

Relaxačné techniky pre deti



Aj deti prežívajú úzkosť, napätie alebo vnútorný nepokoj. Jedným z možných prejavov je zvýšená aktivita, pohyblivosť, rýchle striedanie činností, zvýšená dráždivosť či pobiehanie. Za zdanlivo nezmyselnou čulosťou, hyperaktivitou sa skrýva neschopnosť organizmu „vypnúť“.

Včasné rozpoznanie varovných signálov upozorní na to, že je načase ponúknuť dieťaťu relaxačné techniky na uvoľnenie napätia.

Nácvik dýchania

Osvedčený a efektívny spôsob uvoľnenia predstavuje práca s dychom. U mnohých detí býva dýchanie povrchné, plytké. Učíme deti hlbokým nádychom a výdychom do bruška.

V praxi sa osvedčilo začať nácvik dýchania v ľahu. Dieťa si ľahne na chrbát na podložku. Na bruško si položí plyšovú hračku. V tempe prirodzeného dýchania si všíma, ako sa hračka na brušku nadvihuje a poklesáva. Zamerajme sa na nácvik nádychu nosom a výdychu ústami. Pri výdychu môže dieťa vzduch vytláčať cez pery našpúlené do „o“. Neskôr stačí, ak dieťa na bruško namiesto hračky položí ruku. S nádychom ide bruško s rukou prirodzene hore, s výdychom dole.

Po zvládnutí techniky dýchania v ľahu, prechádzame do sedu. Je potrebná, aby dieťa sedelo so vzpriamenou chrbticou, chodidlá na podložke od seba mierne vzdialené (na šírku panvy). Kolená sú pokrčené do pravého uhla.

Zvládnutá technika vedomého dýchania pomáha v emočne vypätých situáciách.

Napnutie a uvoľnenie

Skúsme si spomenúť, ako často pri hneve alebo zlosti podvedome zatíname päste alebo zuby, a ani si to neuvedomuje. V nervozite sa pristihneme, že poklepávame prstami po stole, kývame nohou, pociťujeme vnútorné napätie. Ak si fyzické napätie uvedomíme a následne ho vedome uvoľníme, častokrát to prináša pocit lepšej sebakontroly a následne aj emočné uvoľnenie.

Rozlišovanie medzi pocitmi fyzického napätia a uvoľnenia nie je samozrejmé. Dá sa to však naučiť.

Keď dieťa zvláda techniku práce s dychom, venujeme sa nácviku striedania fyzického napnutia a uvoľnenia. Pre deti býva ťažké uvedomiť si rozdiel medzi jednotlivými fázami. Priamu skúsenosť im sprostredkujeme pomocou striedavého zdvíhania napnutej ruky a jej uvoľneného polozenia na podložku.

Dieťa stále leží na podložke a pravidelne dýcha. Na pokyn zdvihne súčasne s nádychom ruku asi 10 centimetrov nad podložku, ruka zostáva napnutá v celej svojej dĺžke. Dospelý aktivitu komentuje slovami „tvoja ruka je napnutá“. Dieťa drží napnutú ruku nad podložkou 30-60 sekúnd, pričom stále prirodzene dýcha. Potom s výdychom položí ruku späť na podložku. V tomto okamihu pociťuje uvoľnenie a dospelý aktivitu komentuje slovami „tvoja ruka je teraz uvoľnená“. Postupne dieťa zdvíha a učí sa uvoľňovať jednu ruku, druhú ruku, jednu nohu a potom druhú nohu. Každé zdvihnutie a polozenie končatiny dospelý komentuje slovami „tvoja ruka/noha je napnutá/uvoľnená“.

Pokiaľ dieťa zvláda rozlíšiť pocit napnutia a uvoľnenia v ľahu, môžeme prejsť na nácvik rozlišovania napnutia a uvoľnenia v sede a potom v stoji. Cvičenie uvoľnenia napätia zaradíme napr. večer pred spaním alebo po náročnom fyzickom a psychickom zážitku.

Zopár tipov:

- Zdvíhanie končatín môžeme dieťaťu priblížiť predstavením si zdvíhania a spúšťania železničnej zarážky.
- Pomocou povrázku môžeme dieťaťu ukázať, čo znamenajú pojmy napnutý a uvoľnený.

Jacobsonova progresívna svalová relaxácia pre deti

Striedanie napínania a uvoľňovania svalov využívame na odbúravanie napätia častokrát aj intuitívne. Skúsme si spomenúť napr. koľko ľudí v čakárni u lekára sa naťahuje, vykrúca špičky na nohách, uvoľňuje stuhnutý krk... a nikto sa nepočuduje, ani nevysmieva.

Forma relaxácie pomocou napnutia a uvoľnenia je navyše pre deti prijateľná, pretože v sebe obsahuje aktívnu zložku (napínanie svalov). Deti sa prirodzene rady hýbu, sú aktívne, preto je pre ne táto forma prijateľnejšia ako relaxácia pomocou meditácie, autogénneho tréningu alebo len pokojného ležania.

Modifikovaná Jacobsonova progresívna svalová relaxácia (určená pre deti) spočíva v postupnom systematickom napínaní a uvoľňovaní určitých svalov.

Je dobré, ak sa dieťa pred samotným cvičením napije, či odbehne na malú potrebu, aby počas cvičenia nebolo rušené fyzickou nepohodou. Dieťa môže sedieť alebo ležať, záleží na individuálnych preferenciách alebo momentálnej nálade.

Dieťa sa pohodlne „uvelebí“ na svojej podložke. Dospelý sedí oproti alebo vedľa a spolu cvičia. Dospelý hovorí:

„Napni ruky v päst'. Počítam 1, 2, 3, 4, 5. Povoľ ruky. Ruky sú uvoľnené.“

„Zamrač sa. Vycer zuby. Počítam 1, 2, 3, 4, 5. Uvoľni tvár. Tvár je uvoľnená.“

„Zdvihni plecia hore. Počítam 1, 2, 3, 4, 5. Uvoľni plecia. Plecia sú uvoľnené.“

„Stiahni brucho. Počítam 1, 2, 3, 4, 5. Uvoľni brucho. Brucho je uvoľnené.“

„Napni nohy, špičky dopredu. Počítam 1, 2, 3, 4, 5. Povoľ nohy. Nohy sú uvoľnené.“

„Napni nohy, špičky pritiahni k sebe. Počítam 1, 2, 3, 4, 5. Povoľ nohy. Nohy sú uvoľnené.“

Medzi jednotlivými krokmi robíme krátku pauzu, počas ktorej dieťa precituje uvoľnenie. Dĺžku pauzy volíme podľa aktuálneho nastavenia dieťaťa (počítame si v duchu do 7-10). Dobu uvoľnenia postupne predlžujeme, maximálne však do dvojnásobku doby napätia. Celé cvičenie alebo jeho časť môžeme podľa potreby ešte jedenkrát zopakovať, tentokrát však už bez počítania. Hovoríme len „napni“ alebo „povoľ“ (ruku, nohu, tvár, brucho).

Tip: Relaxáciu môžeme uviesť ako hru na zrkadlo, kedy dieťa napodobňuje rodiča.

