

Do czego służą opowiadania relaksacyjne?

Opowieści z Krainy Spokoju to cykl opowiadań będących narzędziem pomocnym zarówno nauczycielom, jak i dzieciom w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Relaksacja to celowe rozluźnianie wszystkich mięśni, które następuje etapami, pogłębiając się stopniowo. Dzięki niej dzieci osiągają stan przeciwny pobudzeniu. Wewnętrzne napięcie, negatywne emocje, obawy i stres zostają odsunięte na drugi plan, a ich miejsce zajmuje poczucie spokoju i rozluźnienia.

Regularna relaksacja pomaga wyciszyć i wyregulować działanie układu nerwowego, co pozytywnie wpływa na koncentrację, obniżenie poziomu przebieżczości i pozwala na bardziej efektywne zarządzanie własnymi emocjami. Im głębiej dziecko się zrelaksuje, tym łatwiej jest mu osiągnąć całkowite odprężenie i poprawić samopoczucie, by móc uporać się z trudnościami.

Dzieci w czasie słuchania opowiadań relaksacyjnych nie tylko regenerują swoje zasoby, ale także odbywają podróż do świata wyobraźni, co dodatkowo rozwija ich zdolności poznawcze – między innymi tak ważną we współczesnym świecie kreatywność. Nauczyciele natomiast otrzymują wsparcie w wyciszeniu intensywnych emocji czy nadmiernej pobudliwości i rozkojarzenia grupy.

Jak pracować z publikacją?

- Przed rozpoczęciem relaksacji zadбай o komfort własny i dzieci – podczas jej trwania w sali powinny panować cisza i półmrok. Zasłoń okna i ogranicz hałas do minimum.
- Pomóż każdemu znaleźć wygodne miejsce (najpierw do siedzenia, następnie do leżenia – na dywanie lub na karimatach) – nie można ich zmieniać w trakcie zajęć. Dzieci nie mogą także mieć w zasięgu siebie nawzajem, aby przypadkiem się nie trącać i nie przeszkadzać innym w osiągnięciu stanu wyciszenia.
- Podczas relaksacji rozmowy są niewskazane – należy na to uwrażliwić dzieci, a także samemu w tym czasie nie wchodzić w dialog z innym nauczycielem.
- Wysłuchaj opowiadania razem z dziećmi lub przeczytaj im je samodzielnie – w trakcie tego procesu także Ty możesz doświadczyć przyjemnego uczucia spokoju.

- Po zakończonej relaksacji zaangażuj dzieci w zabawy wyciszające, aby podtrzymać jej efekt (np. rysowanie, kolorowanie, układanie puzzli, budowanie z klocków). Możesz także przeprowadzić zajęcia plastyczne, podczas których dzieci zilustrują usłyszaną opowieść.
- Relaksację można praktykować codziennie we względnie stałych porach dnia – zalecane są godziny popołudniowe, gdyż wówczas dzieci wykazują większe zmęczenie i potrzebują wyciszenia.