

VJEŽBE OPUŠTANJA KROZ IGRU

U vrijeme nepredvidljivih situacija i borbe s pandemijom koja je preko noći promijenila naše svakodnevne navike normalno je da puno više isplivljavaju emocije straha, nesigurnosti i uznemirenosti. Odrasle osobe, svatko za sebe, a prema porukama koje tijelo šalje, prepoznaju o čemu se radi i nose se s time u najboljem mogućem izdanju pomoću naučenih obrambenih mehanizama. Pitamo se što se događa s djecom u takvim situacijama.

Pokazatelji da je dijete pod stresom različite su vrste nerealnih strahova, potištenost, poricanje ili „zamrzavanje“ emocija, pasivnost i osjećaj bespomoćnosti, agresivno ponašanje, stalan osjećaj umora ili dosade. A na upit što im je, ne mogu verbalizirati osjećaj. Nasuprot tome, neopterećeno dijete po svojoj je prirodi opušteno. Pokazuje zanimanje za okolinu, lako se koncentrira, ne gubi kreativnost i radoznalost.

Postoje nekoliko tehnika koje su stručnjaci razvili, a pomoću kojih možemo pomoći umanjiti stresnu svakodnevicu djeci, tj. kontrolirati stres. Time ćemo im dati i korisne alate koji će im pomagati kroz cijeli život



1. DUBOKO DISANJE

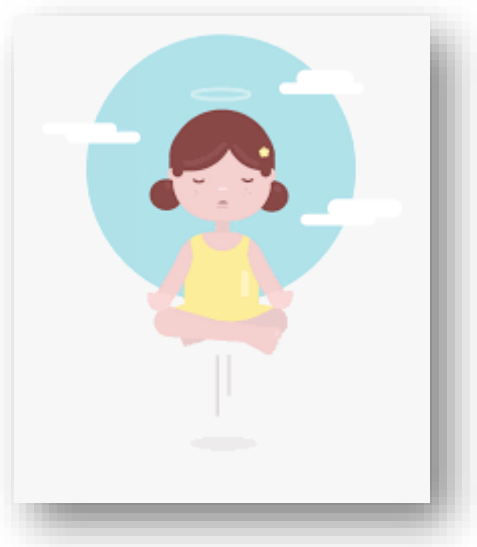
Duboko je disanje učinkovit način za smirivanje fizičkih reakcija na stres. Duboko disanje smiruje otkucaje srca, snižava krvni tlak i pojačava osjećaj da imamo situaciju pod kontrolom.

1. Jednostavno, udahnite duboko.
2. Zadržite dah nekoliko trenutaka.
3. Polagano izdahnite.

Kako bi djeci bilo jednostavnije kontrolirati disanje možemo im reći da zamisle kako su oni balon koji se treba napuhati. Početni položaj je čučanj, sa sagnutom glavom. Nakon toga se, uz uzdah, ruke podižu u zrak, pa u stranu. Balon se napuhao. Kod izdaha se dijete vraća u početni položaj.

Dok dijete izvodi vježbu možemo pjevati: *Rasti, rasti, balon mali, da narasteš balon pravi.*

Ista se vježba može izvoditi oponašajući rast biljaka i sl.



2. PROGRESIVNO OPUŠTANJE MIŠIĆA

Stres se otpušta uslijed zatezanja i nakon toga opuštanja različitih grupa mišića u tijelu.

- **Lice** - Neka dijete nabora nos i čelo, kao da je namirisalo nešto jako smrdljivo i neugodno i nakon toga, neka opusti lice.
- **Čeljust** - Kažite djetetu da snažno stisne zube kao da je pas koji ne dozvoljava da mu otmu kost i zatim neka tu imaginarnu kost otpusti iz usta, i potpuno opusti čeljust.
- **Ruke i ramena** - Neka dijete ispruži ruke pred sebe i onda visoko iznad glave, što više može istegnuti, kao da želi ubrati plodove sa stabla. Zatim, neka opusti ruke uz tijelo i pusti ih da slobodno vise.
- **Šake i ruke** - Neka dijete zamisli kako cijedi naranču svom snagom i onda je ispušta na pod, opuštajući ruku slobodnu uz tijelo
- **Trbuh** - Neka dijete legne na leđa i neka na trenutak stisne trbušne mišiće najjače što može. Nakon toga, neka ih opusti. Vježba se može izvoditi i u uspravnom položaju.
- **Noge i stopala** - Neka dijete stojeći pritisne prste o podlogu na kojoj stoji kao da ih želi ukopati u pijesak na plaži. Neka ih naizmjenično pritišće i opusti, dovoljno snažno da napetost osjeti i u nogama, kao i naknadno opuštanje.

Tijekom svake od rutina, ohrabrite dijete da primijeti promjene na tijelu, osjećaj u dijelu tijela koji opušta. Cilj je proći kroz sve ove vježbe, kako bi se postiglo opuštanje cijelog tijela.

3. VOĐENA FANTAZIJA ILI MEDITACIJA

Predložite djetetu da legne pokraj Vas dok mu Vi umirujućim glasom sporo govorite, tj predlažete da zamisli kako se nalazi na nekom lijepom mjestu (u šumi, na plaži...) i kako zajedno šćete. Ne zaboravite detalje kao što su boje, mirisi, zvukovi...

Vođene meditacije za djecu na hrvatskom jeziku mogu se lako pronaći na internetu.

Cilj ove vježbe je preusmjeriti misli sa stresnog događaja na neke druge, opuštajuće sadržaje.

4. LANAC DOBRIH DJELA

Lanac dobrih djela izgleda poput lanaca kojima se u praznično vrijeme ukrašavaju kuće. Svaka karika lanca od raznobojnog papira predstavlja dobro djelo ili osobno postignuće sudionika tj. svih članova kućanstva. Lanac se postavlja na vidno mjesto i predstavlja ukras prostorije. Dobro je na kariku napisati zašto je dodana karika, npr. "Ana je danas prvi puta sama pospremila svoj stol." ili "Tata je održao obećanje i ispekao palačinke." Djetetu daje osjećaj postignuća i omogućuje rast samopouzdanja.

5. NASTAVI REČENICU

Djeca nastavljaju započete rečenice:

Sretan sam kada...

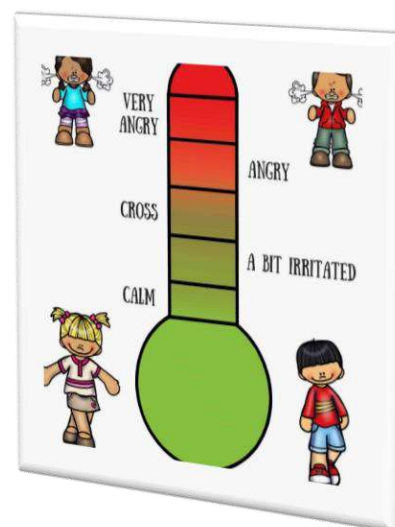
Tužan sam kada...

Ljut sam...

Volim...

Ne volim... itd.

Uloge se mogu mijenjati tako da i roditelji daju odgovore na ova pitanja.



6. SKALA EMOCIJA

Na zidu se nacrtaju (nalijepe) jednostavna lica (smajlići) koja iskazuju tri stanja: sreću, neutralno i tugu - djeca na osnovu njih uče gradaciju emocija. U svakodnevnoj komunikaciji dijete i roditelj koriste ih kako bi naglasili kako se trenutno osjećaju ili su se osjećali kad se nešto dogodilo i sl.

7. POGODI OSJEĆAJ

Jednu neutralnu rečenicu npr. „Idem u dućan“, treba izraziti različitim tonom glasa (može se dodati i pokret tijela) kako bi izrazili različitu emociju (npr. ljutito, veselo i sl.). Ostali pogađaju koji je osjećaj u pitanju.

8. PANTOMIMA OSJEĆAJA

Dijete i roditelj izrade kartice koje označavaju razne emocije, jedan sudionik izvlači karticu i bez riječi odglumi osjećaj koji je označen na kartici, ostali pogađaju.

9. BROJIM DO DESET

Stara i poznata tehnika kako ne reagirati na "prvu loptu" - naučite je i svoju djecu.

10. TEHNIKA PRIZEMLJENJA

Slično tehnici „Brojim do deset“ ova tehnika temelji se na preusmjeravanju pažnje. Dijete se zamoli da izbroji određeni broj predmeta u sobi na glas (npr. 5). Ako ste izvan svog doma, gledajte kamenje ili drveće, predmete u vašoj okolini. Tehnika prizemljenja pomoći će djetetu da se smiri, ali isto tako mu pomoći razviti vještine za nošenje s ljutnjom u budućnosti.

11. TJELESNA AKTIVNOST (razgibavanje, istezanje, trčanje, vožnja bicikla...)

12. SLUŠANJE UMIRUJUĆE GLAZBE

13. DRAMATIZACIJE LUTKAMA

Sve dramatizacije lutkama vrlo su značajne jer dijete samo glasom mora izraziti osjećaj.

14. GUŽVANJE PAPIRA, STEZANJE

Gužvanje papira, zatim stezanje mekih gumenih ili spužvastih loptica i pucketanje folije sa zrakom su aktivnosti koje mogu pomoći djetetu usmjeriti negativne emocije. U isto vrijeme sve ove aktivnosti pomažu djetetu da poboljša finu motoriku jer jačaju mišiće ruke.

15. MEDITACIJSKE BOČICE

Ako djeca vole rukotvorine i likovno izražavanje možete s njima izraditi meditacijske bočice. U bočicu stavite vodu, šljokice i prehrambenu boju kao osnovu te još neke elemente (perlice, kuglice...) po želji djeteta. Sadržaj možete i zgusnuti uz pomoć glicerina. Ove bočice su odlične jer je dijete uključeno od samog procesa izrade. Kada se dijete uznemiri dajte mu meditacijsku bočicu i zajedno gledajte kako se sadržaj bočice mijenja i na umirujući način pomaže djetetu da se smiri.



Mnoge spomenute tehnike učinkovite su za ljude svake dobi. Nadamo se da ćete pronaći tehniku koja odgovara i pomaže Vašem djetetu; možete prilagoditi bilo koju od tehnika dobi i zanimanju svojega djeteta i slobodno se pridružite djetetu. Možda ćete već samim smanjenjem razine stresa u svome tijelu i većom opuštenošću, utjecati na smanjenje razina stresa kod djeteta.

Pripremile odgajateljice Ana-Marija i Patricija