

# Praca z napięciem emocjonalnym u dzieci przedszkolnych





## Spis treści

<b>1. Wprowadzenie</b> .....	5
<b>2. Przyczyny niepokoju u dzieci</b> .....	5
<b>3. Relaksacja i wyciszenie – skuteczny sposób na uspokojenie dzieci</b> .....	7
3.1. Relaksacja – skuteczna metoda na obniżenie napięcia emocjonalnego u dzieci, zmniejszenie uczucia zmęczenia .....	9
3.2. Zabawy relaksujące – przykłady .....	11
<b>4. Przykładowe scenariusze zajęć</b> .....	16
1. Scenariusz – 25 kwietnia – Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem .....	16
2. Scenariusz – Od złości do wyciszenia .....	21
4.1. Scenariusze zajęć relaksacyjnych i wyciszających dla dzieci w wieku 3 lat .....	25
1. Scenariusz – Wiosenne kwiaty .....	25
2. Scenariusz – Motylem jestem .....	28
4.2. Scenariusze zajęć relaksacyjnych i wyciszających dla dzieci w wieku 4 lat .....	31
1. Scenariusz – Żabki .....	31
2. Scenariusz – Jesienne liście .....	34
4.3. Scenariusze zajęć relaksacyjnych i wyciszających dla dzieci w wieku 5 lat .....	36
1. Scenariusz – Mandala .....	36
2. Scenariusz – Plaża .....	39
4.4. Scenariusz zajęć relaksacyjnych i wyciszających dla dzieci w wieku 6 lat .....	42
1. Scenariusz – Pączki na drzewie .....	42
2. Scenariusz – Wiatr i drzewo .....	44
<b>Uwagi do realizacji</b> .....	47
<b>Literatura</b> .....	47



# 1. Wprowadzenie

Każdy człowiek potrzebuje czasami relaksu i wyciszenia. Nie inaczej jest z dziećmi, które potrzebują tego nawet bardziej niż dorośli.

Relaksacja – to inaczej proces wchodzenia w stan relaksu, a więc osiągnięcie psychicznego i fizycznego odprężenia. Zazwyczaj polega ona na rozluźnianiu mięśni, spowolnieniu oddechu i oddychaniu brzuszным. Pozwala to na redukcję stresu, napięć czy lęku.

*Relaksacja*

Wyciszenie kogoś polega na udzieleniu danej osobie pomocy w odzyskaniu wewnętrznego spokoju. W węższym znaczeniu jest to spowodowanie, że ktoś stanie się mniej głośny.

# 2. Przyczyny niepokoju u dzieci

Niepokój u dzieci nieraz utrudnia nauczycielom prowadzenie zajęć. Dlaczego dzieci bywają niespokojne? Powody mogą być różne.

Warto zwrócić uwagę na to, iż dzieci mają ogólnie silną potrzebę ruchu, dlatego też z trudnością przychodzi im dłuższe siedzenie w spokoju. Nauczyciel powinien zdawać sobie z tego sprawę i nie wydłużać zbyt długo zajęć, które wymagają od dziecka siedzenia w jednym miejscu. Przed zajęciami, które wymagają skupienia, dziecko powinno móc wydatkować nadmiar energii w sposób akceptowany społecznie, wskazane są więc odpowiednio dobrane zabawy i ćwiczenia ruchowe.

*Potrzeba ruchu u dzieci*

Dzieci w wieku przedszkolnym zazwyczaj wydają dużo głośnych dźwięków. Jest to częściowo spowodowane tym, że lubią kierować na siebie zainteresowanie innych. Kilkulatki mogą mieć też jeszcze problemy z komunikacją społeczną. Stosunkowo mały zasób słów i nie do końca prawidłowa artykulacja sprawiają, iż to, co komunikuje dziecko, nie zawsze jest zrozumiałe dla otoczenia. Taki komunikat zwrotny dla dziecka o braku zrozumienia często powoduje, iż dziecko nasila głos, sądząc, że będzie wtedy lepiej zrozumiane.

Trzeba też zdawać sobie sprawę z tego, że dzieci silniej niż dorośli przeżywają to, co się dzieje, czasami drobiazgi wyprowadzają je z równowagi. Warto pamiętać, że kilkulatek nie radzi sobie jeszcze zbyt dobrze ze swoimi emocjami. Jego układ nerwowy nie jest jeszcze w pełni dojrzały, nie radzi sobie dobrze z dużą ilością bodźców.

Oczywiście, głośne reakcje dzieci i hałas przez nie wydawany może być męczący nie tylko dla nauczyciela, ale działać negatywnie także na inne dzieci, wywoływać z kolei negatywne reakcje u nich.

Drażliwość dziecka, płaczliwość często spowodowane są zwykłym zmęczeniem, którego jednak samo dziecko nie potrafi nazwać ani sobie z nim poradzić. Trzeba im w tym pomóc, pokazać skuteczne metody radzenia sobie z tym, co czują, najpierw jednak trzeba nauczyć je rozpoznawać i nazywać to, co czują.



## Okresy zwiększonego niepokoju w życiu dziecka

Dobrze jest pamiętać, iż dzieci są bardziej reaktywne emocjonalnie w pewnych okres swojego życia. I tak na przykład dzieci dwuletnie i dwuipółletnie, dzieci trzyipółletnie, czteroletnie, pięcioipółletnie oraz sześcioletnie przeżywają zazwyczaj okresy wzmożonego napięcia. W tych okresach życia można się spodziewać u nich częstszego i silniejszego występowania rozmaitych reakcji służących rozładowywaniu napięć.

W wieku dwóch i pół roku zdarzają się u dzieci nagłe agresywne zachowania i napady wściekłości. W tym wieku u dzieci zdarza się kołysanie, uderzanie głową w różne powierzchnie. Zdarza się też, że dzieci ze złości niszczą przedmioty, które są w zasięgu ich rąk. Dwuipółlatek jest często uparty, mało elastyczny. Wszystko musi być zrobione tak, jak sobie życzy, nie potrafi chwili poczekać – jest to wiek gwałtownych emocji.

Trzylatki zwykle lepiej radzą sobie z rozładowywaniem napięć. Są bardziej nastawione na współpracę i otwarte. Trzylatek sprawia wrażenie, że czuje się bezpieczniejszy.

W wieku trzech i pół roku wzrasta częstotliwość rozładowywania napięć emocjonalnych przez dziecko. Może ono ssać kciuk, być płaczliwe, przejawiać różne zachowania mające obnażać napięcie, na przykład obgryzanie paznokci czy mruganie powiekami. Dziecko w tym wieku często przejawia brak poczucia bezpieczeństwa.

Czterolatki są zwykle trudne do opanowania motorycznie. Zdarzają się u nich bóle brzucha jako reakcje na napięcie. Czterolatki bywają często nie do opanowania: biją, kopią, rzucają przedmiotami, uciekają. Bardzo trudno je opanować. Zachowują się głośno. Czterolatek nie panuje nad sobą: ani nad ruchami, ani na tym, co i jak mówi.

Czteroiipółlatki zaczynają nad sobą bardziej panować. Łatwiej radzą sobie z rozdrażnieniem.

U pięciolatek pojawia się już mniej napięć, są one znacznie spokojniejsze i pozytywnie nastawione do świata, ale już w wieku pięciu i pół lat wzrasta pobudzenie emocjonalne, a co za tym idzie – ilość sposobów rozładowywania napięcia.

U sześciolatek obserwowany jest często ogólny niepokój. Są one hałaśliwe. Łatwo podlegają gwałtownym emocjom. Są skłonne do emocjonalnej huśtawki.

## Reaktywność dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi

Często podwyższona reaktywność emocjonalna pojawia się także u dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi. Dzieci te częściej i silniej niż inne dzieci przeżywają emocje złości i lęku, a także mają trudności w wyrażaniu tego w sposób akceptowany społecznie. Są dzieci, u których pojawiają się gwałtowne wybuchy złości, agresji czy zachowania autoagresywne. Niektóre dzieci są nadaktywne: mają problem ze spokojnym zachowaniem się, nie wytrzymują

*Okresy  
zwiększonego  
niepokoju  
u dziecka*

*Podwyższona  
reaktywność dzieci  
z zaburzeniami  
emocjonalnymi*



bezczynności i cały czas się ruszają. Mogą być też dzieci bardzo wycofane, bierne, które co prawda nie przeszkadzają w prowadzeniu zajęć, ale takie zachowanie również może wynikać z ich wewnętrznego napięcia, lęklivosti.

## Warunki zewnętrzne a spokój dziecka

Warunki panujące w otoczeniu dziecka mają duży wpływ na poziom jego spokoju. Otoczenie nie powinno dostarczać dziecku nadmiernej ilości bodźców, bowiem zbyt wiele przedmiotów czy dźwięków działa niekorzystnie na układ nerwowy dziecka. Warto zadbać o pewne uporządkowanie wokół dzieci.

Następna ważna sprawa to świeże powietrze. Istotne jest, aby pomieszczenia, w których przebywają dzieci, były dobrze przewietrzane. Spokój dziecka (i nie tylko dziecka) w dużej mierze zależy od jakości jego oddechu. Dzieci, które w dodatku prawie bez przerwy są w ruchu, szczególnie potrzebują świeżego powietrza i tlenu. Ważne jest więc, by – o ile to możliwe – dzieci często przebywały na powietrzu, co pomoże im później podczas zajęć w sali lepiej się skoncentrować i spokojnie usiedzieć na swoim miejscu.

Niekorzystne bywa także wprowadzenie zbyt wielu zabaw – może to ujemnie wpłynąć na układ nerwowy dziecka. Dotyczy to szczególnie dzieci w młodszym wieku przedszkolnym. Lepiej jest powtarzać zabawę już znaną i stopniowo wprowadzać nowe zabawy, niż zarzucać dziecko szeregiem zabaw, z których każda rządzi się innymi regułami do zapamiętania. Trzeba znaleźć złoty środek między tym co znane, a tym co nowe, bo przecież dzieci nie lubią nudy.

Niewłaściwe zachowanie dzieci, płaczliwość, drażliwość, hałaśliwość, brak koncentracji mogą być też spowodowane po prostu zmęczeniem. Ważne, by nauczyciel w porę je dostrzegł i pozwolił dzieciom na regenerację, a jeszcze lepiej, gdy potrafi w porę zapobiec zmęczeniu i stworzyć sytuację, w czasie których układy nerwowe dzieci będą mogły się zregenerować.

*Wpływ warunków zewnętrznych na spokój dziecka*

## 3. Relaksacja i wyciszenie – skuteczny sposób na uspokojenie dzieci

W przypadku dzieci, które z różnych powodów są pobudzone, głośne itd., zwykle bardzo dobrze działają zabawy i zajęcia relaksacyjne oraz wyciszające. Ponadto dobrze jest, gdy w przedszkolu wydzielone jest miejsce na wyciszenie – zaciemnione, z wygodnym materacem. Może to być na przykład jakiś domek czy namiot. Zmęczone czy rozdrażnione dziecko może z niego skorzystać. Uwaga – to nie jest kara! Dziecko samo wychodzi z prośbą, że chce skorzystać z tego miejsca bądź nauczyciel, widząc, że dziecko jest zmęczone i rozdrażnione, proponuje taką formę, ale jej nie narzuca.

*Wyciszenie – sposób na uspokojenie dziecka*