

# Spis treści

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Od Wydawcy .....                                           | 5  |
| Od Autorek .....                                           | 7  |
| Rozdział 1                                                 |    |
| Stres – czym jest i jaką rolę odgrywa w naszym życiu ..... | 9  |
| Rozdział 2                                                 |    |
| O relaksacji słów kilka .....                              | 13 |
| Rozdział 3                                                 |    |
| Pięciostopniowa Metoda Relaksacji Joanny Węglarz .....     | 18 |
| Rozdział 4                                                 |    |
| Gotowe sesje do wykorzystania                              |    |
| Sesja 1: Kot i krople deszczu .....                        | 33 |
| Sesja 2: Wiewióreczka .....                                | 39 |
| Sesja 3: Słońce i plaża .....                              | 43 |
| Sesja 4: Motylek .....                                     | 48 |
| Sesja 5: Łódka .....                                       | 53 |
| Sesja 6: Tęcza .....                                       | 58 |
| Sesja 7: Dzwonek .....                                     | 63 |
| Sesja 8: Ptaki .....                                       | 68 |
| Sesja 9: Świeczka .....                                    | 73 |
| Sesja 10: Łąka .....                                       | 78 |
| Bibliografia, netografia .....                             | 85 |
| Spis utworów z płyt CD .....                               | 87 |

# Od Wydawcy

*Mruczący kotek* to publikacja przygotowana przez Joannę Węglarz (psychologa klinicznego i socjoterapeutę) oraz Marię Zofię Tomaszewską (nauczyciela muzyki i rytmiki, autorkę wielu śpiewników, opracowań metodycznych, piosenek i podręczników dla dzieci).

Czytelnik znajdzie tu zarówno podstawy teoretyczne dotyczące relaksacji, opis Pięciostopniowej Metody Relaksacji Joanny Węglarz, jak i propozycje zabaw do wykorzystania w codziennej pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym. A wszystko to napisane przystępnym językiem.

Książka odpowiada na pytanie, dlaczego odpoczynek jest tak istotny w życiu człowieka, na co jesteśmy narażeni, kiedy w codziennym biegu zapominamy o zachowaniu higieny zdrowia psychicznego i, co najważniejsze, jak nauczyć dzieci korzystania z dobrodziejstw relaksu.

By ułatwić nauczycielowi pracę, podpowiedzi te ujęto w 10 scenariuszy zajęć (sesji). W każdym wyszczególniono kolejne stopnie z określonymi aktywnościami, podczas realizacji których przechodzimy od stanu napięcia do relaksu i równowagi. Ich częścią są bajki relaksacyjne autorstwa Joanny Węglarz.

Do książki dołączone są 2 płyty CD – pierwsza z piosenkami, utworami instrumentalnymi i odgłosami; druga z bajkami relaksacyjnymi w formie audiobooka, które mogą być wykorzystywane podczas zajęć, jak i w trakcie poobiedniego odpoczynku.

# Od Auterek

Kotek mruczy gdy jest zadowolony, spokojny, zrelaksowany. Nikt nie musi go tego uczyć – jest to zaprogramowane w jego genach. Dzieci także posiadają umiejętność odpoczywania: przechodzenia od stanu pobudzenia do całkowitego relaksu i wyciszenia. Często jednak, z różnych względów, umiejętność ta ulega zakłóceniu, dlatego potrzebują nas – dorosłych, którzy pokażemy im, jak się wyciszać i zrelaksować.

Nasze życie przebiega zwykle w dużym tempie. Jesteśmy przemęczeni, przeciążeni obowiązkami, wiecznie się śpieszymy, wiele spraw nam umyka. Niekiedy trudno nam się skoncentrować, miewamy problemy ze snem lub inne kłopoty ze zdrowiem. Zazwyczaj jednak wydaje się nam, że powinniśmy jeszcze bardziej się starać. Dotrwać do świąt, do wakacji. Wiecznie w pędzie, ciągle starając się zmusić nasze ciało i umysł do wykonywania czynności, na które nie mają ochoty. Niektórzy twierdzą, że tak wygląda życie i nie da się inaczej, że pośpiech, pęd i związane z tym napięcie to domena naszych czasów. Taki sposób myślenia prowadzi jednak do bagatelizowania skutków długotrwałego stresu i chronicznego stanu napięcia.

Dlatego niezwykle ważne jest, żebyśmy nauczyli się relaksować i odpoczywać. A następnie przekazywali tę wiedzę i umiejętność dalej, i w swojej pracy z dziećmi uczyli je wyciszać ciało i umysł. Książka adresowana jest do wszystkich tych, którzy pracują z przedszkolakami:

- które wolą biegać i szaleć zamiast leżeć spokojnie;
- które miewają wybuchy złości i zachowują się nieprzewidywalnie;
- które nie zawsze są w stanie wysłuchać w spokoju czytanej im bajki...

Mamy nadzieję, że Pięciostopniowa Metoda Relaksacji pomoże Państwu konstruować samodzielnie zajęcia relaksacyjne. Dodatkowym ułatwieniem niech będzie dziesięć przykładowych sesji (scenariuszy zajęć) przygotowanych przez nas i zamieszczonych w tej książce.

*Joanna Węglarz  
Maria Zofia Tomaszewska*