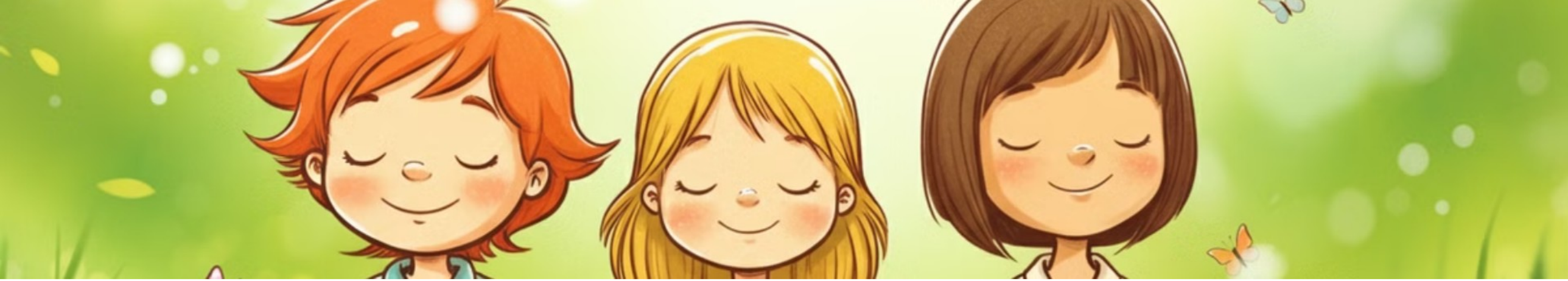
Relaxace s dětmi

Relaxace je důležitou součástí zdravého fyzického a psychického vývoje. Při relaxaci se „vědomé uvolnění kosterního svalstva přenáší do duševní roviny.“ Je metodou duševní hygieny.
Za nejdůležitější relaxační techniku považuji správné dýchání.
Při relaxaci pomáhá mluvené slovo, jeho obsah, ale i výraz, podání, barva hlasu, síla, tempo, rytmus a melodika. Doporučuje se mluvit třikrát pomaleji, než hovoříme v běžné řeči. Skvělou pomůckou je i relaxační hudba.
Čím dříve jsou děti vedené k vnímání svého těla, emocí, napětí a uvolnění, tím lépe se naučí číst signály těla v různých situacích svého života a reagovat na ně vhodným způsobem. Pravidelné zařazování relaxačních aktivit přináší celou řadu pozitiv. Od snížení stresu a únavy až po zlepšení soustředění a celkového duševního rozpoložení.
V mateřské škole je relaxace přirozenou součástí denních aktivit a je zakotvena i v RVP PV.

Relaxace může pomoci také dětem úzkostným, neklidným, nesoustředěným. Dětem, které trpí obavami, nočními můrami, vadami řeči, tiky apod.
Podmínkou pro relaxaci je zajištění klidného prostředí a odpoutání se od vnějších vlivů. Soustředění se na přítomný okamžik.



Význam relaxace pro psychický a fyzický vývoj dětí

Emoční vyrovnanost

Relaxační aktivity pomáhají dětem rozeznávat a zvládat emoce, snižují úzkost a stres, a přispívají k celkové emoční stabilitě. Pravidelná relaxace posiluje vnitřní klid a pohodu dětí.

Lepší soustředění

Relaxační aktivity zlepšují schopnost dětí soustředit se na danou činnost. Díky tomu se zvyšuje jejich pozornost a efektivita učení.

Podpora vývoje

Relaxace má pozitivní dopad na fyzický vývoj dětí, například zlepšuje motorické dovednosti a zvyšuje odolnost organismu. Přispívá také k psychickému vývoji, jako je rozvoj kreativity a imaginace.

Benefity relaxace pro dětskou mysl a tělo

1

Snížení stresu

Relaxace pomáhá dětem vypořádat se se stresovými situacemi a vyrovnávat se s nimi. Uvolňuje svalové napětí a zklidňuje mysl.

2

Zlepšení spánku

Pravidelná relaxace před spaním pomáhá dětem lépe usínat a prožívat kvalitnější a hlubší spánek, což má pozitivní dopad na jejich celkovou regeneraci.

3

Zvýšení odolnosti

Relaxace posiluje imunitní systém dětí a pomáhá jim lépe odolávat nemocem a nachlazením. Přispívá tak k jejich celkovému zdraví a fyzické kondici.

Podmínky pro relaxaci

1

Prostředí

Klidné místo s dostatkem soukromí, volný prostor kolem sebe, ideální teplota cca kolem 21°C, čerstvý vzduch, ticho, poloha v sedě nebo vleže či pomalá chůze.

2

Oblečení

Volné, pohodlné, které neomezuje, netlačí. Vhodné je, když si děti sundají přezůvky.

3

Strava

Ani sytý, ani hladový, bez stimulantů (cukr).

Praktické tipy pro zařazení relaxace do výuky

1

Začlenění do rozvrhu

Vyhradit si pravidelné časové okno ve školním rozvrhu pro relaxační aktivity, stačí několik minut denně. V mateřské škole je vhodná doba dopoledne.

2

Různorodost aktivit

Je dobré střídat různé formy relaxace - dechová cvičení, pohyb, hudbu, kreativní činnosti, ale i zachovávat rituály, díky kterým děti cítí v bezpečí.

3

Přizpůsobení věku

Volit relaxační techniky a aktivity vhodné pro danou věkovou kategorii dětí, aby je zaujaly a efektivně uvolnily.

Relaxační cvičení a techniky vhodné pro děti

Jógové pozice

Jednoduché jógové pozice jako "želva", "motýl" Nebo "most" pomáhají dětem uvolnit napětí v těle a zklidnit mysl.

Dechová cvičení

Nácvik pomalého a hlubokého dýchání nebo dechové techniky "Tvůj dech, můj dech" přispívají k relaxaci a soustředění.

Vizualizace

Vede děti k mentálnímu cestování do klidných, příjemných míst, což má uklidňující a harmonizující účinek.

Senzorická stimulace

Práce s různými texturami, barvami nebo světlem pomáhá dětem uvolnit se a zapojit více smyslů.

Relaxace s terapeutickými nástroji - gongy, tibetské mísy, Koshi zvonky

Gongy

Gongy svými hlubokými a vibračními tóny podněcují stav hluboké relaxace a meditace. Zvuk gongu dokáže děti zcela pohltit a uvolnit jejich mysl i tělo. Zvukové vlny gongů se prostorem šíří vodorovně.

Tibetské mísy

Tibetské mísy, známé jako "zpívající mísy", vytvářejí uklidňující a harmonické zvukové vlny. Jejich působení kladně ovlivňuje lidskou psychiku a soustředění. Zvukové vlny mís se v prostoru šíří vertikálně.

Koshi zvonky

Koshi zvonky jsou jemné hudební nástroje, které vytvářejí jemný, léčivý a uklidňující zvuk. Tento zvuk uvolňuje, zklidňuje a dětem se většinou líbí.

Účinky těchto nástrojů na dětský organismus

Snížení stresu a únavy	Zvukové vlny mají uklidňující účinek na centrální nervový systém, snižují hladinu kortizolu zklidňují, uvolňují
Zlepšení soustředění	Zvuky těchto nástrojů, pomáhají vytěsnit rušivé vnější podněty a zaměřit se na přítomný okamžik, což zlepšuje schopnost koncentrace.
Harmonizace emocí	Vibrace a tóny nástrojů mají pozitivní vliv na emoční vyrovnanost, snižují úzkost a zlepšují náladu.
Podpora spánku	Poslech uklidňujících zvuků nástrojů před spaním pomáhá dětem lépe usínat a dosahovat hlubšího spánku a regenerace.

Inspirace pro relaxační aktivity:

tři úrovně – tělo, dech, mysl + rituály

Hry a kreativní aktivity s tělem

Zařazení jemného, klidného pohybu, fyzické cvičení, jóga, hry na vnímání napětí a uvolnění těla v propojení s dechovými cvičeními (rybí relaxace), dramatickou improvizací nebo vedenou relaxací, kresba, modelování.

Vnímání dechu

Kromě nácviku správného dýchání, vedených dechových technik, relaxaci může podpořit malování, modelování, hudební, či dramatické improvizace s vnímáním svého dechu. Aktivity pomáhají uvolnit napětí a rozvíjet dětskou fantazii.

Aktivity podporující vnímání mysli

Poslech klidné hudby, relaxačních zvuků přírody tichá meditace, vedená vizualizace mohou pro děti představovat cestu k relaxaci a uvolnění. Tyto aktivity mají uklidňující a harmonizující účinky.

Závěr - klíčové body a doporučení pro zařazení relaxace

1 Důležitost relaxace

Pravidelná relaxace je nezbytná pro zdravý vývoj dětí v mateřských školách a na prvním stupni základních škol.

2 Široká škála aktivit

Využívejte různorodé relaxační techniky, jako jsou hry, hudba, pohyb a terapeutické nástroje, aby děti neztrácely zájem.

3 Individuální přístup

Přizpůsobujte relaxační aktivity věku a potřebám dětí, aby byly co nejefektivnější a přinášely očekávané benefity.

4 Pravidelnost a integrace

Zařazujte relaxaci do denního režimu a propojujte ji s výukovými i volnočasovými aktivitami dětí, udělejte si z toho rituál.

Rizika a nevýhody spojené s nedostatečnou relaxací

1 Emoční problémy

Děti, které nedostatečně relaxují, mohou trpět zvýšenou úzkostí, agresivitou, nízkou sebeúctou a jinými emocionálními obtížemi.

2 Problémy se soustředěním

Nedostatek relaxace může vést ke zhoršenému soustředění, horším výsledkům ve škole a celkovému poklesu kognitivních schopností.

3 Zdravotní komplikace

Chronický stres a napětí mohou mít negativní dopad na fyzické zdraví dětí, například zhoršit imunitu, způsobit bolesti hlavy Nebo žaludku.

4 Sociální problémy

Děti, které nedokážou relaxovat, mohou mít potíže s navazováním zdravých sociálních vazeb a mohou se u nich rozvíjet problémy v chování.

Doporučená a použitá literatura

GUILLAUD Michele; Relaxace v mateřské škole.

Praha: Portál, 2015. ISBN: 978-80-262-0877-8.

KLEPLOVÁ, Věra; Pohádkové cvičení.

Anag, 2013. ISBN: 9788072638277.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk; Hry pro zvládání agresivity a neklidu.

Praha: Portál, 2015. ISBN: 978-80-262-0887-7.

PETERKOVÁ, Michaela Peterková; Relaxace pro děti.

PhDr. Michaela Peterková, 2014 (pdf).

PhDr. Vojtěch Černý, PhD.; Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl

Brno: Edika, 2015.(pdf)