Ćwiczenia wyciszające dla przedszkolaków – wyciszaj, nie uciszaj!

Często mówi się, że dzieci w wieku przedszkolnym "wiercą się", są w ciągłym ruchu, nie potrafią usiedzieć w jednym miejscu. Okazuje się, że takie zachowania mogą mieć różnorakie podłoże:
❿ zaburzenia posturalne - trudności z właściwą stabilizacją ciała podczas ruchu lub spoczynku
❿ zaburzenia przedsionkowe – czyli w obrębie zmysłu równowagi – dziecko jest w ciągłym ruchu, aby wiedzieć, gdzie znajduje się w przestrzeni
❿ walka o skupienie uwagi.

Niestety nie ma jednej uniwersalnej metody wyciszania, która zadziała na każde dziecko.

Istnieją jednak warunki, które mogą wyciszeniu sprzyjać – warto o nich pamiętać!

❿ Ograniczenie bodźców
- cisza
- przygaszone światło
- porządek
- pusta przestrzeń
❿ Temperatura
- 21° C
- świeże powietrze
- ciepło
❿ Przytulna przestrzeń
- koce, dywany
- miękkie materiały
❿ Natura
- rośliny, obrazki z naturą
- ograniczenie multimediów
- naturalne pomoce i materiały

Należy również pamiętać o odpowiedniej ilości snu i odpoczynku, oraz o jakości snu.

Na dynamikę pracy naszego układu nerwowego składają się – **pobudzanie oraz hamowanie**.
Warto wykorzystać takie ćwiczenia, oprate na pobudzaniu i hamowaniu, w pracy z dziećmi:
❿ DESZCZ (najpierw coraz szybciej, później coraz wolniej) – stukamy o podłogę palcami, stukamy o podłogę stopami. Zamiast słów można użyć instrumentu, który nada rytm np. bębenek, tamburyn.
❿ MUZYKA STOP! - Dzieci biegają po całej sali, gdy muzyka się zatrzyma trzeba:
- usiąść na poduszce
- stanąć na jednej nodze
- pokazać nos
- położyć się na plecach itd.
Można dodać fabułę:
gniazda - ptaki idą spać
zamek - księżniczki i książęta uciekają przed smokiem
mysia dziura - myszki chowają się przed kotem i siedzą cichutko skulone
żaby wskakują na liść - uciekają przed bocianem
❿ CISZA NA MORZU/SZTORM - zabawa z chustą animacyjną - dzieci leżą pod chustą na plecach, pozostali uczestnicy trzymają chustę za uchwyty, prowadząca moderuje ruchy chusty - mówi: "najpierw powoli, bardzo delikatnie.... coraz mocniej - wielki sztorm, cisza na morzu…"

Z kolei inny rodzaj zabaw - **zabawy wymagające myślenia** – zmuszają nasz układ nerwowy do intensywnej pracy i pomagają skupić uwagę:

- wykonywanie czynności inaczej niż zwykle
- robienie dwóch rzeczy na raz
- zabawy pamięciowe
- zmieniający się tor przeszkód
- nauka nowych umiejętności
- wykonywanie czynności inną ręką niż zwykle, stojąc na dysku sensorycznym, z zamkniętymi oczami
- dzień drugiej ręki – sięganie po przedmioty, trzymanie łyżki, wycinanie, kreślenie

Wycisza nas też mądry ruch - raczej ćwiczenia siłowe, niż kondycyjne. Zastanówmy się, jak czujemy się po intensywnym treningu, bieganiu? Mamy mnóstwo energii, chce nam się więcej. A jak czujemy sie po głębokim masażu? Jesteśmy zrelaksowani i wyciszeni.

Propriocepcja (czucie głębokie) - receptory tego zmysłu znajdują się w mięśniach, ścięgnach i stawach.
Ćwiczenia proprioceptywne wpływają na:

- regulację napięcia mięśniowego,
- postawę ciała,
- koordynację ruchów,
- równowagę,
- umiejętność planowania motorycznego,
- wyciszenie.

Efekt wyciszenia w ciele po intensywnej stymulacji proprioceptywnej utrzymuje się od 2 do 4 godzin po ćwiczeniu!

Ćwiczenia z gumą:

- rozciąganie rękoma w leżeniu na plecach
- rozciąganie rękoma w staniu (przenoszenie rozciągniętej gumy w wyprostowanych rękach za głowę i z powrotem)
- rozciąganie stopami w leżeniu na plecach
- "masowanie gumą" różnych części ciała
- z wyciągniętymi do góry nogami (rowerek).

Pchanie ściany:

- rękoma, stopami (leżąc)
- przepychanie się plecami
- siłowanie się na ręce i nogi
- przepychanie słupa lub wałka

Dociski (głęboki ucisk):

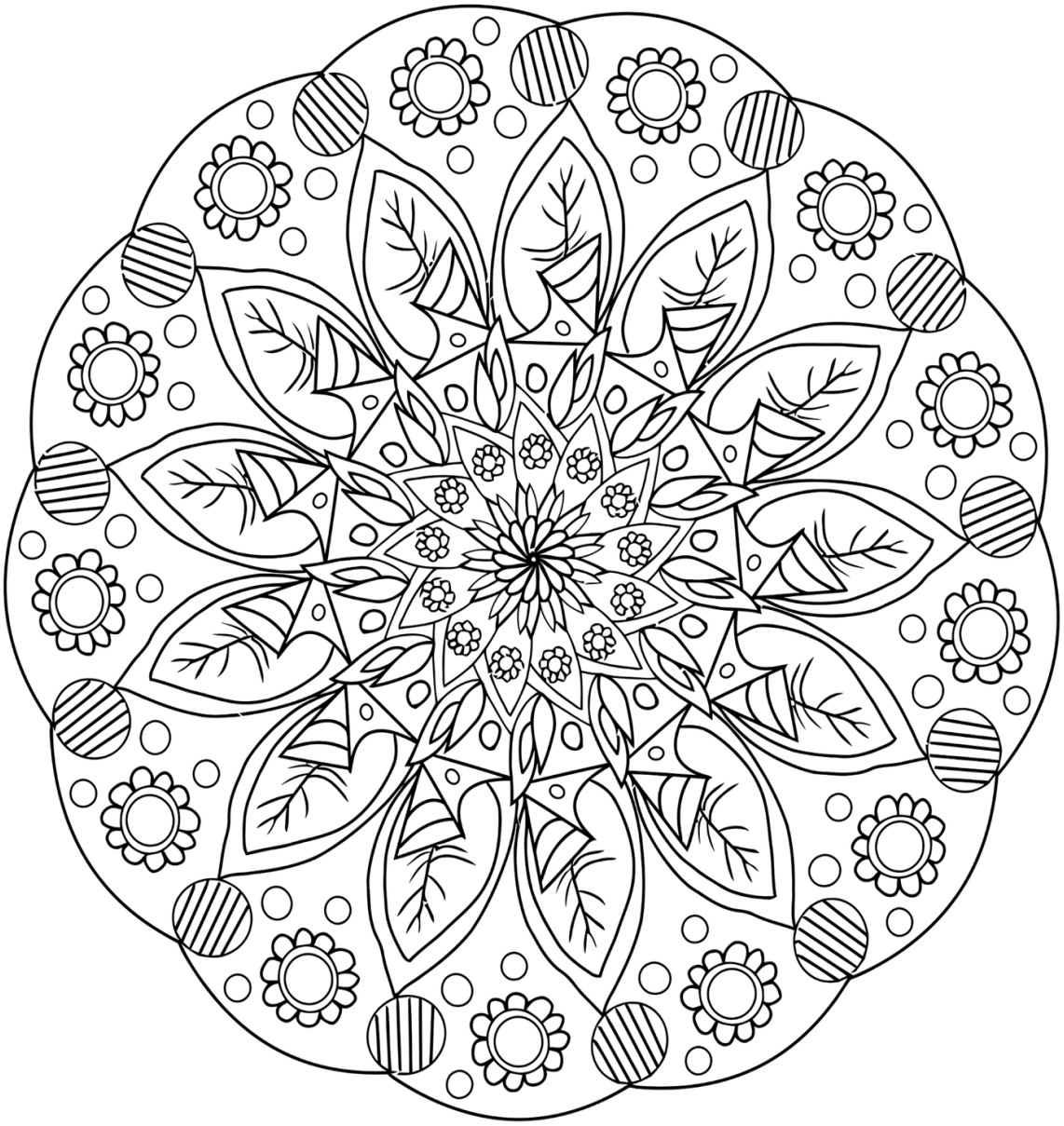
- tunel dociskowy - pufa sensoryczna
- przeciskanie się pod kolanami innych dzieci
- mocne masaże, ugniatanie ciała,
- ostukiwanie ciała np. makaronem do pływania, masażerem
- turlanie/zgniatanie wielką piłką dzieci leżących w rzędzie
- wałkowanie – rolowanie

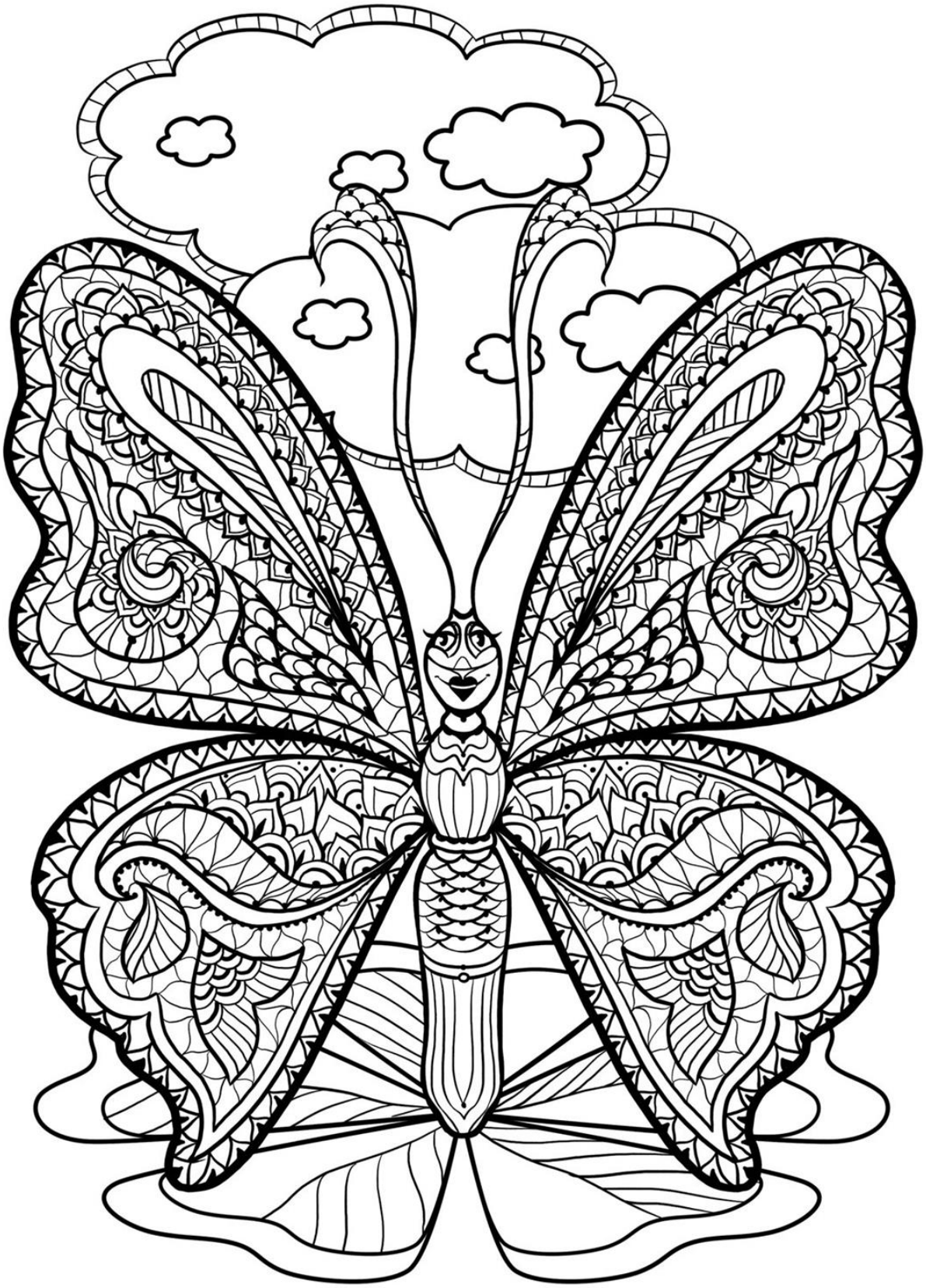
Gniotki (można stworzyć własnoręcznie!):

❿ gniotek w ręce pomaga podczas aktywności statycznych, gdy dziecko musi być skupione, np. Podczas słuchania, czytania
❿ świetny element wyposażenia kącików relaksacyjnych
❿ doskonałe ćwiczenie małej motoryki i zajęć z zakresu terapii ręki
❿ dziecko może zobaczyć z jaką siłą coś wykonuje oraz regulować ucisk
❿ ściskanie równoczesne dwoma rękoma lub naprzemienne - wspiera
❿ koordynację obustronną

Ćwiczenia oddechowe – np. BALONIK
❿ w siedzeniu na krześle lub na twardym podłożu z wyprostowanymi,
❿ przez 4 sekundy dziecko wciąga powietrze nosem tak, aby czuło, że rośnie mu brzuch
❿ wyobraża sobie wielki balon, który chce powoli napompować,
❿ może pomagać sobie trzymając rosnący balon rękoma lub trzymając dłonie na żebrach, które podczas wdechu powinny się rozszerzać u dołu ale rozluźnionymi plecami

MANDALE – podczas kolorowania włączamy po cichu muzykę klasyczną lub relaksacyjną





BIBLIOGRAFIA:

· Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, S. Shanker, wyd. Mamania, Warszawa 2016
· Self-reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę, A. Stążka-Gawrysiak, wyd. Znak, Kraków 2019
· Teoria poliwagalna. Przewodnik, S.W. Porges, wyd. UJ, Kraków 2017
· Znaczenie miłości. Jak uczucia wpływają na rozwój mózgu, S. Gerhardt, wyd. UJ, Kraków 2016
· Złap oddech. Jak oddychać, żeby żyć dłużej, M. Barczok, Wyd. Prószyński i Ska, Warszawa 2019
· Jak uczy się mózg, M. Spitzer, wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012
· Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu, R. M. Sapolsky, wyd. PWN, Warszawa 2020
· Integracja sensoryczna w rozwoju dziecka. Podstawy neurofizjologiczne, M. Borkowska, wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018

Opracowała:
Ewa Safiak – pedagog specjalny