

**ZABAWY**  
**RELAKSACYJNE**  
**i WYCISZAJĄCE**  
**NA ZAJĘCIACH**  
**TERAPEUTYCZNYCH**



Forum Media Polska Sp. z o.o.  
ul. Polska 13, 60-595 Poznań  
tel. 61 66 55 810 lub 61 66 55 750  
fax 61 66 55 888  
e-mail: [biuro@forum-media.pl](mailto:biuro@forum-media.pl)  
[www.forum-media.pl](http://www.forum-media.pl)

© Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2015  
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redaktor prowadzący	Beata Wycech
Zespół autorski	Daria Olga Sędkak, Elżbieta Sz wajkowska, Iwona Grabska, Katarzyna Komuda, Zofia Makowska, Marzena Szyler, Małgorzata Liwińska, Barbara Osińska, Renata Słabuszewska
Nadzór merytoryczny	Natalia Gowin
Nadzór wydawniczy	Krzysztof Krzemień
Ilustracje	Lidia Nowak-Chomicz
Zdjęcia	Fotolia
Projekt okładki, skład	Marzena Rosochacz

ISBN 978-83-260-1879-4  
Nr art. 311001  
Wydanie II (poprawione)

## Spis treści

<b>1. Informacje ogólne</b> .....	5
1.1 Jak wygląda dziecko, które jest zrelaksowane? .....	5
1.2 Cele relaksacji .....	5
1.3 Jakie dzieci powinny uczestniczyć w zajęciach wyciszających i relaksacyjnych? .....	5
1.4 O czym warto pamiętać przed rozpoczęciem relaksacji? .....	6
1.5 Ankieta dla rodziców .....	7
1.6 Popularne metody związane z relaksacją i wyciszeniem .....	9
<b>2. Zabawy i ćwiczenia</b> .....	12
2.1 Zabawa „Akcja: Segregacja!” .....	12
2.2 Zabawa „Sznurkowy medal” .....	12
2.3 Ćwiczenie „Piankowe wzory” .....	12
2.4 Zabawa „Na ryby!” .....	13
2.5 Ćwiczenie „Lawendowe ukojenie” .....	13
2.6 Zabawa „Pachnący świecznik z masy solnej” .....	13
2.7 Zabawa „Kolorowa biżuteria z makaronu” .....	14
2.8 Zabawa „Plaża na blaszce” .....	14
2.9 Zabawa „Kamienie sztuki” .....	14
2.10 Zabawa „Butelkowe dzieło sztuki” .....	14
2.11 Zabawa „Wieża” .....	15
2.12 Ćwiczenie „Sprawna ręka” .....	15
2.13 Ćwiczenie „Przelewanki” .....	15
2.14 Zabawa „Poławiacze liter” .....	16
2.15 Zabawa „Grzywa lwa” .....	16
2.16 Masaż relaksacyjny .....	16
<b>3. Przerywniki</b> .....	17
3.1 Buch w śnieżny puch .....	17
3.2 Wiatr czarodziej .....	17
3.3 Jak pada śnieg .....	17
3.4 Chodzimy po śniegu .....	18
3.5 Jesienny masażyk .....	18
3.6 Zabawne niedźwiadki .....	18
3.7 Dom .....	19
3.8 Kotek .....	19
3.9 Słoneczko .....	19
3.10 Muszka .....	19
3.11 Wiosenny deszczyk .....	20
3.12 Relaks w wiosennym lesie .....	20
3.13 Lokomotywa .....	20
3.14 Kiedy wiosna przychodzi, to zima odchodzi .....	21
3.15 Spadające gwiazdki .....	21
3.16 Wszyscy się śmieją .....	21
3.17 Misie .....	21
3.18 Adaś .....	22

<b>4. Scenariusze zajęć</b>	23
4.1 Morska przygoda	23
4.2 Marzenia	25
4.3 Jak nauczyć się odpoczywać?	27
4.4 Pinezkowe wypychanki	29
4.5 Letnia wyprawa	30
4.6 Pieski bawią się piłkami	32
4.7 Pies i kość	33
4.8 Wężę w trawie	34
4.9 Zabawa z wiatrem w chowanego	35
4.10 Klamerkowe masażyki	37
4.11 Senne marzenia księżniczki na ziarnku grochu	38
4.12 W oczekiwaniu na prezenty	41
4.13 Dotykowa relaksacja	42
4.14 Zabawa temperaturami (wg relaksacji Schulza)	43
4.15 Skup się na zapachu	44
4.16 Czuję ciałem – relaksuję się	45
4.17 Maluję muzykę	46
4.18 Spacer wzrokiem	47
4.19 Przyjemny obrazek	48

### Załączniki

Załącznik 1 do zabawy 2.1 „Na ryby!”	49
Załącznik 2 do zabawy 2.15 „Grzywa lwa”	50
Załącznik 3 do scenariusza 4.1 „Morska przygoda”	51
Załącznik 4 do scenariusza 4.2 „Marzenia”	52
Załącznik 5 do scenariusza 4.3 „Jak nauczyć się odpoczywać?”	53
Załącznik 6a do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	54
Załącznik 6b do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	55
Załącznik 6c do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	56
Załącznik 6d do scenariusza 4.4 „Pinezkowe wypychanki”	57
Załącznik 7 do scenariusza 4.10 „Klamerkowe masażyki”	58
Załącznik 8a do scenariusza 4.11 „Senne marzenia księżniczki na ziarnku grochu”	59
Załącznik 8b do scenariusza 4.11 „Senne marzenia księżniczki na ziarnku grochu”	60

## Zabawy relaksacyjne i wyciszające

Daria Olga Sędlak

### 1. Informacje ogólne

Niezwykle ważną kwestią w życiu każdego człowieka jest relaks i wyciszenie, które pozwalają zregenerować siły. Dzieci przez cały dzień są „naładowane” masą bodźców, które trudno im przetworzyć. Potrzebna jest im chwila wytchnienia – to szczególnie ważne, gdy dojrzewają ich struktury nerwowe. Dziecko powinno móc odprężyć się nie tylko psychicznie, lecz także fizycznie. Nie oznacza to jednak wyłącznie bezruchu. Dla niektórych dzieci bierna relaksacja jest wręcz niemożliwa, dlatego wskazana jest między innymi relaksacja poprzez wykonywanie rozmaitych zadań. Istnieją różnorodne metody powiązane pośrednio i bezpośrednio z relaksem i wyciszeniem. Stosowanie ich zamiennie pozwoli się dziecku odprężyć.

#### 1.1 Jak wygląda dziecko, które jest zrelaksowane?

- Ma rozluźnione nogi i ręce.
- Ma mniejszą aktywność motoryczną.
- Serce bije mu wolniej.
- Ma rozgrzane ciało (układ krwionośny lepiej pracuje).
- Oddycha równomiernie.
- Obserwujemy wzrost pozytywnych emocji i spadek negatywnych.<sup>1</sup>

#### 1.2 Cele relaksacji

- Zmniejszenie napięcia mięśniowego.
- Uspokojenie.
- Regeneracja psychiczna i fizyczna.
- Przeciwdziałanie stanom lękowym.
- Ochrona przed nadmiarem bodźców.
- Pełniejsze poznawanie siebie.
- Rozwijanie wyobraźni.
- Poprawa koncentracji uwagi.

#### 1.3 Jakie dzieci powinny uczestniczyć w zajęciach wyciszających i relaksacyjnych?

- Nadpobudliwe psychoruchowo.
- Agresywne.
- Zalęknione.
- Nieśmiałe.
- Z trudnościami w koncentracji uwagi.

<sup>1</sup> Na podstawie: K. Schleider, „Jak moje dziecko może nauczyć się wypoczywać?”, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2009

#### 1.4 O czym warto pamiętać przed rozpoczęciem relaksacji?

1. **Należy wybrać odpowiedni moment, kiedy dziecko jest odprężone.** Zdecydowanie nie polecam relaksacji tuż po intensywnym wysiłku – czy to fizycznym, czy umysłowym.
2. **Warto zadbać o miłą atmosferę, tak by dziecko czuło się swobodnie. Przestrzeń również odgrywa dużą rolę.** Jeśli dziecko ma zły humor i nie chce wykonywać poleceń, należy wziąć to pod uwagę. Dobrze, jeśli spróbujemy porozmawiać o problemie i uspokoić dziecko, ale nic na siłę! Warto wybrać miejsce, w którym jest cicho i nic dziecka nie rozprasza. Należy także zadbać o koc lub materac, na którym będzie można się położyć.
3. **Wybierz wygodny strój dla siebie i dla dziecka.**
4. **Dobrym wprowadzeniem do relaksacji są ćwiczenia oddechowe.** Rodzic/terapeuta powinien pokazać dziecku, jak należy oddychać.
5. **Wiele dzieci, pomimo radosnego usposobienia, bywa spiętych. Ważne jest także rozluźnienie mięśni całego ciała. Służy temu relaksacja według Jacobsona.** Przyjemne dla dzieci są także masażyki edukacyjne według Bogdanowicz<sup>1</sup>. Należy pamiętać, że nie każde dziecko lubi być dotykane.
6. **Zajęcia rozpoczynamy relaksacją przy cichej, spokojnej muzyce. Spróbujmy doprowadzić do wyciszenia i ciała, i umysłu.** Warto wcześniej przygotować odtwarzacz i płyty z muzyką relaksacyjną, bądź muzyką poważną utrzymaną w tempie adagio (wolnym). Podczas relaksacji unikajmy muzyki skłaniającej do ruchu i tańca.
7. **Kolejną część zajęć można poświęcić na zabawy i ćwiczenia proponowane poniżej.**
8. **Fazą końcową zajęć, podobnie jak podczas rozpoczęcia, będzie wyciszenie.** Można wymyślić jakieś rytualne pożegnanie, które konsekwentnie będziemy powtarzać.
9. **Pytaj, pytaj i jeszcze raz pytaj dziecko o jego doświadczenia!** Aby ocenić skuteczność podjętych działań, można zapytać dziecko o przeżycia. Co mu się podobało, a co nie. Będą to zapewne cenne wskazówki podczas planowania następnych spotkań.

<sup>1</sup> M. Bogdanowicz, „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relacyjno-relaksacyjne”, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2003

## 1.5 Ankieta dla rodziców

Odpowiedzi na poniższe pytania pozwolą Państwu zorientować się, czy dziecko jest przeciążone zajęciami, a także pozwolą na refleksję dotyczącą istoty wypoczynku w rodzinie.

### Czy moje dziecko umie odpoczywać i relaksować się?

#### 1. Jak często dziecko uczęszcza na zajęcia dodatkowe poza przedszkolem?

- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- 3–4 razy w tygodniu
- nie uczęszcza na żadne zajęcia dodatkowe

#### 2. Jak dziecko lubi spędzać wolny czas?

- aktywnie
- biernie

#### 3. Jak często dziecko bawi się na świeżym powietrzu?

- codziennie
- czasami
- rzadko

#### 4. Czy dziecko często choruje?

- tak
- nie

#### 5. Jakie emocje najczęściej towarzyszą dziecku?

- radość
- smutek
- złość
- przygnębienie
- spokój

**6. Jak często dziecko odpoczywa po powrocie z przedszkola?**

- zawsze  
 czasami  
 bardzo rzadko

**7. Kiedy dziecko zazwyczaj odpoczywa?**

- rano  
 po południu  
 wieczorem

**8. Czy znają Państwo jakieś zabawy relaksacyjne i wyciszające, a może w Państwa rodzinie jest jakiś rytuał związany z odpoczynkiem? Proszę go opisać.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**9. Czy jako rodzice dbają Państwo także o swój odpoczynek i relaksację?**

- często  
 rzadko

**Wnioski dotyczące ankiety**

Warto zastanowić się, czy liczba zajęć dodatkowych, na jakie uczęszcza dziecko, nie jest dla niego przeciążająca. Należy także zadbać o to, by dziecko codziennie przebywało na świeżym powietrzu, gdzie ciało i umysł się regeneruje. Często trudności, jakich doświadcza nasza pociecha, wynikają z różnych sytuacji: rówieśniczych czy rodzinnych, warto je uwzględniać. Regularne odpoczywanie wpływa także korzystnie na układ odpornościowy. Jeśli dziecko często doświadcza emocji, takich jak: smutek, przygnębienie czy złość, należy rozważyć terapię poprzez relaksację. Jako rodzice czy terapeuci mamy wpływ na wybory dzieci, dlatego uwzględniamy codzienny relaks. Pamiętajmy także, że jesteśmy wzorem dla naszych milusińskich, jeśli widzą, że nie mamy czasu na odpoczynek, prawdopodobnie uznają, że nie jest on aż tak istotny. Dlatego jako dorośli zadbajmy także o siebie!



### 1.6 Popularne metody związane z relaksacją i wyciszeniem

#### Trening autogenny Schulza

Jest to forma autorelaksacji, polegająca na rozwijaniu umiejętności kontrolowania własnego ciała. Terapeuta wypowiada słowa będące autosugestią, np. *Moja ręka jest ciężka, moja noga jest gorąca*. Nie jest to z początku łatwa technika, ale z czasem dzieci się w nią wdrażają.

#### Trening Jacobsona

Nazywany jest inaczej progresywnym rozluźnieniem mięśni. W przeciwieństwie do treningu według Schulza – zakłada, że zmniejszenie napięcia mięśniowego skutkuje wyciszeniem układu nerwowego. Ćwiczenia prowadzone są poprzez napinanie i rozluźnianie wszystkich grup mięśniowych, np. *Zegnij prawą rękę, napnij mięśnie, opuść prawą rękę*.

Trening według Schulza i Jacobsona wymaga znajomości podstaw teoretycznych i praktycznych. Warto więc (jeśli nie jesteś terapeutą) zgłębić ten temat.

Nie stosujemy niektórych technik relaksacyjnych u osób z padaczką, zaburzeniami układu pokarmowego i zakłóceniami krążenia.<sup>1</sup>

#### Masażki edukacyjne według Marty Bogdanowicz

Są to zabawy rekreacyjno-relaksujące bazujące na naturalnej aktywności dzieci. Służą pogłębieniu kontaktu pomiędzy dzieckiem i dorosłym oraz odprężeniu/wyciszeniu, dają wiele radości. Ponadto rozwijają sferę emocjonalną i społeczną; mają wartość ponadczasową, pomogą zarówno dzieciom, którym trudno wyrażać emocje, jak i tym, które są nieśmiałe czy agresywne. Z powodzeniem można je wykorzystywać w budowaniu integracji w grupie – wystarczy usiąść w kole, a każdy z uczestników wykonuje masaż osobie siedzącej przed nim (warto wcześniej poprosić o zgodę rodziców!). Dziecięce masażyki pozwalają dziecku, szczególnie nadpobudliwemu, wyciszyć się, skoncentrować na sobie oraz poczuć odprężenie całego ciała.

#### Wizualizacja

Metoda wizualizacji może się okazać trudna dla młodszych dzieci, dlatego proponuję wykorzystywać ją w pracy z dziećmi starszymi (od 5 lat). Wizualizacja jest techniką relaksacyjną, w której dążymy do tego, by dziecko wyobraziło sobie coś miłego. Przedmiotem opowiadań wizualizacyjnych są zazwyczaj przyjemne miejsca (łąka, morze itp.), starajmy się, by miejsca były w miarę realne dla naszych milusińskich, odwołujemy się do ich doświadczeń. Dziecko odnosi treść opowiadania tylko do siebie, co jeszcze bardziej sprzyja koncentracji i wyciszeniu. Podczas czytania możemy włączyć spokojną muzykę, ale powinniśmy się wcześniej zorientować, czy nie będzie nikogo rozpraszała. Aby dzieciom łatwiej było sobie coś wyobrazić, możemy je zachęcić do zamknięcia oczu, położenia się w wygodnej pozycji, miejscu, gdzie nie będą sobie wzajemnie przeszkadzać.

#### Elementy metody Marii Montessori

Według Marii Montessori dziecko potrzebuje uporządkowanego otoczenia, które pozwoli mu zbudować wewnętrzną strukturę siebie i otaczającego je świata. Musimy nauczyć dziecko, że wszystko ma swoje miejsce. Montessori zdecydowanie preferowała budowanie w dziecku

<sup>1</sup> K. Schleider, „Jak moje dziecko może nauczyć się wypoczywać?”, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2009

### Informacje ogólne

wewnętrznej harmonii, która ma nieodzowny związek z wyciszeniem. Niektóre z zaproponowanych w tej książce zabaw odwołują się do pracy z materiałem sensorycznym. Pozwala on na pełniejszy rozwój psychiczny dziecka. Każde dziecko kształtuje swoją koncentrację w innym tempie, powinniśmy więc zadbać o to, by otoczenie i przedmioty wzbudzały jego zainteresowanie. Praca w ciszy i skupieniu według założeń Montessori odbywa się w odosobnionym miejscu, wolnym od czynników rozpraszających. Co więcej podczas wykonywania danej czynności nie ma innych zabawek/przedmiotów mogących zakłócić jej przebieg. Dorosły powinien zaprezentować wykonanie zadania, czym także nauczy dziecko koncentracji i wzbudzi ciekawość. Maria Montessori uważała za niezwykle istotne w swojej koncepcji lekcje i ćwiczenia ciszy. Cisza w jej pojęciu jest budulcem pogodnej osobowości, dlatego powinna towarzyszyć życiu przedszkolnej grupy. W montessoriańskich przedszkolach istnieją elipsy, które umieszczone są na podłodze. W myśl założeń lekcji ciszy – dziecko może spacerować z jakimiś przedmiotami po elipsie przy spokojnej muzyce. Zadania mogą być różne, a każde z nich koncentruje się wokół jednego zmysłu i pozwala dziecku odkryć coś nowego.<sup>1</sup>

### Bajkoterapia

Realizowana jest poprzez czytanie dzieciom bajki zawierającej określony problem. Zadaniem bajki jest zaciekawić, poruszyć, a co najważniejsze – dotrzeć do sedna trudności naszych podopiecznych. Tekst pozwala dziecku dokonać analizy problemu, znaleźć pozytywne rozwiązanie i utożsamić się z bohaterami. Świat prezentowany w bajce widziany jest z perspektywy dziecka, co ułatwia trafienie do odbiorcy. Jednym z podtypów bajek terapeutycznych jest bajka relaksacyjna – odwołuje się do zmysłów dziecka. Osoba czytająca powinna czytać bajkę łagodnym głosem i sama być zrelaksowana, by w ten sam nastrój wprowadzić słuchaczy. Głównym celem tego typu bajek jest uspokojenie i uwolnienie od negatywnych emocji. Szczególnie polecam książki Marii Molickiej „Bajkoterapia<sup>2</sup>. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii” oraz Doris Brett „Bajki, które leczą”<sup>3</sup>. Zawierają one opowiadania o konkretnych problemach dzieci, tj. nieśmiałość, moczenie nocne, rozwód rodziców, zazdrość o rodzeństwo, choroba, pobyt w szpitalu, lęk przed ciemnością i wiele innych. Można oczywiście samemu napisać bajkę terapeutyczną, która będzie odpowiedzią na problemy naszego dziecka.

### Aromaterapia

Aromaterapia ma wiele zalet, choć w przypadku dzieci trzeba uważać na liczbę i jakość substancji zapachowych. Jeśli są odpowiednio dobrane, wywierają dobroczynny wpływ na kondycję psychiczną i fizyczną. Tę metodę można stosować szczególnie u dzieci, które są zaleknione, przemęczone czy mają silne napięcie mięśniowe. Są idealnym uzupełnieniem relaksacji. Proponuję używanie substancji zapachowych z wielką rozważą, bowiem olejki eteryczne mają różne działania. Podobnie nie będziemy robić dziecku inhalacji z olejków eterycznych, będą one służyły jako element pobudzenia zmysłu węchu.

<sup>1</sup> Na podstawie: K. Skjold Wennerstrom i M. Broderman Smeds, „Pedagogika Montessori w przedszkolu i szkole”, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2009

<sup>2</sup> M. Molicka, „Bajki terapeutyczne” cz.1 i cz. 2, Wydawnictwo Media Rodzinna, Poznań 1999

<sup>3</sup> D. Brett, „Bajki, które leczą”, cz. 1 i cz. 2, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2011