowanie się od rodziny i znajomych
- ✓ Objawy zespołu abstynencyjnego przy pozbawieniu możliwości gry ( wycofanie, obojętność, rozdrażnienie, samoagresja)
- ✓ Rezygnacja z pozostałych form aktywności
- ✓ Zaniechanie higieny
- ✓ Wahania nastroju
- ✓ Lekceważenie obowiązków szkolnych i domowych
- ✓ Przesiadywanie przed komputerem dłużej niż się planowało
- ✓ Uczucie euforii, przyjemności i ekscytacji w czasie korzystania z komputera
- ✓ Zaprzeczanie problemowi uzależnienia
- ✓ Angażowanie się przy użyciu komputera w aktywności, które nie spotkałyby się z aprobatą bliskich
- ✓ Bezskuteczne próby ograniczenia ilości czasu spędzonego przed komputerem
- ✓ Wykazywanie nadmiernego zaangażowania w gry i świat wirtualny
- ✓ Zerwanie kontaktu z rówieśnikami
- ✓ Brak reakcji na polecenia rodziców podczas korzystania z komputera
- ✓ Dziecko nie umie powiedzieć ile czasu spędza w Internecie i kłamie w tej sprawie

### **CZYNNIKI RYZYKA**

- ✓ Nieśmiałość
- ✓ Nadmierna wrażliwość
- ✓ Brak pewności siebie
- ✓ Niska samoocena
- ✓ Brak umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem
- ✓ Tendencja do wycofania z kontaktów
- ✓ Dążenie do redukcji lęku i napięcia
- ✓ Niepowodzenia w szkole
- ✓ Odrzucenie przez rówieśników
- ✓ Konflikty i brak bezpiecznej więzi w rodzinie
- ✓ Świat wirtualny może dawać poczucie bezpieczeństwa!

## **POSTAWY RODZICÓW**

Rezygnacja-wycofanie, uleganie prośbom i postawom dziecka.

Zaprzeczanie-oszukiwanie siebie samego lub tłumaczenie zachowań dziecka.

Dziecko uzależnione od komputera ma mniejszą szansę na rozwój intelektualny, fizyczny, emocjonalny i społeczny. Z czasem nie jest w stanie funkcjonować w świecie poza siecią.

## **TERAPIA**

- ✓ Wywiad
- ✓ Brak obecności rodziców we wspólnej terapii-dziecko może zaufać terapeutce i opowiedzieć o relacjach w rodzinie
- ✓ Wykreowanie scenariusza zmian i wprowadzenie założeń w systemie rodziny
- ✓ Praca nad budowaniem poczucia własnej wartości dziecka i umiejętności wyrażania uczuć
- ✓ Nauka dobrych zachowań
- ✓ Poznanie sposobów, które pozwolą na regulowanie stanów emocjonalnych ,wolnych od potrzeby korzystania z sieci
- ✓ Terapia indywidualna lub grupowa
- ✓ Czas trwania-do3 lat
- ✓ Nurt behawioralno-poznawczy

## **SKUTKI**

- ✓ Problemy zdrowotne- pocenie i łzawienie oczu ,ból karku i kręgosłupa, wady postawy, zaburzenia snu
- ✓ Problemy ze wzrokiem
- ✓ Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, nadwaga
- ✓ Problemy z koncentracją uwagi i logicznym myśleniem
- ✓ Brak kontaktów z rówieśnikami
- ✓ Depresja
- ✓ Niski poziom kompetencji społecznych
- ✓ Zatarcie się cyklu dobowego
- ✓ Uproszczenie potrzeb
- ✓ Ryzyko spotkania niebezpiecznych osób
- ✓ Zubożenie języka, slang, wulgaryzmy
- ✓ Zaburzenia lękowe i fobie
- ✓ Zanika jakość bodźców motywacyjnych
- ✓ Problemy finansowe spowodowane uzależnieniem od komputera-opłaty za logowanie na płatnych stronach, kupowanie gier

## **JAK CHRONIĆ PRZED UZALEŻNIENIEM?**

- ✓ Kontrola rodzaju i jakości gier przy których dziecko spędza czas
  - ✓ Wyznaczanie ram czasowych na korzystanie z komputera/gier
  - ✓ Uświadomienie problemu-świadomość uzależnienia
  - ✓ Skorzystanie z pomocy profesjonalistów
  - ✓ Skierowanie uwagi na dziecko
  - ✓ Odłączenie internetu, jeśli dziecko korzysta z sieci w sposób zagrażający zdrowiu i życiu
  - ✓ Program kontroli rodzicielskiej- monitorowanie czasu pobytu dziecka w sieci i treści, które przegląda
  - ✓ Telefon do Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100
- Uzależnienie od komputera często rozwija się na oczach rodziców, którzy bagatelizują problem.

## **Dodatkowe informacje:**

„Patologiczny hazard i internet”. Joanna Wegrzecka-Gilur

„W świecie kameleona. Program profilaktyczny dla młodzieży”. Danuta Lecka

„W pułapce.” [Ryszard Poprawa](#) Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego