

Elementy redukcji stresu

Propozycje ćwiczeń dla dzieci w wieku 6-11 lat

OPRACOWANIE: Katarzyna Kowalska-Bębas

Materiał z Zeszytu „Budowanie relacji”

Program Szkoła Przyjazna Prawom Człowieka. Jak przeciwdziałać wykluczeniu i przemocy w szkole?

https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydiskryminacja_z-zdalny_online.pdf

Sytuacja związana z pandemią koronawirusa jest dla dzieci bardzo stresująca. Uczennice i uczniowie doświadczają zaburzenia poczucia bezpieczeństwa, nie mogą wyjść z domu, spotkać się z koleżankami i kolegami. Kiedy realizujesz lekcje *online*, postaraj się wpleść w ich przebieg jeden ze sposobów na redukcję stresu. Dzięki temu uczniowie będą potrafili lepiej skupić się na zadaniu. Badania neurologiczne pokazują, że mózg w stresie się nie uczy. Osoby z wysokim poziomem kortyzolu we krwi gorzej wykonują zadania związane z pamięcią i procesami poznawczymi.

Ten sam związek sterydowy, kortyzol, wpływa osłabiająco na reakcje układu odpornościowego i cały czas podtrzymuje maszynę reakcji stresowej. W tej sytuacji działalność kory przedczołowej (odpowiedzialnej między innymi za uczenie się, logikę, argumentowanie) ulega osłabieniu. Na szczęście istnieje kilka dość prostych sposobów, które pomagają obniżyć poziom kortyzolu i włączyć nową korę, co usprawnia naukę dziecka. Wszystkie ćwiczenia są pomyślane tak, by pomóc dzieciom zredukować stres, jednocześnie nie zabierając dużo czasu w trakcie realizowania zdalnej lekcji. W toku zajęć możesz dowolnie wplatać jedno lub dwa ćwiczenia zaprezentowane poniżej. Postaraj się jednak zawsze używać choć jednego ćwiczenia ruchowego.

A. RUCHOWE ĆWICZENIA NA ODREAGOWANIE

Aktywność fizyczna, przez bezpośredni wpływ na ośrodkowy układ nerwowy i uwalnianie beta-endorfin, wpływa korzystnie na samopoczucie, poprawia nastrój, zwiększa poczucie własnej wartości, przeciwdziała depresji i sprawia, że czujemy się lepiej.

1. GIMNASTYKA OŚMIORNICY

Dzisiaj zapraszam Was do rozgrzania całego ciała – wyobraźmy sobie, że nasze ciało to ciało ośmiornicy. A ośmiornica ma osiem ramion. Musimy je wszystkie rozgrzać. Zaczynamy od stóp. Stańcie wyprostowani na dwóch stopach. Zaczynajcie odrywać palce od ziemi, później pięty. Zróbcie to kilka razy. Następnie rozgrzejemy kostki. Róbcie koła kostkami: prawą, po czym lewą. Teraz rozgrzejemy kolana. Połączcie je ze sobą i kręćcie nimi koła. Następnie możemy rozszerzać kolana na zewnątrz, a później łączyć je. Teraz rozgrzejemy biodra. Połóżcie ręce na biodrach i kręćcie duże koła najpierw w prawą, następnie w lewą stronę. Teraz rozgrzejemy ramiona. Połóżcie dłonie na barkach i zaczynajcie krążyć najpierw do przodu, a później do tyłu. Wyprostujcie ręce i dalej krążymy. Można spróbować robić to naprzemiennie. Teraz zostało nam ostatnie ośmiornicowe ramię – nasza głowa. Krążymy głową najpierw w jedną, później w drugą stronę. Następnie ruszamy głową na boki. Na koniec trzęście całym ciałem jak galareta.

! (film instruktażowy – Załącznik nr 1)

dostępny na str. 24:

https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydiskryminacja_z-zdalny_online.pdf

2. TANIEC ZWIERZĄT

Możesz rozpocząć zajęcia od tanecznej rozgrzewki. Puść muzykę, którą lubisz, i zaproś dzieci do tańca. To będzie taniec, w którym będziemy wcielać się w różne zwierzęta – chodzi o to, żeby poruszać się jak konkretne zwierzę. Możemy zacząć od słoni – mocno tupiemy. Następnie zamieniamy się we flamingi – stajemy na jednej nodze i wyciągamy ręce w górę. I tak kilka razy. Teraz jesteśmy antylopami i szybko przebieramy nogami. Następnie zamieniamy się w żaby – kucamy nisko i skaczemy do przodu. Kolejnym zwierzęciem, w które się zamienimy, będzie żółw. Powoli wyciągamy nogi i ręce.

! (film instruktażowy – Załącznik nr 2)

dostępny na str. 24:

https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydiskryminacja_z-zdalny_online.pdf

3. JOGOWA ROZGRZEWKA

Zaproponuj dzieciom w ramach rozgrzewki wykonanie najbardziej popularnej sekwencji jogi zamienionej w piosenkę:

- Witamy Słońce – wyciągamy ręce do góry (góra).
- Witamy Ziemię – schyłamy się, starając się dotknąć podłogi rękoma (skłon).

- ▶ Jak jaszczurka skradam się – prawa noga do przodu zgięta, lewa noga wyprostowana z tyłu (niski wykrok).
- ▶ I jak pies wyciągam grzbiet – obie nogi do tyłu, pośladki w górę, głowa na dół (pies z głową w dół).
- ▶ I jak wąż wiję się – opuszczamy tułów, wyciągamy klatkę piersiową do przodu (pozycja kobry).
- ▶ I jak pies wyciągam grzbiet – powtarzamy.
- ▶ Witamy Ziemię – skłon.
- ▶ Witamy Słońce – ręce uniesione.
- ▶ W moim sercu radość jest.

Możesz modyfikować to ćwiczenie, robiąc je szybciej, wolniej lub jak największymi bądź jak najmniejszymi ruchami.

! (film instruktażowy – Załącznik nr 3)

dostępny na str. 25:

https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydiskryminacja_z-zdalny_online.pdf

B. ĆWICZENIA ODDECHOWE DLA DZIECI

Najnowsze badania pokazują, że **świadome kontrolowanie oddechu, a nawet już samo skupienie się na oddychaniu**, skutkuje lepszymi połączeniami między różnymi obszarami mózgu. To może prowadzić do lepszej samokontroli, skupienia, spokoju i panowania nad emocjami. Kontrola oddechu może poprawić stan zdrowia, łagodząc objawy bezsenności, lęku, zespołu stresu pourazowego (PTSD) i depresji. Stwierdzono również, że ćwiczenia oddechowe modyfikują zachowania radzenia sobie ze stresem, w tym również wpływają na odpowiednią pracę serca (między innymi reagowania na stresory i powrotu do normalnego rytmu pracy).

1. ĆWICZENIA Z CHUSTECZKĄ

Poproś dzieci, by wzięły do tego ćwiczenia chusteczkę higieniczną lub kawałek papieru toaletowego. Niech umieszczą chusteczkę przed twarzą na wysokości ust. Poproś, by dzieci wzięły głęboki wdech nosem, a następnie mocno dmuchnęły, przytrzymując tylko u góry i tworząc wiatr, który wieje w chusteczkę. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy. Następnie możemy poprosić dzieci, by próbowały dmuchać chusteczką jak najwyżej w stronę sufitu.

Po skończonym ćwiczeniu poproś, by dzieci na chwilę usiadły i przez minutę oddychały w swoim normalnym tempie. Mogą przymknąć lub zamknąć oczy.

! (film instruktażowy – Załącznik nr 4)

dostępny na str. 25:

https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydiskryminacja_z-zdalny_online.pdf

2. MALOWANIE ODDECHEM

Powiedz dzieciom, że zabawicie się w malarzy. Ale nie będziecie do tego malowania używali farb, tylko oddechu. Oddechem malujemy, wyobrażając sobie, że przed nami jest sztaluga, a naszym pędzlem i farbami jest wydech. Możecie malować wybrany przez siebie obrazek związany z tematem lekcji.

Dzisiaj proponuję, żebyście namalowali wiosnę. Najpierw weźcie wdech nosem. I wydychając powietrze przez usta, namalujcie okrągłe słońce. Weźcie następny wdech i z wydechem zrobimy promienie słońca. Jeszcze jeden wdech i malujemy drzewo. Drzewo jest duże i ma wiele małych zielonych liści, dlatego potrzebujemy jeszcze jednego wdechu, by je ukończyć. Na niebie dorysujmy jeszcze kilka bocianów wracających do nas na wiosnę. Na koniec każdy może dodać do swojego rysunku to, co jeszcze chce.

! (film instruktażowy – Załącznik nr 5)

dostępny na str. 26:

https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydiskryminacja_z-zdalny_online.pdf

3. DMUCHANIE NIEWIDZIALNYCH ŚWIECZEK

Poproś dzieci, by wyobraziły sobie, że przed nimi znajduje się niewidzialny tort przygotowany specjalnie na ich urodziny. Jest na nim tyle świeczek, ile mają lat. Zadanie polega na zdmuchnięciu wszystkich świeczek.

1. Pierwszy sposób dmuchania. Bierzemy wdech. I krótkimi wydechami zdmuchujemy po jednej świeczce. Gdy zdmuchniemy już wszystkie, przechodzimy do drugiego sposobu.
2. Drugi sposób dmuchania świeczki to dmuchanie jednostajne. Bierzemy wdech nosem i powoli – idąc od prawej do lewej strony tortu – robimy powolny wydech ustami.
3. Teraz wyobraźcie sobie, że przed Wami stoi tort nauczyciela. Jest na nim na przykład 35 świeczek. Musimy zdmuchnąć ich aż tyle. Bierzemy więc wdech nosem i wydychujemy powietrze ustami, robiąc koła od środka tortu do jego obwodu.

! (film instruktażowy – Załącznik nr 6)

dostępny na str. 26:

https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydiskryminacja_z-zdalny_online.pdf

4. ZATRZYMYWANIE ODDECHU

Poproś dzieci, żeby zrobiły naturalny wdech i wydech. Następnie po wydechu dzieci powinny zatrzymać powietrze. Możecie próbować:

- liczyć, ile kroków uda się zrobić bez wzięcia kolejnego wdechu,
- liczyć, na ile sekund uda się zatrzymać oddech.

C. ĆWICZENIA NA UWAGAŃC

UwagaŃc to umiejętność bycia tu i teraz. Nie jest to łatwa umiejętność, jednak można ją ćwiczyc. Najlepiej zacząć od uwagaŃci opartej na zmysłach. W warunkach pracy zdalnej najlepiej sprawdzi się praca z dźwiękiem i ze wzrokiem.

1. WZROK

Poproś dzieci, by na krótko skupiły się na swoim otoczeniu. Wytłumacz, że za chwilę poprosisz je, by w miejscu, w którym się znajdują, znalazły konkretne rzeczy. Wyjaśnij też, że nie mają przynosić tego przed kamerę i pokazywać. Ważne, by je po prostu odnalazły wzrokiem.

Przykładowe polecenia:

1. Znajdź cztery rzeczy, które są choć trochę niebieskie.
2. Znajdź trzy rzeczy, które są czerwone.
3. Poszukaj w swoim otoczeniu pięciu zielonych przedmiotów.

Po skończonym ćwiczeniu możesz zapytać dzieci, czy wszystkie odnalazły takie przedmioty. Sprawdź, czy w trakcie wykonywania ćwiczenia rzeczywiście skupiały się tylko na szukaniu, czy ich myśli gdzieś błądziły?

2. SŁUCH

Przygotuj bębenek, dzwonek lub pokrywkę do garnka i łyżkę. Powiedz dzieciom, że będą miały teraz zadanie słuchowe. Powinny zamknąć oczy i uważnie słuchać oraz zapamiętywać liczbę uderzeń w pokrywkę. Twoim zadaniem jest przez około minutę uderzać w pokrywkę lub bębenek czy inny przedmiot. Po skończonym zadaniu zapytaj dzieci, ile było uderzeń. Czy dzieci słyszały coś innego lub o czymś innym myślały?