

P E D A G O G

Drodzy Uczniowie! Drodzy Rodzice!

W tym trudnym dla nas wszystkich czasie zachęcam Państwa do zapoznania się z technikami i sposobami relaksacyjnymi. Myślę, że pomogą Państwu i państwa dzieciom odnaleźć się w obecnej trudnej sytuacji.

Relaks

Dla każdego z nas oznacza wykonywanie innej czynności. Jednych będzie ona relaksować, a innych frustrować. Mogą to być takie czynności jak:

czytanie książek,
oglądanie filmów,
majsterkowanie,
pieczenie,
prasowanie,
sport.

Rodzice wiedzą, co ich relaksuje, a dzieciom czasem trzeba podpowiedzieć, dać im propozycje, by same wybrały stosowną czynność.

Wdrażanie technik i sposobów relaksacyjnych

Przykładowa metoda:

- 1.Włącz cicho muzykę z serii relaksacyjna,
- 2.Usiądź na podłodze i rozluźnij się,
- 3.Zamknij oczy,
- 4.Oddychaj spokojnie głęboko i równomiernie,
- 5.Wsłuchaj się w muzykę,
- 6.Oczami wyobraźni przenieś się w miejsce relaksacyjne.
- 7.Ćwiczenie może trwać dowolną długość czasową –minutę lub kwadrans.

Pomaganie dziecku w radzeniu sobie ze stresem

STRES jest zjawiskiem nieuniknionym! Nie uchronimy naszych dzieci przed wszystkimi czynnikami wywołującymi stres, poza tym, nie byłoby to wcale wskazane, gdyż tak jak z bakteriami, ich działanie uodparnia nas na kolejne choroby, a sterylizacja sprawia, że stajemy się bardziej podatni na działanie wirusów. Musimy raczej nauczyć nasze dzieci walczyć z naciskami, niż ich unikać!

Stresujący, bardziej lub mniej, jest każdy moment w naszym życiu. Jak zatem, w tym pełnym

zagrożeń i współzawodnictwa świecie, zapobiec temu, by nieunikniony stres nie zniszczył naszych dzieci.

Istotą tzw. procesu uodparniania dziecka na stres jest tłumaczenie i pokazywanie na przykładach oraz uczenie jak radzić sobie w różnych trudnych sytuacjach.

Nauczymy nasze dzieci skuteczniej radzić sobie w życiu, pokonywać kolejne przeszkody, korzystając z następujących sposobów:

Dopilnuj, aby twoje dziecko miało wystarczającą ilość snu stwarza on możliwość do odnowy, przywraca równowagę umysłową i czujność, usuwa stan frustracji, pozwala skuteczniej się uczyć.

Sposoby poprawienia snu dziecka:

ograniczenie hałasu,
ustalenie regularnych pór snu,
ograniczenie bodźców na kilka godzin przed udaniem się dziecka na spoczynek,
eliminowanie przed snem pokarmów zawierających kofeinę,
stworzenie przyjemnego rytuału zasypiania.

Rodzicu !

Pomóż dziecku utrzymać prawidłową kondycję fizyczną. Ćwiczenia fizyczne poza korzyściami natury biologicznej, zużywają adrenalinę, wzmacniają poczucie pewności siebie, obniżają poziom frustracji, poprawiają nastrój.

Naucz dziecko sztuki relaksu.

Ćwiczenia mają na celu obniżenie poziomu adrenaliny u dziecka i wprowadzenie go w stan niskiego pobudzenia:

- 1.znajdź ciche, spokojne miejsce, w którym dziecko będzie mogło regularnie, bez zakłóceń się relaksować, idealnym miejscem jest sypialnia;
- 2.dopilnuj, by krzesło, a początkowo łóżko było bardzo wygodne, zapewnij całkowite oparcie dla ciała (poduszki redukują napięcie);
- 3.powiedz dziecku, że celem ćwiczeń relaksacyjnych jest całkowite rozluźnienie ciała, cisza i spokój, poczynając od 5 minut, aż do 30,
- 4.rozpocznij relaks od ćwiczenia napinania kolejnych grup mięśni, a następnie ich rozluźnianie,
- 5.pod koniec czasu przeznaczanego na relaks powiedz dziecku, żeby poruszało się tak wolno jak tylko potrafi, czas ten można wykorzystać na czytanie książki lub spacer.

Zaszczep swoje dziecko przeciwko stresowi:

- 1.stopniowo wystawiaj je na różnego rodzaju problemy,

2. oprzyj się impulsowi ratowania i wyręczenia,
3. naucz zdrowego mówienia do siebie,
4. ucz sposobów powrotu do zdrowia, czyli po każdym stresie konieczny czas na regenerację sił,
5. naucz dziecko „filtrować” stresujące czynniki.

Wzmocnij u dziecka poczucie własnej wartości:

1. zapewniaj dziecko o tym, że jest kochane i wartościowe tylko dlatego, że istnieje, żadne inne warunki nie muszą być przez nie spełnione, by uzyskać twoją miłość;
2. bądź czujny na oznaki poczucia niskiej wartości,
3. wzmacniaj nawet najdrobniejsze sukcesy,
4. zaczynaj rozmowę z dzieckiem od dostrzeżenia pozytywnych elementów jego zachowania, pracy, nauki, itd.;
5. stosuj wzmacnianie pozytywne tzn. zwracaj uwagę na dziecko wtedy, gdy zachowuje się w sposób pożądanym,
6. „mów dziecku, że jest dobre, że może, że potrafi” (J.Korczak), buduj w nim zaufanie we własne możliwości, zapobiegaj poddawaniu się i rezygnowaniu z podejmowania zadań,
7. spraw, by jak najczęściej mogło być z siebie dumne!

Pedagog – H. Gazda