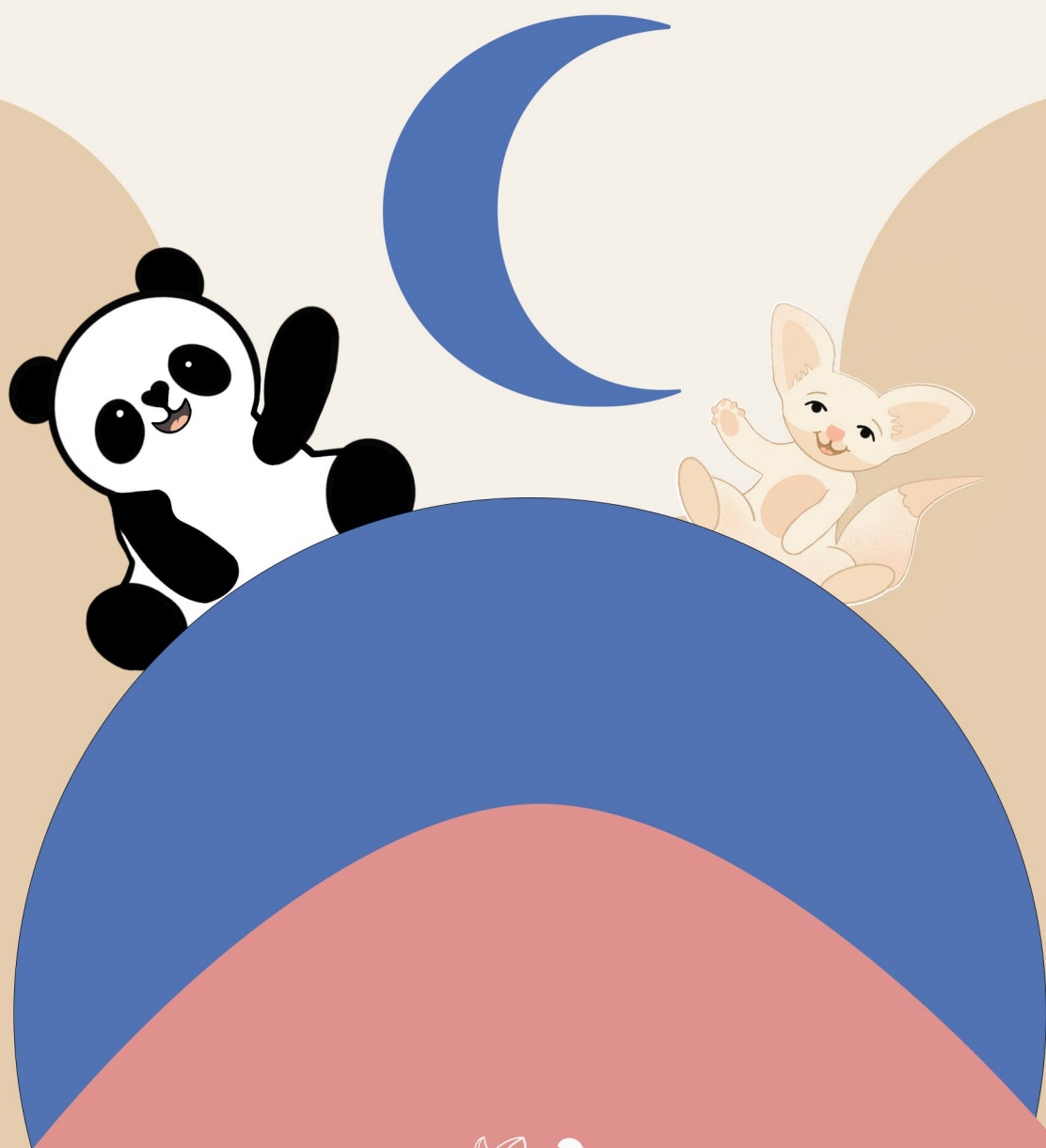


Uważniaki

„Historie o byciu i czuciu dla najmłodszych”

Przewodnik dla rodziców



UWAŻNIAKI

Historie o byciu i czuciu dla najmłodszych

- PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

Katarzyna Bartosik

Rafał Kamiński

Anna Szyszko

Joanna Twardo-Kamińska

2022



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Innowacje
w samorządzie

Autorzy:

Katarzyna Bartosik

Rafał Kamiński

Anna Szyszko

Joanna Twardo-Kamińska

Komentarz ekspercki:

Barbara Ołdakowska-Żyłka

Redakcja i korekta:

Aleksandra Nizioł

Projekt graficzny i skład:

Aleksandra Perec

Konsultacje i wsparcie:

Marcin Bielicki

Anna Kusiak

Monika Madras-Brzezińska

Mariusz Mażewski

Agata Pakieła

Łukasz Wolff

Prawa autorskie:



1. *Uważniaki by Katarzyna Bartosik, Rafał Kamiński, Anna Szyszko i Joanna Twardo-Kamińska w ramach POPOJUTRZE 2.0 – KSZTAŁCENIE <https://popojutrze2.pl> CC BY-SA 4.0 zrealizowanych przez Grantobiorcę – Katarzyna Bartosik, Rafał Kamiński, Anna Szyszko i Joanna Twardo-Kamińska w ramach projektu realizowanego przez SENSE Consulting sp. z o. o.*
2. *Majątkowe prawa autorskie do udostępnionego utworu należą do Ministra Funduszy i Polityki Regionalnej (dalej zwany „Licencjodawcą”), który udzielił udostępniającemu niniejszy utwór licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0, tj. nieodpłatnej, nieobejmującej prawa do udzielania sublicencji, niewyłącznej, nieodwołalnej licencji na korzystanie z Utworu na terytorium całego świata, tj. do zwielokrotniania i dzielenia się utworem w całości i części, a także tworzenia i zwielokrotniania i dzielenia się utworami zależnymi do tego utworu (dalej zwana „Licencją”).*
3. *Treść Licencji jest dostępna na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.pl>”.*
4. *Jeżeli Licencjodawca oddzielnie nie postanowił inaczej, Licencjodawca, w możliwie najszerszym zakresie, oferuje utwór licencjonowany w takiej formie, w jakiej zapoznał się z nim licencjobiorca i nie udziela żadnych zapewnień, ani jakiegokolwiek rodzaju gwarancji, dotyczących utworu licencjonowanego, ani wynikających z wyraźnego postanowienia, dorozumianych, ustawowych, ani jakichkolwiek innych. Obejmuje to, bez ograniczeń, rękojmię, zbywalność, przydatność do konkretnego celu, brak naruszeń praw innych osób, brak ukrytych lub innych wad, dokładność, występowanie lub niewystępowanie wad widocznych jak i ukrytych. W przypadku, gdy wyłączenie gwarancji nie jest dozwolone w całości lub w części, niniejsze wyłączenie może nie mieć zastosowania do licencjobiorcy.*

WITAJCIE!



Klementynka



Maurycy



SPIS TREŚCI

Od autorów.....	7
Wskazówki do prowadzenia wieczornych relaksacji z dzieckiem.....	9
Wieczorne relaksacje.....	11
Relaksacja 1. - Panda.....	11
Relaksacja 2. - Fenek.....	15
Relaksacja 3. - Panda.....	18
Relaksacja 4. - Fenek.....	21
Relaksacja 5. - Panda.....	24
Relaksacja 6. - Fenek.....	27
Relaksacja 7. - Panda.....	30
Relaksacja 8. - Fenek.....	33
Relaksacja 9. - Panda.....	36
Relaksacja 10. - Fenek.....	39
Co każdy rodzic powinien wiedzieć o emocjach u dzieci?.....	42
Rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym.....	42
Regulacja emocji u dzieci.....	45
Dla wnikliwych- szczypta dodatkowej wiedzy.....	49
Uważność i współczucie w pracy z dziećmi.....	49
Techniki relaksacyjne.....	53
Teoria poliwalgalna.....	55
Komentarz ekspercki- Barbara Ołdakowska-Żyłka.....	58
Podziękowania.....	59

OD AUTORÓW

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

jesteśmy zespołem profesjonalistów i pasjonatów, którzy w ramach projektu współfinansowanego ze środków UE przygotowali materiały do nauki i ćwiczenia regulacji emocji oraz koncentracji uwagi u dzieci pt. „Uważniaki. Historie o byciu i czuciu dla najmłodszych”. Materiały w postaci przewodników przeznaczone są dla nauczycieli wychowania przedszkolnego oraz dla rodziców przedszkolaków. Ich celem jest poprawa umiejętności rozpoznawania i nazywania stanów emocjonalnych u dzieci w wieku 4–6 lat, uzyskanie przez nie lepszego kontaktu ze swoim ciałem oraz poznanie technik uważności i relaksacji. Wszystkie elementy programu „Uważniaki” bazują na wiedzy naukowej i praktyce uważności.

Jesteśmy przekonani, że budowanie świadomości doznawanych emocji oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nimi od najmłodszych lat przekłada się na zdrowie psychiczne i dobre relacje społeczne w dorosłym życiu. Rola rodziców i opiekunów jest tu kluczowa. W naszym projekcie stawiamy na rozwijanie uważności i świadomości emocji u przedszkolaków, a także budowanie w nich postawy akceptacji i współczucia wobec siebie i innych. Badania naukowe dotyczące stosowania metod uważności wśród dzieci dowodzą, że praktyka uważności zmniejsza pobudzenie fizjologiczne i zwiększa koncentrację. Ćwiczenia relaksacyjne natomiast wspomagają regulację emocji i wzmacniają poczucie bezpieczeństwa u dzieci.

Oddajemy w Państwa ręce „Przewodnik dla rodziców”, którego treść stanowi istotne uzupełnienie cyklu zajęć odbywających się w przedszkolu, dotyczących radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak: pobudzenie, wstyd, złość, smutek, strach, tęsknota, zazdrość, poczucie winy i nuda. Przewodnik służy do przeprowadzania z dzieckiem wieczornych sesji relaksacji. Zawiera dziesięć bajek relaksacyjnych, które rodzic może przeczytać lub odtworzyć z załączonego pliku/skanując kod QR, oraz instrukcje, jak prowadzić takie sesje. Ponieważ zdajemy sobie sprawę, że towarzyszenie dziecku w doświadczaniu uczuć to nie zawsze łatwe zadanie, obok wiedzy naukowej, prezentowanej w rozdziałach 3 i 4, przygotowaliśmy również praktyczne wskazówki, które pomogą Wam, Drodzy Rodzice, wesprzeć Wasze pociechy w momentach przeżywania trudnych stanów oraz budować u dzieci świadomość doznawanych emocji.

Mamy nadzieję, że wiedza i program relaksacji zawarty w „Przewodniku dla rodziców” pozwoli Wam i Waszym dzieciom z zaciekawieniem poznawać świat emocji i sposoby radzenia sobie z nimi, a wieczorne sesje relaksacyjne będą przyjemnym doświadczeniem zarówno dla młodszych, jak i starszych odbiorców.

Życzymy wspaniałych wrażeń!

Zespół „Uważniaków”:

- *Joanna Twardo-Kamińska*

- *Anna Szyszko*

- *Katarzyna Bartosik*

- *Rafał Kamiński*

WSKAZÓWKI DO PROWADZENIA WIECZORNÝCH RELAKSACJI Z DZIECKIEM

Drogi Rodzicu,

w kolejnym rozdziale znajdziesz dziesięć relaksacji, które będziesz mógł odczytać swojemu dziecku wieczorem przed snem (lub odtworzyć za pomocą pobranych wraz z przewodnikiem plików dźwiękowych, dostępnych również online za pośrednictwem linków lub kodów QR umieszczonych w tekście). Są to kilkuminutowe opowieści, które pozwolą Twojemu dziecku uspokoić gonitwę myśli, wyciszyć emocje, rozluźnić się i zasnąć.

Bohaterami (a zarazem – w wersji dźwiękowej – głosami prowadzącymi kolejne relaksacje) będą na zmianę panda Klementynka i fenek Maurycy – postaci, które Twoja pociecha poznała podczas zajęć z programu „Uważniaków” w przedszkolu. Wieczorne relaksacje stanowią istotne uzupełnienie tych zajęć, ponieważ umożliwiają kontynuację rozwijania umiejętności regulacji emocji u dzieci oraz wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

- Przed treścią każdej z dziesięciu opowieści znajdziesz krótką instrukcję, w jaki sposób przygotować się do wieczornej sesji relaksacji z dzieckiem oraz jak ją przeprowadzić.
- Do każdego wieczoru przypisana jest inna ilustracja. Możesz pokazać ją dziecku i omówić ją wraz z nim, zanim pozna treść relaksacji.
- Możesz wcielić się w rolę pandy i fenka, odczytując treść relaksacji, lub odtworzyć nagranie relaksacji, posługując się plikiem audio.
- Jeśli przedszkole Twojego dziecka uruchamia program „Uważniaków”, dowiedz się, kiedy będą przeprowadzane zajęcia w placówce.
- Jeśli to możliwe, postaraj się przeprowadzać z dzieckiem sesje wieczornej relaksacji tego samego dnia, w którym odbywały się zajęcia „Uważniaków” w przedszkolu.
- Zachęcamy, abyś do relaksacji włączył również rodzeństwo – ten materiał może pomóc dzieciom w różnym wieku.
- Wieczorna sesja powinna Wam zająć ok. 10–15 minut.
- Po zakończeniu cyklu zajęć „Uważniaków” korzystaj z nagrań, kiedy tylko uznasz, że to pomoże Twojemu dziecku uspokoić się lub zasnąć, bądź jeśli samo wyrazi taką chęć. A może zechcesz podzielić się też relaksacjami pandy i fenka z innymi rodzicami i ich dziećmi?
- Skorzystaj też z naszych kolorowanek, które znajdziesz w osobnym pliku pdf!

Gotowi? A więc zaczynamy!

WIECZORNE RELAKSACJE

RELAKSACJA 1. – PANDA

Drogi Rodzicu,

zanim zaczniesz wieczorną relaksację ze swoim dzieckiem, zadбай o odpowiednie warunki. Kiedy Twoja pociecha będzie już leżeć w łóżeczku, przygaś światło. Zapytaj, czy pamięta, jakie zwierzaki poznała dziś podczas zajęć „Uważniaków”, i powiedz, że teraz odczytasz jej historię/odtworzysz nagranie, w którym będzie mówiła do niej panda Klementynka. Powiedz, żeby położyła się wygodnie, zamknęła oczy i podążała za słowami pandy. Jeśli zdecydujesz się odczytać historię, powiedz, że teraz to Ty wcielisz się w Klementynkę.

Możecie też wziąć dwa spokojne oddechy, tak jak to było w przedszkolu.

Wdech i wydech.

Zamykamy oczy i słuchamy:





Wieczór to dla mnie bardzo wyjątkowy i magiczny czas odpoczynku i przygotowania się do snu. To także czas długiej kąpieli z pachnącą i puszystą pianą. Kiedy już się wysuszę i założę piżamkę, zaparzam sobie malinową herbatę i siadam w moim ulubionym bujanym fotelu. Przykrywam się mięciutkim kocykiem, który podarowała mi babcia. Czuję, jak otula całe moje ciało. Jest mi wtedy bardzo ciepło i przyjemnie. Popijając herbatę, patrzę w niebo... Uwielbiam obserwować księżyc oraz migoczące wokół gwiazdy... Tysiące, miliony gwiazd... Ciekawe, czy ktoś zdołał policzyć je wszystkie...

A jak wyglądał Twój wieczór? Może kiedyś mi opowiesz...

A teraz ułóż się wygodnie w swoim łóżeczku. Delikatnie połóż głowę na poduszeczce... Czy czujesz, jaka jest mięciutka? Taaak, jest bardzo mięciutka... Jakby była zrobiona z białych obłoczków. Przykryj się swoim ulubionym kocykiem lub kołderką... Czy czujesz, jak otula Twoje ciało? Możesz się poczuć jak w ciepłej, przytulnej norce...

Zamknij oczy... Weź trzy wolne oddechy... Jeden... dwa... trzy...

Poczuj, jak całe Twoje ciało się rozluźnia... Oddychaj spokojnie i głęboko... Wdech, wydech... Wdech, wydech... Zauważ, jak przy każdym wdechu twoja kołderka się unosi, a przy wydechu delikatnie opada...

Poczuj, jak Twoje ciało przylega do materaca... Zwróć uwagę na swoje ręce... Najpierw jedna ręka... Poczuj, jak przyjemnie odpoczywa... Na pewno dużo się dzisiaj napracowała... Teraz jest czas, aby odpoczęła... I druga ręka... Poczuj, jak przyjemnie odpoczywa... Ona też dzisiaj bardzo dużo pracowała... Teraz jest czas, aby odpoczęła... Poczuj, jak Twoje ręce są zupełnie zrelaksowane... Nie

poruszają się, tylko leżą spokojnie...

Oddychaj spokojnie... Wdech, wydech... Wdech, wydech... Zauważ, jak przy każdym wdechu Twoja kołderka się unosi, a przy wydechu delikatnie opada...

Poczuj, jak Twoje ciało przylega do materaca... Zwróć uwagę na swoje nogi... Najpierw jedna noga... Poczuj, jak przyjemnie odpoczywa... Na pewno dużo się dzisiaj napracowała... Teraz jest czas, aby odpoczęła... I druga noga... Poczuj, jak przyjemnie odpoczywa... Ona też dzisiaj bardzo dużo pracowała... Teraz jest czas, aby odpoczęła... Poczuj, jak Twoje nogi są zupełnie zrelaksowane... Nie poruszają się, tylko leżą spokojnie...

Pamiętaj o spokojnym oddychaniu...

Rozluźnij swoje ciało... Poczuj, jak Twoja głowa leży na poduszce...

Ponownie pomyśl o swoich rękach... Poczuj, jak płyną w nich ciepłe fale... Najpierw jedna ręka... Poczuj ciepło w jednej ręce... Jest miło i przyjemnie... Zupełnie jakby świeciło na nią słońeczko... Teraz druga ręka... Poczuj ciepło w lewej ręce... Jest miło i przyjemnie... Zupełnie jakby świeciło na nią słońeczko...

Oddychaj spokojnie... Wdech, wydech... Wdech, wydech... Zauważ, jak przy każdym wdechu Twoja kołderka się unosi, a przy wydechu delikatnie opada...

A teraz pomyśl o swoich nogach... Poczuj, jak płyną w nich ciepłe fale... Najpierw jedna noga... Poczuj ciepło w jednej nodze... Jest miło i przyjemnie... Zupełnie jakby Twoje nogi moczyły się w gorącej kąpieli... Teraz druga noga... Poczuj ciepło w drugiej nodze... Jest miło i przyjemnie... Zupełnie jakby Twoje nogi moczyły się w gorącej kąpieli...

Oddychaj spokojnie... Wdech, wydech... Wdech, wydech... Zauważ, jak przy każdym wdechu Twoja kołderka się unosi, a przy wydechu delikatnie opada...

Poczuj, jak to ciepło rozlewa się na Twój brzuch... Jest miło i przyjemnie... Zupełnie jakby brzusek wypełniała ciepła herbatka...

A teraz poczuj ciepło w całym Twoim ciele... Jest miło i przyjemnie... Zupełnie jakby się leżało na ciepłym piasku...

Oddychaj spokojnie... Wdech, wydech... Wdech, wydech... Zauważ, jak przy każdym wdechu Twoja kołderka się unosi, a przy wydechu delikatnie opada...

A teraz zauważ, że Twoje ręce już odpoczęły... Że Twoje nogi już odpoczęły...

A teraz ciepło delikatnie odpływa z Twojego ciała... Najpierw z Twoich rąk... Potem z Twoich nóg... Następnie z Twojego brzuszka... I z całego ciała... Jest Ci przyjemnie i miękko, powoli zasypiasz... Dobranoc.

RELAKSACJA 2. - FENEK

Drogi Rodzicu,

zanim zaczniesz wieczorną relaksację ze swoim dzieckiem, zadbaj o odpowiednie warunki.

Kiedy Twoja pociecha będzie już leżeć w łóżeczku, przygaś światło. Zapytaj czy pamięta, jakie zwierzaki poznała dziś podczas zajęć „Uważniaków” i powiedz, że teraz odczytasz jej historię/ odtworzysz nagranie, w którym będzie mówił do niej fenek Maurycy. Powiedz, żeby położyła się wygodnie, zamknęła oczy i podążała za słowami fenka. Jeśli zdecydujesz się odczytać historię powiedz, że teraz to Ty wcielisz się w Maurycego.

Możecie też wziąć dwa spokojne oddechy, tak jak to było w przedszkolu.

Wdech i wydech.

Zamykamy oczy i słuchamy:





Fenek Maurycy popatrzył w stronę okna i zaczął przyglądać się strugom deszczu spływającym po szybach. Zauważył także, że silny wiatr porusza konarami drzew, które ugiwały się prawie do ziemi. Wypalone sierpniowym słońcem liście stały się już tak suche, że bez trudu odrywały się od gałęzi i długo wirowały w szalonym tańcu, zanim całkowicie spadły na ziemię. Fenek włożył swój kolorowy wełniany sweter, ale nadal czuł, że w domu jest chłodno. Uświadomił sobie, że w ostatnich dniach taka deszczowa pogoda zdarzała się coraz częściej i że wielkimi krokami nadchodziła jesień. Postanowił trochę się rozgrzać, więc rozpałił ogień w kominku i wypił kubek gorącego owsianego mleka. To był jego ulubiony napój, latem pił go na zimno z dodatkiem świeżych owoców, jesienią na ciepło i zawsze ze szczyptą cynamonu, a zimą pozwalał sobie na dodatek kilku kostek czekolady, która cudownie rozpuszczała się w gorącym płynie i zmieniała jego kolor.

Maurycy podszedł do komody, otworzył górną szufladę i wyciągnął niebieski album ze zdjęciami. Usadowił się wygodnie na kanapie i zaczął go przeglądać. Kiedy dotarł do fotografii upamiętniających ostatnie wakacje nad ciepłym morzem, aż uśmiechnął się na samą myśl. Przypomniawszy sobie, jak płynęli statkiem, a ciepłutkie słońce zostawiało na jego ciałku przyjemne odczucie. Teraz fenkowi nawet w brzuszku zrobiło się ciepłutko i nie była to tylko zasługa ciepłego napoju, który właśnie wypił. A kiedy robi nam się tak ciepłutko, to od razu mamy ochotę na sen... Może i Tobie, mój drogi Uważniaku, zrobiło się ciepłutko i zachciało się spać? Może leżysz już w łóżeczku i ściskasz w dłoniach swoją ukochaną przytulankę, której co wieczór opowiadasz swoje największe sekrety.

Położ się teraz wygodnie i zamknij oczy. Ręce i nogi są już spokojne i odpoczywają. Wyobraź sobie,

że jesteś razem z Maurycym na wakacjach nad ciepłym morzem i wspólnie płyniecie żaglówką. Słuchać szum fal i wodę, która obmywa drewnianą burtę. Wsłuchaj się w ten szum, a potem przenieś swoją uwagę na oddech i wsłuchaj się w niego. Możesz policzyć, ile trwa Twój wdech, a ile wydech. Spróbuj policzyć... Najpierw wdech nosem: jeden, dwa, trzy, cztery, a teraz wydech ustami: jeden, dwa, trzy, cztery; wdech nosem: jeden, dwa, trzy, cztery, wydech ustami: jeden, dwa, trzy, cztery.

Teraz zacznij już oddychać swobodnie, w swoim tempie. Powoli, nie otwierając oczu, zauważ w swojej wyobraźni, że Wasza żaglówka jest napędzana przez wiatr dmuchający w śnieżnobiały żagiel. Kiedy wiatr wieje w dobrą stronę, delikatnie nadyma żagiel, tak jak Twój brzusek nadyma się przy wydechu. Wdech i wydech, wdech i wydech... Oddychaj spokojnie. Kiedy wiatr wieje w inną stronę, żagiel delikatnie trzepocze na maszcie... Rozluźnij całe ciało, tak jakbyś był tym żagle.

A teraz poczuj, jak żaglówka kołysze się na boki. Kołysanie jest bardzo delikatne i bardzo przyjemne. Pewnie nawet nie zauważyliście, jak marynarze zwinęli żagiel i rzucili ciężką kotwicę... Właśnie dopłynęliśmy na miejsce... Na Wyspę Słodkich Snów... :)

RELAKSACJA 3. - PANDA

Drogi Rodzicu,

zanim zaczniesz wieczorną relaksację ze swoim dzieckiem, zadbaj o odpowiednie warunki. Kiedy Twoja pociecha będzie już leżeć w łóżeczku, przygaś światło. Zapytaj, czy pamięta, jakie zwierzaki poznała dziś podczas zajęć „Uważniaków”, i powiedz, że teraz odczytasz jej historię/odtworzysz nagranie, w którym będzie mówiła do niej panda Klementynka. Powiedz, żeby położyła się wygodnie, zamknęła oczy i podążała za słowami pandy. Jeśli zdecydujesz się odczytać historię, powiedz, że teraz to Ty wcielisz się w Klementynkę.

Możecie też wziąć dwa spokojne oddechy, tak jak to było w przedszkolu.

Wdech i wydech.

Zamykamy oczy i słuchamy:





Panda Klementyna wracała właśnie z fantastycznego spotkania z przyjaciółką – wydrą Basią. Bardzo miło spędziły razem czas, - najpierw pływając w jeziorze i opalając się na plaży, a potem popijając pyszne owocowe koktajle. Miały sobie dużo do opowiedzenia, ponieważ dawno się nie widziały. Kiedy spotkanie dobiegło końca, panda podziękowała Basi i ruszyła piechotą w stronę swojego domu. Wyobraziła sobie Pomyślała, że spacer na świeżym powietrzu pomoże jej zasnąć. A potem pomyślała jeszcze, że noc jest bardzo ciepła, i postanowiła, że będzie spała w hamaku na werandzie. Panda uŚmiechnęła się na samą myśl o tej fantastycznej przygodzie.

Po dotarciu do chatki, Klementyna umyła ręce, buzię i zęby, przebrała się w piżamkę i poszła na werandę. Tuż obok hamaku stało pudło, w którym Klementyna trzymała poduchy, kocyki i śpiworki – właśnie na taką okazję. Otworzyła je powoli i wyjęła poduszczkę i kołderkę w gwiazdeczki. Pomyślała, że wzór będzie doskonale pasował do rozgwieżdżonego nieba. Kiedy wreszcie położyła się na hamaku, poczuła, że jest już zmęczona. Głośno ziewnęła i przeciągnęła się. Najpierw mocno wyciągnęła do góry prawą, a potem lewą łapkę. Od razu poczuła, jakby przeszedł po nich miliony mrówek, ale to było miłe uczucie, trochę jak delikatne łaskotanie. Następnie mocno wyciągnęła do góry prawą, a potem lewą nóżkę. I tym razem poczuła, jakby przeszedł po nich miliony mrówek, ale to było miłe uczucie, trochę jak delikatne łaskotanie. Teraz Wwy, kochane Uważniaki, spróbujcie zrobić to samo, co panda. Najpierw mocno wyciągnijcie do góry prawą, a potem lewą rękę. Czujecie mróweczki? A teraz mocno wyciągnijcie do góry prawą, a potem lewą nogę. Czujecie mróweczki? Czy dla Was to też było miłe uczucie, trochę jak delikatne łaskotanie?

Następnie panda mocno napięła grzbiet, jakby szykowała się do skoku, ale zaraz go rozluźniła. I znowu pojawiły się mróweczki. :) Jeszcze tylko musiała znaleźć wygodny dołek dla swojej pupy i w końcu mogła zamknąć oczy. Panda poczuła, że jej całe ciało jest już przyjemnie rozluźnione.

Ty też zamknij oczy i poczuj, że Twoje ciało również jest rozluźnione. Oddychaj powoli i spokojnie.

Możesz wyobrazić sobie, że tak samo jak panda leżysz na hamaku pod rozgwieżdżonym niebem. Twój hamak ma wielobarwne pasy i z obu stron przywiązany jest do drzewa, z którego dochodzi świeży zapach sosnowych igieł. Robisz wdech nosem, aby wchłonąć jak najwięcej tego aromatu. Wdech... Aa potem wypuszczasz go powoli i spokojnie wraz ze swoim wydechem.

Mimo, że noc jest ciepła, jesteś przykryty swoją kołderką. Ta kołderka oprócz ciepła, daje fantastyczną puchatość i miękkość, dzięki której nie masz wcale ochoty spod niej wychodzić. Jest Ci ciepłutko, puchato, mięciutko i przyjemnie... Kkołderka otula Cię tak, jak wata cukrowa otula drewniany patyczek...

Spokojnie oddychasz. Wdech i wydech. Wdech i wydech. Czujesz delikatne kołysanie? To panda Klementynka przyszła do Ciebie we śnie i teraz razem leżycie na hamaku w kolorowe pasy i delikatnie kołyszecie się na boki.

Śpij spokojnie, kochany Uważniaku, nabieraj sił, bo jutro czeka Cię dzień pełen przygód.

RELAKSACJA 4. - FENEK

Drogi Rodzicu,

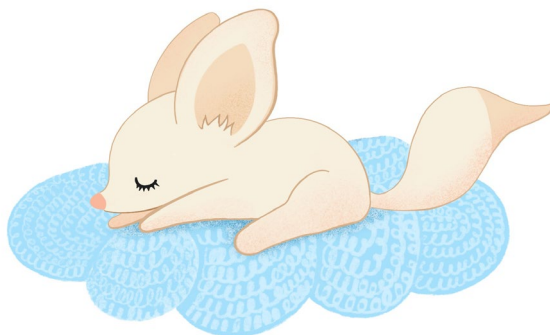
zanim zaczniesz wieczorną relaksację ze swoim dzieckiem, zadбай o odpowiednie warunki. Kiedy Twoja pociecha będzie już leżeć w łóżeczku, przygaś światło. Zapytaj, czy pamięta, jakie zwierzaki poznała dziś podczas zajęć „Uważniaków”, i powiedz, że teraz odczytasz jej historię/odtworzysz nagranie, w którym będzie mówił do niej fenek Maurycy. Powiedz, żeby położyła się wygodnie, zamknęła oczy i podążała za słowami fenka. Jeśli zdecydujesz się odczytać historię, powiedz, że teraz to Ty wcielisz się w Maurycego.

Możecie też wziąć dwa spokojne oddechy, tak jak to było w przedszkolu.

Wdech i wydech.

Zamykamy oczy i słuchamy:





Maurycy prawie skończył grabienie liści w swoim ogrodzie, kiedy zauważył, że słońce już właściwie schowało się za horyzont. - Chyba wystarczy na dziś – pomyślał i odłożył grabie do szopy. Otrzeptał się z kurzu i wszedł do chaty. Postanowił od razu wziąć gorący prysznic, żeby chociaż trochę rozluźnić swoje spracowane ramiona. Następnie zjadł ciepłą kolację, a po niej dokładnie wyszczotkował zęby. Przebrał się w piżamkę i wskoczył pod ciepłą kołderkę. Zmęczenie odrobinę minęło, więc zdecydował, że przed snem przeczyta jeszcze kilka stron książki, którą dostał od Klementyny na imieniny. :) Była to fascynująca historia o chłopcu, który potrafił wznosić się aż do chmur. Do tego celu używał magicznego wiatraczka, w który delikatnie dmuchał i dzięki temu zaczynał się powoli unosić. Fenek odłożył książkę, zamknął oczy i wyobraził sobie, że on także jest właścicielem takiego magicznego wiatraczka. Dzięki niemu, kiedy tylko zechce, mógłby polecieć do nieba, wybrać najbardziej miękką chmurkę i właśnie na niej ułożyć się do snu.

A może Ty też chciałbyś mieć magiczny wiatrak i polecieć aż do chmur? W takim razie okryj się kołderką, zamknij oczy i wyobraź sobie, że w Twoim ręku pojawił się kolorowy wiatraczek. Pamiętaj, co robił chłopiec, żeby unieść się do góry? Tak, delikatnie w niego dmuchał. Weź głęboki wdech noskiem i powolutku wypuszczaj powietrze ustami. I jeszcze raz, ale pamiętaj, żeby robić to powoli i delikatnie. Teraz, kiedy Twoje ciało jest już rozluźnione, może unieść się do góry. Ale żeby nie spaść, musisz cały czas delikatnie dmuchać w wiatraczek. Wdech i wydech, wdech i wydech, wdech i wydech. Możesz poczuć, jak Twoje ciało unosi się coraz wyżej i wyżej, tak jakby nic nie ważyło. Wdech i wydech, wdech i wydech. Nagle wokół Ciebie zrobiło się zupełnie białe...

Wszędzie widać mięciutkie i delikatne chmurki, które tylko czekają, żeby ktoś na nich odpoczął. Po tym dmuchaniu w wiatraczek czujesz się bardzo zmęczony i marzysz już tylko o tym, żeby położyć się na śnieżnobiałym obłoku i zasnąć... Wskakujesz na najbliższą chmurkę i mościsz się na niej wygodnie. Gdzieś z oddali dobiega delikatne pochrapywanie... Okazuje się, że to fenek Maurycy.

Musiał przybyć tu przed Tobą i zasnął zmęczony na swoim obłoczku. Czujesz, że jest Ci mięciutko i cieplutko, zasypiasz...

Mięciutkich snów, kochany Uważniaku, cieplutkich snów, fenku Maurycy.

RELAKSACJA 5. - PANDA

Drogi Rodzicu,

zanim zaczniesz wieczorną relaksację ze swoim dzieckiem, zadбай o odpowiednie warunki. Kiedy Twoja pociecha będzie już leżeć w łóżeczku, przygaś światło. Zapytaj, czy pamięta, jakie zwierzaki poznała dziś podczas zajęć „Uważniaków”, i powiedz, że teraz odczytasz jej historię/odtworzysz nagranie, w którym będzie mówiła do niej panda Klementynka. Powiedz, żeby położyła się wygodnie, zamknęła oczy i podążała za słowami pandy. Jeśli zdecydujesz się odczytać historię, powiedz, że teraz to Ty wcielisz się w Klementynkę. Możecie też wziąć dwa spokojne oddechy, tak jak to było w przedszkolu. Wdech i wydech. Zamykamy oczy i słuchamy:





Panda Klementynka siedziała na swoim łóżku i głośno kichała. Po raz kolejny wytarła nosek chusteczką i dotknęła łapką czoła. – Chyba znowu mam gorączkę – pomyślała. Wzięła kilka łyków ciepłego naparu z lipy oraz malin i schowała się pod kołderkę. Na przeziębienie, oprócz lipy i malin oczywiście, najlepszy jest sen. Ale jak tu zasnąć, kiedy cały nos jest zatkany i nie można swobodnie oddychać? Panda jeszcze raz dokładnie wydmuchnęła nosek, a na swoją piżamkę nakapała dwie krople olejku sosnowego. Powoli i ostrożnie wzięła głęboki wdech. – Oooo, teraz znacznie lepiej! – westchnęła z ulgą. – Jak ten olejek pięknie pachnie – zauważyła. Spróbowała jeszcze raz i tym razem również oddychało jej się zupełnie swobodnie. Przypomniła sobie, że podobnie pachniał las, kiedy zeszłej jesieni wędrowała po górach. Zamarzyła, żeby znaleźć się w tamtym pięknym i dzikim miejscu, ale mogła to zrobić tylko za pomocą wyobraźni. Zamknęła oczy, żeby móc przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów. Jeszcze raz wzięła głęboki wdech, wypuściła powietrze pyszczkiem i...

Najpierw ujrzała rozległe pastwisko z zieloną trawą, która wciąż była wilgotna od porannej rosy. Całość wyglądała jak najpiękniejszy zielony dywan, po którym aż chciało się biegać boso. Klementyna nie zastanawiała się zbyt długo i dała nura w trawę. Przez chwilę tarzała się po niej, śmiejąc się radośnie. Kiedy już się zmęczyła, położyła się na brzuszku i rozejrzała dookoła. W oddali zobaczyła wysokie góry, które dumnie prezentowały się na tle nieba. Niektóre szczyty były przestonięte chmurami, a na niektórych leżały gdzieś tam pasma śniegu. – Jaki piękny widok... – rozmarzyła się. Szare skały, błękitne niebo, biały śnieg i jeszcze bielsze obłoki... No i drzewa! Mnóstwo drzew, mnóstwo sosen, cały las iglasty, w którym pachniało tak pięknie, że aż kręciło się od tego w głowie. Klementyna wyobraziła sobie, że spaceruje doliną i wdycha ten cudowny, sosnowy zapach. Słyszy śpiew ptaków oraz szum lodowatego strumyka, który cienką wstążką wije się pomiędzy drzewami.

Rozmarzyła się. Tyle zapachów, odgłosów i widoków w jednym miejscu. Ach, świat jest taki piękny! Jeśli zatrzymamy się chociaż na chwilę i uważniej rozejrzemy dookoła, możemy dostrzec szczegóły, na które wcześniej nigdy nie zwracaliśmy uwagi. Wystarczy być, patrzeć, słuchać i... spokojnie oddychać.

Spróbuj, kochany Uważniaku, przenieść się dzisiaj w ten górski krajobraz i poczuć, usłyszeć oraz zobaczyć to wszystko, o czym opowiedziała Ci panda. Pamiętaj, żeby móc lepiej dostrzec wszystkie szczegóły w wyobraźni, trzeba być cichutko i mieć zamknięte oczy. Śpij dobrze, sosnowych snów. :)

RELAKSACJA 6. - FENEK

Drogi Rodzicu,

zanim zaczniesz wieczorną relaksację ze swoim dzieckiem, zadбай o odpowiednie warunki. Kiedy Twoja pociecha będzie już leżeć w łóżeczku, przygaś światło. Zapytaj, czy pamięta, jakie zwierzaki poznała dziś podczas zajęć „Uważniaków”, i powiedz, że teraz odczytasz jej historię/odtworzysz nagranie, w którym będzie mówił do niej fenek Maurycy. Powiedz, żeby położyła się wygodnie, zamknęła oczy i podążała za słowami fenka. Jeśli zdecydujesz się odczytać historię, powiedz, że teraz to Ty wcielisz się w Maurycego.

Możecie też wziąć dwa spokojne oddechy, tak jak to było w przedszkolu.

Wdech i wydech.

Zamykamy oczy i słuchamy:





Fenek Maurycy spał w swoim łóżeczku i cicho pochrapywał. Musiało śnić mu się coś bardzo przyjemnego, bo na jego spokojnym pyszczku co chwila pojawiał się uśmiech. I rzeczywiście! Maurycy miał bardzo miły sen. Jak wiecie, w snach można podróżować w najpiękniejsze zakątki świata i robić najbardziej nieprawdopodobne rzeczy. Albo takie całkiem zwyczajne, jak na przykład leżenie na ciepłym piasku. Bo to właśnie śniło się Maurycemu – że leży sobie na plaży, w swojej ulubionej nadmorskiej miejscowości i oblizuje paluszki, po których ściekały resztki karmelu. Ciekawe, co takiego wcześniej jadł? Otóż, jadł gofra z bitą śmietaną i właśnie polewą karmelową. Kiedy już wyczyścił łapki i futerko, ułożył się wygodnie na ciepłutkim piasku i... zasnął. Tak, zasnął! Bo jak już wiecie, w snach mogą wydarzyć się najdziwniejsze rzeczy, nawet to, że w swoim śnie ktoś zaśnie. Trochę to skomplikowane, prawda?

Ale nie zajmujmy się już tym dłużej, bo nadszedł czas i na Twoje sny i Twoje opowieści. Ciekawe, co przyśni Ci się tym razem, jakie zakątki świata odwiedzisz i jakie czekają tam na Ciebie przygody. Zamknij oczy, otul się kołderką i staraj się leżeć spokojnie. Wyobraź sobie, że razem z Maurycym leżysz na złocistym piasku i czujesz, jak jego ziarenka delikatnie łaskoczą cię w plecy. Piasek jest ciepły i przyjemny, ale z każdym Twoim ruchem miesza się razem z tym mokrym, który jest pod spodem. Starasz się więc nie ruszać, żeby Twoje ciało stykało się tylko z tą ciepłą warstwą. Zamknij teraz oczy i weź trzy wolne oddechy... Jeden... dwa... trzy... Poczuj, jak całe Twoje ciało się rozluźnia... Oddychaj spokojnie i głęboko... Wdech, wydech... Wdech, wydech...

Poczuj, jak Twoje ciało przylega do ciepłutkiego piasku. Zwróć uwagę na swoje ręce. Najpierw poczuj, jak prawa ręka przyjemnie odpoczywa na ciepłutkim piasku. Teraz poczuj, jak lewa ręka przyjemnie odpoczywa na ciepłutkim piasku. Poczuj, jak Twoje ręce są zupełnie zrelaksowane, nie poruszają się, tylko swobodnie leżą.

Oddychaj spokojnie... Wdech, wydech... Wdech, wydech... Zauważ, jak przy każdym wdechu Twoja kołderka się unosi, a przy wydechu delikatnie opada...

Poczuj, jak Twoje ciało przylega do ciepłutkiego piasku. Zwróć uwagę na swoje nogi, najpierw poczuj, jak prawa noga przyjemnie odpoczywa na ciepłym piasku. Teraz poczuj, jak lewa noga przyjemnie odpoczywa na ciepłym piasku. Poczuj, jak Twoje nogi są zupełnie zrelaksowane, nie poruszają się, tylko swobodnie leżą.

Pamiętaj o spokojnym oddychaniu. Wdech... i wydech... Ciekawe, czy jutro rano będziesz pamiętać swój piaskowy sen. Dobranoc, kochany Uważniaku.

RELAKSACJA 7. - PANDA

Drogi Rodzicu,

zanim zaczniesz wieczorną relaksację ze swoim dzieckiem, zadбай o odpowiednie warunki. Kiedy Twoja pociecha będzie już leżeć w łóżeczku, przygaś światło. Zapytaj, czy pamięta, jakie zwierzaki poznała dziś podczas zajęć „Uważniaków”, i powiedz, że teraz odczytasz jej historię/odtworzysz nagranie, w którym będzie mówiła do niej panda Klementynka. Powiedz, żeby położyła się wygodnie, zamknęła oczy i podążała za słowami pandy. Jeśli zdecydujesz się odczytać historię, powiedz, że teraz to Ty wcielisz się w Klementynkę. Możecie też wziąć dwa spokojne oddechy, tak jak to było w przedszkolu.

Wdech i wydech.

Zamykamy oczy i słuchamy:





Klementynka, zanim położyła się do swojego łóżeczka, postanowiła obejść cały domek i pożegnać się z ulubionymi pomieszczeniami, przedmiotami oraz ukochanymi pluszakami.

Najpierw weszła do kuchni. – Dobranoc, lodówko. Dobranoc, stole. Dobranoc, krzesło. Dzięki wam mogłam dzisiaj zjeść śniadanie, obiad i kolację. Dziękuję, talerzyku w paski i kubeczku w kropki.

Dobranoc, kuchnio – powiedziała głośno i przeszła do salonu. – Dobranoc, sofo, dobranoc, fotelu, dziękuję, że jesteście takie mięciutkie i że było mi dzisiaj tak wygodnie, kiedy oglądałam swój ulubiony film przyrodniczy. Dobranoc, salonie – powiedziała głośno i przeszła do łazienki.

– Dobranoc, wanno, dobranoc, umywalko. Dzięki wam mogłam dzisiaj wziąć pachnącą kąpiel i wyszorować zęby. Dobranoc, łazienko – powiedziała głośno panda i przeszła do swojej sypialni.

Tam pogłaskała wszystkie ukochane przytulanki, popatrzyła czułym spojrzeniem na ukochane książki i przygasiła światelko. Zanim weszła do łóżeczka, odstoniła zasłonę i powiedziała:

– Dobranoc, księżycu, dobranoc, gwiazdeczki. Dziękuję, że jesteście i że świecicie tak pięknie.

Życzę wam kolorowych snów, pa, pa!

Panda zasłoniła zasłonę i wgramoliła się pod ciepłą kołderkę. – Dobranoc, poduszczo, dobranoc, kołderko. Dzięki wam mogę się wypaść i mieć kolorowe sny. Dobraaaaaaaanoc, sypialnio – ziewnęła głośno.

Klementynka położyła się wygodnie na plecach. Zamknęła oczka i zaczęła spokojnie i głęboko oddychać. Najpierw wzięła głęboki wdech ustami, a potem dłuugi wydech nosem. Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Spróbuj teraz oddychać razem z pandą: wdech... i wydech... Wdech...

i wydech... Kiedy oddychasz w ten sposób, możesz poczuć, jak Twoje ciało staje się rozluźnione i mięciutkie jak Twoja poduszka.

Wyobraź sobie, że siedzisz na huśtawce, a Twoje stopy delikatnie dotykają mięciutkiej trawy. Odczuwasz spokój, jest ci miło i przyjemnie. Spokojnie oddychasz... Powoli rozglądasz się wokół... Zauważasz, że znajdujesz się na łące pełnej pięknych i kolorowych kwiatów. Dostrzegasz czerwone maki, błękitne chabry i żółte jak słońce słoneczniki... Zastanawiasz się, jak się tu znalazłeś? Skąd wzięta się huśtawka w samym środku łąki...? Ale zaraz też przypominasz sobie, że przecież w snach i w wyobraźni wszystko jest możliwe...

Przez chwilę obserwujesz latające w pobliżu owady... Najpierw biedronki... Jest ich tak dużo i wszystkie są takie piękne... Próbujesz je policzyć... Jedna... druga... trzecia... czwarta... piąta... szósta... Chciałbyś ich dotknąć, ale one latają wysoko. Odpychasz się stopami i zaczynasz delikatnie się huśtać. To bardzo przyjemne uczucie... Wiatr delikatnie rozwiewa Twoje włosy, czujesz go także na policzkach... Jest Ci bardzo przyjemnie i lekko... Twoje ciało jest rozluźnione.... Pamiętaj o uważnym oddychaniu... Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Wspaniale... Czujesz się bezpiecznie, ogarnia Cię senność.

Nagle dostrzegasz, że nie siedzisz już na huśtawce, a Twoje nogi nie mogą dotknąć ziemi... Twoje ciało stało się tak lekkie, że teraz fruwasz nad łąką ze wszystkimi owadami. Wirujesz w pięknym tańcu motyli... Tuż nad stawem fruwią srebrzysto-fioletowe ważki. Ich skrzydła cudownie mieniają się w słońcu.

Czujesz się już bardzo zmęczony i potrzebujesz odpocząć. Żegnasz się ze wszystkimi przyjaciółmi i lądujesz w swoim łóżku... Jest w nim tak ciepłutko i mięciutko... Cały czas powoli i spokojnie oddychasz... Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Dobranoc, kochany Uważniaku...

RELAKSACJA 8. - FENEK

Drogi Rodzicu,

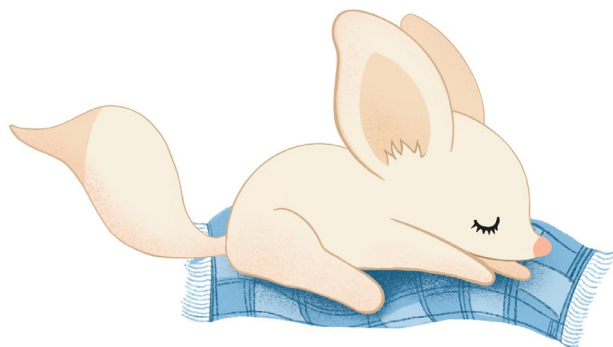
zanim zaczniesz wieczorną relaksację ze swoim dzieckiem, zadбай o odpowiednie warunki. Kiedy Twoja pociecha będzie już leżeć w łóżeczku, przygaś światło. Zapytaj, czy pamięta, jakie zwierzaki poznała dziś podczas zajęć „Uważniaków”, i powiedz, że teraz odczytasz jej historię/odtworzysz nagranie, w którym będzie mówił do niej fenek Maurycy. Powiedz, żeby położyła się wygodnie, zamknęła oczy i podążała za słowami fenka. Jeśli zdecydujesz się odczytać historię, powiedz, że teraz to Ty wcielisz się w Maurycego.

Możecie też wziąć dwa spokojne oddechy, tak jak to było w przedszkolu.

Wdech i wydech.

Zamykamy oczy i słuchamy:





Fenek Maurycy siedział w swojej drewnianej chatce przy dużym drewnianym stole i rysował. Bardzo lubił tworzyć nowe prace – czasem rysował je dla siebie, a czasem dla przyjaciół. Te, które były dla niego wyjątkowo ważne, przyczepiał magnesami do lodówki albo wieszał na ścianie. Często rysował wieczorami, bo jak twierdził, to bardzo go relaksowało i wyciszało przed snem.

Fenek miał wiele zestawów kredek, ale najbardziej lubił te, które wręczyła mu pani Klara z przedszkola Uważne Zwierzaki. Miały bardzo mocne kolory, a dodatkowo... pachniały owocami! Czerwona kredka pachniała jak najwspanialsza truskawka, zielona jak słodkie jabłuszko, fioletowa jak śliwka, niebieska jak jagoda, żółta zaś jak prawdziwy banan. W zestawie były jeszcze inne kolory i zapachy, ale tych Maurycy używał najwięcej.

Dzisiaj postanowił narysować siebie, jak leży na swoim ulubionym kocyku i odpoczywa. Kocyk był w jasno- i ciemnoniebieską kratkę, więc w chatce Maurycego zapachniało jagodami. Fenek dorysował jeszcze na brzegach białe frędzelki i głośno ziewnął. Poczuł się bardzo senny.

– Chyba wystarczy na dziś – pomyślał i zaczął sprzątać. Ułożył wszystkie kredki w pudełeczku, a rysunek zawiesił nad swoim łóżeczkiem.

Kiedy już leżał w łóżku, długo patrzył na swój najnowszy rysunek. – Ach – pomyślał – gdyby mój kocyk był magiczny zupełnie jak latający dywan Aladyna... – westchnął i rozmarzył się. – Mógłbym polecieć na nim, dokądkolwiek zechcę, i odwiedzić najdalsze zakątki świata. – Wziął głęboki wdech, a potem długi i spokojny wydech... Zamknął oczka i uruchomił wyobraźnię.

A może i Ty, kochany Uważniaku, chciałbyś polatać na magicznym kocyku dzisiejszej nocy razem z Maurycym? Jeśli tak, to ułóż się wygodnie w swoim łóżku i posłuchaj.

Na początku, tak jak fenek, weź głęboki wdech i długi wydech. Nie spiesz się. Pamiętaj, żeby

powietrze wdychać nosem, a wypuszczać ustami. Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Wspaniale. Czy czujesz, jak Twoje ciało się rozluźnia? Jak coraz bardziej główka zapada się w poduszkę, a ciało w materac? Poczuj, jak jest Ci ciepłutko i wygodnie... Czujesz się bezpiecznie. A teraz możesz się przeciągnąć albo ziewnąć, jeśli tylko masz na to ochotę.

Następnie zamknij oczy i nadal spokojnie i uważnie oddychaj. Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Doskonale Ci idzie. Staraj się przez cały czas mieć zamknięte oczy.

A teraz wyobraź sobie, że fenek Maurycy zaprasza Cię, abyś usiadł na jego magicznym kocyku. Kocyk jest niebieski, ma białe frędzelki oraz pachnie jagodami. Próbujesz wciągnąć ten zapach do swojego noska... Wdech i wydech... Ach, jak cudownie. Nawet nie zauważyłeś, kiedy latający kocyk zaczął delikatnie falować i razem z fenkiem wyruszyliście w gwiazdną podróż.

Gdzieś tam niebo jest bardzo ciemne, granatowoczarne, a gdzieś tam rozjaśnione milionem gwiazd. Każda z nich ma zupełnie inny kształt i świeci zupełnie innym światłem. Niektóre są jasnożółte, inne prawie pomarańczowe, a jeszcze inne kolorem przypominają słońce.

To fascynujący widok. Latający kocyk zaczyna lekko wirować i opadać. Czy pamiętasz o uważnym oddychaniu? Kiedy bierzesz wdech nosem, latający kocyk delikatnie opada, kiedy robisz długi wydech, kocyk się unosi. Wdech... wydech... Wdech... wydech... Możesz spróbować policzyć, ile razy kocyk opada i wznosi się... jeden... dwa... trzy... cztery... pięć... sześć... siedem... osiem... dziewięć... dziesięć...

Już czas, żebyś dopisał swoją własną historię – jaką krainę chciałbyś odwiedzić teraz? Nie otwieraj oczu, posłuchaj jeszcze przez chwilę spokojnej muzyki... I śnij... śnij... śnij... Latających snów, kochany Uważniaku.

RELAKSACJA 9. - PANDA

Drogi Rodzicu,

zanim zaczniesz wieczorną relaksację ze swoim dzieckiem, zadбай o odpowiednie warunki. Kiedy Twoja pociecha będzie już leżeć w łóżeczku, przygaś światło. Zapytaj, czy pamięta, jakie zwierzaki poznała dziś podczas zajęć „Uważniaków”, i powiedz, że teraz odczytasz jej historię/odtworzysz nagranie, w którym będzie mówiła do niej panda Klementynka. Powiedz, żeby położyła się wygodnie, zamknęła oczy i podążała za słowami pandy. Jeśli zdecydujesz się odczytać historię, powiedz, że teraz to Ty wcielisz się w Klementynkę. Możecie też wziąć dwa spokojne oddechy, tak jak to było w przedszkolu.

Wdech i wydech.

Zamykamy oczy i słuchamy:





Panda Klementynka szła wąską leśną ścieżką i zachwycała się otaczającą przyrodą. Wokół rosły wysokie drzewa: smukłe sosny, rozłożyste dęby, brzozy o śnieżnobiałej korze oraz kłujące świerki, z których wprost pod stopy sypały się podłużne szyszki. W koronach drzew odpoczywały ptaki. Ich śpiew niósł się po całym lesie. Panda przystanęła na chwilę, aby uważniej posłuchać ich treli. Przymknęła oczy i skupiła uwagę na dźwiękach dobiegających z góry...

– Dziękuję Wam za ten koncert – powiedziała głośno i ruszyła dalej.

Zauważyła, że pnie drzew gdzieś tam otulone są wysoką trawą albo mięciutkim mchem. Wszystko to wyglądało jak puchaty leśny dywan. Chociaż było późne lato, na małych krzaczkach można było jeszcze dostrzec fioletowo-niebieskie jagody. Panda ponownie zatrzymała się na chwilę, aby móc uważniej im się przyjrzeć. Jagody były lekko pomarszczone i wysuszone, a ich listki zaczęły już brązowieć.

– Dziękuję Wam za to, że jesteście, że leśna przyroda jest nie tylko piękna, ale i smaczna – powiedziała na głos panda i przypomniała sobie smak jagodzianek, które jeszcze niedawno piekli razem z fenkiem Maurycym.

Ruszyła dalej. Z każdym kolejnym krokiem coraz głośniej i wyraźniej słyszała dźwięk, który tak bardzo lubiła. To był szum morza... ulubiony dźwięk Klementynki. Ostatnie kroki pokonała boso. W tym miejscu piasek był lekko chłodny i wilgotny, ale przyjemnie masował stopy. W końcu Klementynka dotarła na plażę. Przystanęła na chwilę, aby nacieszyć się tym widokiem i zapamiętać go na resztę chłodniejszych miesięcy. Fale uderzały o brzeg, tworząc białą pianę.

– Zupełnie jak bita śmietana – pomyślała.

Zauważyła, że woda jest błękitna i przejrzysta... Och... musi być przyjemnie chłodna... Mewy spacerowały po mokrej plaży, a po w chwili wzbijały się w powietrze i nurkowały do wody w poszukiwaniu zdobyczy. Panda przeszła po ciepłutkim piasku i usiadła na leżaku. Postanowiła skupić swoją uwagę na oddechu... Wzięła trzy spokojne wdechy i wydechy. Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Zauważyła, że jej ciało jest przyjemnie zmęczone, a mięśnie nieco obolałe.

– To chyba po dzisiejszych porządkach w mojej chatce... No i ten spacer – był przyjemny, uważny, ale dość długi – pomyślała. Zamknęła oczy i postanowiła odpocząć.

Może i Ty, kochany Uważniaku, masz za sobą ciekawy, ale męczący dzień... Leżysz już w swoim łóżeczku i jesteś gotowy, aby odpocząć. Wyobraź sobie miejsce, w którym odpoczywa teraz Klementynka... Siedzisz obok niej na drugim leżaku, widzisz morze i słyszysz szum fal...

Zamknij oczy... Oddychaj spokojnie, lekko i swobodnie... Wdech i wydech... Wdech i wydech... Wdech i wydech... Poczuj spokój... Przyjrzyj się swojemu oddechowi... Czy jest płytki, czy głęboki? Czy Twój brzusek unosi się i opada? Skup się tylko na tym, oddychaj spokojnie, lekko... Wdech... wydech... Wdech... wydech...

Z każdym oddechem czujesz, jak Twoje ciało staje się coraz bardziej rozluźnione... Z każdym wdechem wypełnia je spokój, a z każdym wydechem opuszczają Cię wszystkie smutki i zmartwienia. Kiedy wdychasz powietrze, czujesz, jakbyś nabierał magicznej mocy i siły na kolejny dzień, a kiedy wydychasz powietrze, czujesz, jakbyś pozbywał się całego niepokoju i zdenerwowania. Oddychasz lekko i spokojnie, czujesz się dobrze i bezpiecznie... Czujesz, że Twoje ciało jest rozluźnione. Na Waszej plaży zrobiło się już zupełnie cicho... Zrobiło się także ciemno... Zamiast ciepłutkiego słońca na niebie pojawił się srebrzysty księżyc, a zamiast białych obłoków – złociste gwiazdy... Nadal słychać szum fal... Przyptywają i odpływają... Wsłuchaj się w ten szum... Jest taki delikatny i przyjemny... Wdech i wydech... Dobranoc, falujących snów...

RELAKSACJA 10. - FENEK

Drogi Rodzicu,

zanim zaczniesz wieczorną relaksację ze swoim dzieckiem, zadбай o odpowiednie warunki. Kiedy Twoja pociecha będzie już leżeć w łóżeczku, przygaś światło. Zapytaj, czy pamięta, jakie zwierzaki poznała dziś podczas zajęć „Uważniaków”, i powiedz, że teraz odczytasz jej historię/odtworzysz nagranie, w którym będzie mówił do niej fenek Maurycy. Powiedz, żeby położyła się wygodnie, zamknęła oczy i podążała za słowami fenka. Jeśli zdecydujesz się odczytać historię, powiedz, że teraz to Ty wcielisz się w Maurycego.

Możecie też wziąć dwa spokojne oddechy, tak jak to było w przedszkolu.

Wdech i wydech.

Zamykamy oczy i słuchamy:





Było ciepłe sobotnie popołudnie. Fenek leżał na trawie i odpoczywał po intensywnym poranku. Dzisiaj w jego wiosce było wielkie święto – Święto Sportu – i wszyscy brali udział w zabawach sportowych. Maurycy najpierw uczestniczył w biegu z przeszkodami, a potem w skoku w dal. Przez resztę czasu dopingował przyjaciół. Był z siebie bardzo zadowolony, bo chociaż nie zdobył najlepszego miejsca, to fantastycznie spędził czas na świeżym powietrzu. Po tym wszystkim poczuł zmęczenie i postanowił odpocząć, leżąc na łące. Jeśli i Ty czujesz zmęczenie, ułóż się wygodnie w swoim łóżeczku i posłuchaj. Postaraj się robić to, o czym opowiada fenek, dzięki temu Twoje ciało będzie mogło się lepiej zrelaksować przed snem.

Położ się wygodnie na plecach i weź dwa głębokie i długie oddechy. Najpierw głęboki wdech..., a potem długi wydech... Pamiętaj, żeby wciągać powietrze nosem, a wypuszczać ustami. Jeszcze raz: wdech... i wydech... Teraz spróbuj, aby podczas oddychania powietrze dostawało się aż do brzuszka. Wdech... i wydech... Udało się? Jeśli nie jesteś pewny, możesz położyć rękę na swoim brzuszku i sprawdzać, czy podczas wdechu brzusek unosi się, a podczas wydechu opada. Spróbuj jeszcze raz... Wdech... i wydech... Teraz już na pewno Ci się udało. Poczuj, jak Twoje ciało zaczyna się relaksować.

Twoje powieki zrobiły się ciężkie... Pozwól im odpocząć i zamknij je... Oddychaj powoli i spokojnie, wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Policz wolno do pięciu, nie zapominając o uważnym oddychaniu: jeden... dwa... trzy... cztery... pięć...

Teraz mocno wyciągnij do góry jedną rękę, tak jakbyś chciał po coś sięgnąć. Wytrzymaj tak przez chwilę i rozluźnij rękę, kładąc ją wzdłuż ciała. Spróbuj jeszcze raz. Najpierw wyciągnij rękę wysoko w górę, a potem rozluźnij, kładąc ją wzdłuż ciała. Już nie musisz jej wyciągać, teraz Twoja ręka może odpocząć. Spróbuj zrobić to samo z drugą ręką. Najpierw mocno wyciągnij ją do góry, tak jakbyś chciał po coś sięgnąć. Wytrzymaj tak przez chwilę i rozluźnij rękę, kładąc ją wzdłuż ciała. Spróbuj

jeszcze raz. Najpierw wyciągnij rękę wysoko w górę, a potem rozluźnij, kładąc ją wzdłuż ciała. Już nie musisz jej wyciągać, teraz Twoja ręka może odpocząć. Obie ręce są spokojne i odpoczywają. Teraz przyszła kolej na Twój brzusek. Kiedy napinamy nasze mięśnie, wtedy robią się twarde, a kiedy je rozluźniamy, robią się miękkie. Spróbuj delikatnie napiąć brzuch i policz do pięciu: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć... A teraz rozluźnij brzusek... I jeszcze raz... Napnij brzusek, chwilę wytrzymaj i rozluźnij tak, żeby był mięciutki. Już nie musisz go napinać, teraz Twój brzusek może odpocząć... Twój brzuch jest zrelaksowany i odpoczywa. Oddychaj spokojnie i uważnie... Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Wspaniale Ci idzie...

A teraz nogi. Najpierw mocno wyciągnij jedną nogę, tak jakbyś chciał dotknąć stopą do końca łóżka. Wytrzymaj tak chwilę i rozluźnij nogę. I jeszcze raz... Wyciągnij mocno nogę i rozluźnij ją. Już nie musisz jej wyciągać, Twoja noga teraz może odpocząć. Czas na drugą nogę... Mocno wyciągnij drugą nogę, tak jakbyś chciał dotknąć stopą do końca łóżka. Wytrzymaj tak przez chwilę i rozluźnij nogę. I jeszcze raz... Wyciągnij mocno nogę i rozluźnij ją. Już nie musisz jej wyciągać, Twoja noga może odpocząć. Obie nogi odpoczywają i leżą swobodnie.

Spróbuj zmarszczyć czoło i nos, zaciśnij zęby oraz usta. Wytrzymaj tak przez chwilę i rozluźnij twarz. Twoja buzia jest już zrelaksowana...

A teraz poczuj całe ciało... Twoje ręce wyciągały się i napinały, ale teraz są zrelaksowane. Twój brzusek napinał się, ale teraz jest już rozluźniony. Twoje nogi wyciągały się i napinały, ale teraz są swobodne. Twoja buzia napinała się, ale już odpoczywa. Całe Twoje ciało jest odprężone. Twoje powieki także... Twój oddech staje się wolniejszy i spokojniejszy... Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Dobranoc.

CO KAŻDY RODZIC POWINIEN WIEDZIEĆ O EMOCJACH U DZIECI?

Drogi Rodzicu,

wspieranie dziecka w nazywaniu swoich uczuć, radzeniu sobie z ich przeżywaniem i wyrażaniem to bardzo ważne, choć nie zawsze łatwe zadanie. Chcemy Ci w nim pomóc. Dlatego w tym rozdziale przyjrzymy się bliżej rozwojowi emocjonalnemu dzieci i temu, jak wygląda regulacja emocji u przedszkolaków. Oprócz wiedzy naukowej chcemy przekazać Ci również praktyczne wskazówki, jak wspierać swoją pociechę, gdy przeżywa trudne uczucia i znajduje się w gorszym stanie, oraz jak wspólnie z dzieckiem szukać sposobów regulacji emocji i dążyć do ogólnie pojętego dobrostanu psychofizycznego.

ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Świat dziecięcych emocji jest bardzo złożony. Dzieci doświadczają ich, podobnie jak dorośli, jednak nie posiadają jeszcze wiedzy dotyczącej tego, czym one są. Brakuje im też kompetencji niezbędnych do rozpoznawania i nazywania emocji, a także mówienia o nich czy umiejętności radzenia sobie z nimi w skuteczny sposób. Ma to bezpośredni związek z naturą rozwoju człowieka, a zwłaszcza rozwoju mózgu.

Emocje są rodzajem subiektywnego stanu psychicznego, który w momencie wystąpienia potrafi zniekształcić to, w jaki sposób odbieramy otaczającą nas rzeczywistość. Pojawia się automatycznie w odpowiedzi na sytuację, zachowanie lub bodziec, który czasami może być niezauważalny dla innych. Towarzyszą mu reakcje w ciele, takie jak przyspieszenie tętna, zwężenie źrenic albo rozluźnienie mięśni. Pełnią one funkcję informacyjną, ochronną i przystosowawczą, przygotowując organizm do odpowiedniej reakcji, np. walki, ucieczki bądź zastygnięcia w bezruchu w sytuacji zagrożenia.

Wczesne lata rozwoju człowieka są kluczowe dla tworzenia się połączeń neuronalnych w mózgu, odpowiedzialnych za umiejętność myślenia i rozumowania. Mózg intensywnie rozwija się przez cały okres dzieciństwa i dojrzewania.

Nauka rozpoznawania swoich uczuć i tego, jak sobie z nimi radzić to długi proces. Obszar w mózgu, odpowiedzialny za regulację emocji rozwija się w pełni ok. 30 r.ż..¹

Przedszkolaki, choć na co dzień odczuwają te same emocje jak ich opiekunowie (m.in. strach, radość, złość), nie potrafią jeszcze sobie z nimi efektywnie radzić. Na początek pomocne może być opisanie tego, co widzimy oraz nazwanie z dzieckiem przeżywanej emocji, stanu. Np. w ten sposób:

Widzę, że siedzisz skulony, masz opuszczoną głowę, patrzysz w podłogę, ciężko oddychasz, nie masz ochoty na zabawę. Parę chwil temu zepsuła się Twoja ulubiona zabawka, to bardzo smutne. Jest Ci smutno, czy tak?

Warto zauważyć, że w przypadku dzieci emocje często stają się głównym wyznacznikiem zachowania. Wydaje się, że nie jest to najlepszy mechanizm, biorąc pod uwagę brak odpowiednio wykształconych umiejętności dotyczących kontroli emocji. Pozwala natomiast zrozumieć nam, dorosłym, dlaczego odwoływanie się do racjonalnego myślenia i logiki w sytuacji wystąpienia silnych emocji u dziecka nie przynosi efektów.

Dziecko nie jest w stanie kontrolować swoich reakcji emocjonalnych, ponieważ jego układ nerwowy nie jest jeszcze odpowiednio rozwinięty.

Wiele czynników zewnętrznych wpływa korzystnie na rozwój i funkcjonowanie mózgu dziecka, jednym z nich są kontakty społeczne, zarówno z rówieśnikami, jak i z dorosłymi: rodzicami, opiekunami i innymi. Kluczową rolę w jego rozwoju mają relacje oraz wytworzone więzi. Dziecko od najmłodszych lat poszukuje przynależności do grupy – może nią być rodzina, grono w przedszkolu czy wśród znajomych dzieci z sąsiedztwa.

Dzieci uczą się poprzez modelowanie, czyli powtarzanie obserwowanych zachowań, dlatego niezwykle ważne są nasze – tj. osób dorosłych – postawy i działania.

Ma to również związek z istnieniem tzw. neuronów lustrzanych, czyli komórek nerwowych umiejscowionych w mózgu, dzięki którym potrafimy obserwować wyraz twarzy i emocje innych ludzi, a także powtarzać je lub dostrajać się do nich. Neurony lustrzane dziecka reagują też na stany niepokoju czy smutku u dorosłego i tworzą lustrzane odbicia w mózgu malucha.

¹“Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków” Jane Nelsen, Ed.D. Cheryl Erwin, M.A. Roslyn Ann Duffy, Warszawa 2018

Sprzyjają one również przyszłemu rozwojowi empatii.²

Zadaniem dorosłych jest aktywne towarzyszenie dziecku w jego trudnym stanie, zauważenie go i zaakceptowanie. Dzięki temu dziecko ma zapewnione warunki do wyciszenia gwałtownych reakcji oraz regulacji emocjonalnej.

Jak robić to w dobry sposób? Poniżej przygotowaliśmy zdania wypowiedziane przez opiekunów do dzieci. Po lewej stronie znajdują się zwroty, które nie służą nauce rozpoznawania i akceptacji odczuwanych emocji. Po prawej mamy przykłady, jak możemy pomóc dziecku zauważyć i przyjąć pojawiające się uczucia:

- **“Nie zachowuj się w ten sposób” vs. opisywanie, tłumaczenie i wskazywanie konsekwencji zachowań, proponowanie alternatywnych, niedestrukcyjnych sposobów wyrażania emocji, np. “Rzucasz zabawkami. Kiedy to robisz, mogą się zniszczyć. Wydaje mi się, że nie chciałbyś tego. Czy możemy spróbować inaczej poradzić sobie z tym, co czujesz? Może chcesz uderzyć piąstką w poduszkę/pooddychać głęboko?”**
- **“Przesadzasz, nic takiego się nie stało” vs. “Widzę, że jest Ci trudno”.**
- **“Nie możesz czuć złości, przecież to Twoja siostra” vs. “To, co czujesz, jest w porządku, możesz czuć złość, ponieważ siostra stłukła Twoją ulubioną figurkę”.**
- **“Gniew jest złą emocją, nie wolno się gniewać” vs. „Emocje same w sobie nie są dobre ani złe. Mogą być przyjemne albo nieprzyjemne. One informują nas o tym, jak się czujemy wobec tego, co się stało”.**

²“Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków” Jane Nelsen, Ed.D. Cheryl Erwin, M.A. Roslyn Ann Duffy, Warszawa 2018

Więcej informacji na temat rozwoju emocjonalnego u dzieci znajdziesz tu:

http://produkty.ibe.edu.pl/docs/ndn/NDN_Rozwoj_dziecka_2_Wiek_przedszkoly.pdf

<https://dziecisawazne.pl/jak-wspomagac-rozwoj-emocjonalny-dziecka/>

<http://www.publikacje.edu.pl/pdf/12075.pdf>

REGULACJA EMOCJI U DZIECI

Regulacja emocji to umiejętność dostosowania własnych emocji oraz reakcji emocjonalnych do kontekstu i sytuacji, w której się znajdujemy. Osoba dojrzała emocjonalnie ma świadomość własnych emocji, potrafi ocenić, czy są one adekwatne do sytuacji, i w zależności od tej oceny umie dostosować swoje reakcje.

Regulacja emocjonalna obejmuje zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne procesy, które wpływają na monitorowanie, ocenę oraz modyfikację zachowań, zwłaszcza w zakresie siły reakcji oraz czasu ich trwania.

Kiedy dziecko przychodzi na świat, jego emocje podlegają regulacji zewnętrznej, w której zasadniczą rolę odgrywają rodzice i opiekunowie. Małe dzieci uczą się zaspokajania własnych potrzeb oraz regulacji poziomu pobudzenia emocjonalnego, jednak bardzo często doświadczają silnych emocji, z którymi nie potrafią same sobie poradzić. Kiedy są rozregulowane, najczęściej krzyczą, płaczą, zachowują się agresywnie itd.

Zadaniem osoby dorosłej jest aktywne wsparcie dziecka, aby mogło powrócić do stanu równowagi emocjonalnej.

Taka postawa i zachowanie dorosłego tworzy podstawy do rozwijania u dziecka umiejętności samodzielnej regulacji emocjonalnej.

Zrozumienie dziecka zaczyna się od odczytania wysyłanych przez nie niewerbalnych i werbalnych sygnałów.

Przyjrzyj się temu, jak Twoje dziecko próbuje radzić sobie z frustracją – rzuca zabawkami, krzyczy, tupie nogą? Pomóż mu zauważyć, co się z nim dzieje, poprzez nazywanie tego, co robi.

A jeśli zechce Ci o tym opowiedzieć, możesz zastosować aktywne, uważne słuchanie i odzwierciedlanie tego, co powiedziało.

Możesz zwrócić się do niego w łagodny sposób: “Mam wrażenie, że jesteś zdenerwowany”. Jeśli potwierdzi, możesz powiedzieć: “Tak, to musi być bardzo frustrujące, lub odzwierciedlając jego słowa: Rozumiem, że kolega zabrał Ci zabawkę i nie chce oddać, dlatego jesteś >>zły<<, czujesz złość”. W ten sposób dajesz swojemu dziecku odczuć, że jest widziane, uznajesz jego stan. Ono natomiast zyskuje czas, by się z tym stanem zaznajomić i poddać go refleksji.

Wśród strategii regulacji emocji wyróżniamy metody pasywne i aktywne³. Początkowo dziecko czy wręcz niemowlę stosuje głównie metody pasywne, takie jak ssanie kciuka czy zamykanie oczu, aby odciąć się od bodźców. Wraz z rozwojem zaczyna wybierać bardziej aktywne formy regulacji. Na początku potrzebuje wsparcia dorosłego, który może je przytulić czy porozmawiać z nim. Dzięki temu rozwija umiejętność samoregulacji, najczęściej wykorzystując strategię już sobie znane, takie jak towarzyszenie ulubionej zabawki-pocieszyciela lub stosowanie ćwiczeń oddechowych.

Warto wspierać dzieci w poszukiwaniu nowych form aktywnej regulacji, wprowadzając i prezentując nowe ćwiczenia lub ćwicząc z dziećmi techniki oddechowe.

Aby nauczyć się samoregulacji, dziecko potrzebuje wsparcia i wiedzy w zakresie rozpoznawania, nazywania, rozróżniania i rozumienia emocji. Ponadto umiejętności związane z ich wyrażaniem, a także znajomości metod niezbędnych do regulacji poziomu pobudzenia układu nerwowego.

Zadaniem opiekunów jest stworzenie bezpiecznego środowiska, w którym wszystkie emocje dziecka będą akceptowane i będą mogły być wyrażone.

³ “Self-Reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę” Agnieszka Stążka-Gawrysiak, Kraków 2019

Ważne, aby w towarzystwie rodzica dziecko miało możliwość przeżycia emocji przyjemnych, takich jak radość, ale również nieprzyjemnych, takich jak smutek czy złość. Zadaniem osoby dorosłej jest również rozwijanie umiejętności komunikacyjnych dziecka w obszarze emocjonalnym, modelowanie różnego rodzaju strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach, wspólne szukanie rozwiązań. Wszystkie powyższe elementy służą rozwijaniu u dziecka umiejętności samodzielnej regulacji emocji, co będzie miało pozytywny wpływ na jego dalsze życie.

Jak jeszcze możesz pomóc dziecku rozpoznać jego stan i emocje, które odczuwa?

Spróbuj posłużyć się jednym ze sposobów:

- poproś, aby dziecko narysowało emocję, którą czuje w tym momencie (może emocja ma jakiś kolor lub kształt? A może emocji jest więcej?);
- możesz narysować dziecku uśmiechniętą, smutną i obojętną buźkę i zapytać, czy któraś z nich przypomina to, jak ono się czuje w tej chwili;
- zapytaj dziecko, co czuje w ciele, jak ciało reaguje na to, co ono teraz czuje (może jest mu gorąco, może boli go szyja, może zaciska zęby?);
- zachęć dziecko, by zwróciło uwagę na swój oddech (może oddycha mu się łatwo i lekko, może trudno i ciężko, a może wstrzymuje oddech?).

Kluczem do rozmowy z dzieckiem o jego stanie emocjonalnym jest wzbudzenie ciekawości wobec tego, co ono odczuwa, okazywanie cierpliwości i wyrozumiałości w czasie, kiedy będzie próbowało odkryć to, co się z nim dzieje, a także stworzenie atmosfery akceptacji dla każdej emocji, która się w nim pojawia.

Samoregulacja jako proces dotyczy zasobów człowieka w obszarze radzenia sobie z sytuacjami stresującymi, w tym energii, jaką on zużywa, oraz umiejętności regeneracji tychże zasobów. Jeżeli samoregulacja jest skuteczna, sprzyja rozwojowi człowieka, wpływa korzystnie na umiejętności koncentracji oraz uczenia się, a także poprawia ogólny dobrostan emocjonalny, ale też społeczny i fizyczny.

Ważnym elementem samoregulacji jest umiejętność obserwacji swojego stanu pobudzenia i jego opanowanie w taki sposób, aby był optymalny dla każdego z nas w konkretnej sytuacji. Obejmuje on szerokie spektrum zachowań, począwszy od senności, przez niskie pobudzenie, aż do wysokich stanów określanych mianem walki lub ucieczki.

Uważność i współczucie aktywnie wspierają regulację emocji u dzieci.

Aby dziecko mogło rozwijać kompetencje w tym zakresie, powinno praktykować świadomość, a tym samym uważność dotyczącą swoich emocji, wrażeń i odczuć w ciele, a także zachowań. Dzięki współczuciu dzieci potrafią podejść z życzliwością i akceptacją do własnych stanów emocjonalnych, a w konsekwencji również do siebie samych.

DLA WNIKLIWYCH - SZCZYPOTA DODATKOWEJ WIEDZY

Drogi Rodzicu,

jeśli masz ochotę poszerzyć jeszcze swoją wiedzę na temat uważności i współczucia w pracy z dziećmi, technik relaksacyjnych oraz teorii poliwalnej, zachęcamy Cię do zapoznania się z treścią tego rozdziału.

Poniżej opisaliśmy teorie naukowe i wyszczególniliśmy przebadane metody regulacji emocji. Na podstawie tych metod przygotowaliśmy ćwiczenia ruchowe, ćwiczenia uważności oraz historie, tworząc materiały dla nauczycieli wychowania przedszkolnego, a także napisaliśmy relaksacje wchodzące w skład niniejszego przewodnika.

UWAŻNOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE W PRACY Z DZIEĆMI

Uważność i współczucie są coraz częściej wykorzystywane w pracy z dziećmi i młodzieżą. Prowadzenie równoległej edukacji w obu ww. obszarach daje wiele korzyści i wspiera rozwój emocjonalny i społeczny dzieci.

Polski termin „uważność” pochodzi od angielskiego słowa „mindfulness”, które właśnie oznacza „uważność” bądź „uważną obecność”. Autorem najczęściej cytowanej definicji jest profesor Jon Kabat-Zinn⁴, który uważnością nazywa:

„stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej”.

⁴ „Życie Piękna katastrofa”, Jon Kabat-Zinn, Warszawa 2018

Powyższa definicja zawiera trzy elementy stanowiące istotę uważności:

- **świadomy sposób kierowania uwagi** na to, co postrzegamy w danej chwili i czego doznajemy;
- **otwartą, przyjazną postawę ciekawości** wobec wszystkiego, co jest obecne w naszym doświadczeniu;
- **niezależnie**, czy jest to miłe, przyjemne, trudne bądź bolesne.

Dzięki uważności mamy możliwość lepszego poznania swojego umysłu i podejmowania świadomych wyborów zgodnych z naszymi wartościami. Z licznych badań wynika, że praktykowanie uważności wpływa korzystnie na zdrowie, zarówno fizyczne jak i psychiczne człowieka. Dotyczy to osób w każdym wieku, również dzieci.

Rozwijanie uważności wśród dzieci wpływa w znaczący sposób na ograniczenie skutków nadmiernego stresu oraz zapobiega rozwojowi poważnych problemów psychicznych i behawioralnych.

Kiedy dziecko skupia się na trwającej chwili („tu i teraz”), jego umysł zwykle się wycisza i pozwala na pełniejszą obserwację doświadczenia. Zyskuje ono wówczas świadomość procesów zachodzących w umyśle i ciele, dzięki czemu zdobywa umiejętność korzystania z wrażeń zmysłowych jako sygnałów do zatrzymania przed podjęciem działania lub wypowiedzi. W ten sposób dzieci stają się mniej reaktywne i impulsywne, a bardziej świadome procesów zachodzących w ich wnętrzu oraz środowisku zewnętrznym. Potrafią skupić się na tym, aby w danej sytuacji reagować świadomie i empatycznie

Współczucie stanowi punkt wyjścia do kształtowania wśród dzieci otwartej, nieoceniającej postawy zarówno wobec siebie, jak i innych ludzi. Praktykując uważność i współczucie, dzieci rozwijają w sobie życzliwość i wyrozumiałość, ponieważ dostrzegają mnogość elementów i zależności, które tworzą każdą chwilę. Dzięki zauważeniu powiązań zyskują możliwość zmiany sposobu postrzegania sytuacji oraz podjęcia zachowań zgodnych z własnymi wartościami.

**Dzięki udziałowi w programie „Uważniaki” dzieci poznają następujące techniki wykorzystywane w pracy z uważnością i współczuciem (oraz doświadczą ich):
praca z oddechem, nauka skupiania uwagi, świadomość zmysłów, kształtowanie
uważnej i współczującej postawy.**

Korzyści wynikające z praktyki uważności i współczucia znajdują swoje potwierdzenie w licznych badaniach naukowych. Do najważniejszych walorów możemy zaliczyć:

- regulację emocjonalną, świadomość emocji oraz ich wpływu na zachowanie,
- większy kontakt z ciałem i odczuciami płynącymi z ciała,
- większą kontrolę impulsów i zachowań,
- zwiększenie koncentracji i uwagi,
- lepszą pamięć,
- zwiększenie tolerancji na odczucia płynące z ciała, a tym samym radzenie sobie z emocjami, które nie są przyjemne.

Ponadto należy podkreślić zmianę na poziomie społecznym i relacyjnym. Praktyka rozwija postawę, która oparta jest na otwartości, życzliwości, współodczuwaniu i braku ocen, a co za tym idzie, bezpośrednio wpływa na sposób odbierania przez dziecko zarówno siebie, jak i świata. Dziecko uczy się akceptacji i wyrozumiałości dla własnych trudności i ograniczeń, a także empatii wobec innych osób.

Drogi Rodzicu, jeśli chcesz wprowadzić uważność do życia swojego dziecka, możesz zastosować poniższe propozycje aktywności i ćwiczeń:

- **Zabierz dziecko na spacer na świeżym powietrzu, gdzie każdy liść może być przedmiotem Waszej uwagi. Poproś, aby Twoje dziecko badało wybrany przedmiot wszystkimi zmysłami.**
- **Wybierzcie zabawkę i niech dziecko obejrzy ją w taki sposób, jakby widziało ją po raz pierwszy. Zadawaj pytania, które pomogą mu doświadczać i spostrzegać.**
- **Znajdź chwilę na zatrzymanie, poproś, aby dziecko usiadło i wzięło trzy uważne wdechy i wydechy.**
- **Kiedy dziecko leży, możesz poprosić, aby położyło swoje ręce na brzuchu i obserwowało, jak on się unosi i opada.**

Więcej informacji na temat uważności i współczucia w pracy z dziećmi przeczytasz tu:

<https://www.malecharaktery.pl/artukul/mindfulness-dla-dzieci-co-powinienes-wiedziec-o-cwiczeniach-uwaznosci>

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Relaksacja jest świadomym działaniem mającym na celu rozluźnienie wewnętrznego napięcia. Obejmuje wszelkie metody służące osiągnięciu stanu psychicznego i fizycznego odprężenia, przeciwnego do stresu i napięcia.

Stan relaksu jest doświadczeniem psychofizycznym i cechuje je: równowaga, wyciszenie, spowolnienie oraz brak działania.

Według Herberta Bensona każdy człowiek doświadcza sytuacji będących dla niego źródłem stresu i wyzwalających wrodzoną reakcję organizmu typu „walka-ucieczka”⁵. Aktywuje się ona w sytuacji zagrożenia i charakteryzuje się wzmożoną aktywnością układu współczulnego. Pierwotnie reakcja ta pomagała ludziom przeżyć w nieprzyjnym otoczeniu, jednak obecnie, pomimo braku na co dzień realnych zagrożeń ze strony dzikiej przyrody czy sił natury ciało reaguje w taki sam sposób. Reakcja ta dotyczy również dzieci.

Relaksacja stanowi przeciwwagę do reakcji „walka – ucieczka”. Polega na obniżeniu aktywności układu współczulnego, co pozwala na:

- obniżenie ciśnienia krwi,
- zmniejszenie zapotrzebowania na tlen,
- zmniejszenie liczby uderzeń serca,
- zwolnienie rytmu oddychania.

Warto podkreślić, że podczas relaksacji uwalniamy się od napięć w mięśniach, a co za tym idzie, wyciszamy emocje i zyskujemy spokój umysłu.

⁵ „Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji” Lesław Kulmatycki, Katarzyna Torzyńska

Jedna z podstawowych zasad relaksacji głosi, że każde wyobrażenie znajduje swój wyraz w aktywności mięśni i odwrotnie – mięśnie ulegają rozluźnieniu, gdy dochodzi do odprężenia psychicznego. Umiejętność wyciszenia i relaksacji jest niezwykle cenna, zarówno na wczesnym etapie rozwoju, jak i w późniejszych okresach. Dzięki tej kompetencji człowiek ma możliwość powrotu do równowagi emocjonalnej i regeneracji układu nerwowego.

Techniki relaksacyjne są wykorzystywane w pracy z dziećmi jako pomoc doraźna w trudnych sytuacjach, ale zalecane są również jako element wspierający regulację emocjonalną.

Technikami relaksacyjnymi stosowanymi w pracy z dziećmi są również **ćwiczenia oddechowe**. Można przeprowadzać je w formie zabaw, których celem jest regulacja długości wdechu lub wydechu albo świadome oddychanie.

Innymi technikami, których celem jest uzyskanie stanu odprężenia, są **techniki wyobrażeniowe**. **Wizualizacja** to obraz mentalny stymulujący emocje, zaś w jego powstaniu biorą udział wszystkie zmysły. Osoba nie tylko „widzi” elementy obrazu, ale także przywołuje zapachy, dźwięki itp.

Techniki wyobrażeniowe mogą być wykorzystywane przez dziecko w różnych momentach. Stanowią narzędzie wspierające w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach.

Jeśli dziecko zrozumie zasady stosowania relaksacji i wizualizacji, a także zauważy ich wpływ na własne ciało, będzie mogło świadomie sięgać po te narzędzia, aby regulować reakcje organizmu, a tym samym powrócić do stanu równowagi emocjonalnej.

Jeśli widzisz, że Twoje dziecko potrzebuje wyciszenia lub relaksacji, możesz:

- razem z dzieckiem stworzyć bezpieczne miejsce: może być to, w którym już byliście, albo zupełnie nowe. Pozwól, aby dziecko użyło wyobraźni. Niech opíše je jak najdokładniej, uwzględniając odbiór tego miejsca wszystkimi zmysłami.
- posłuchać spokojnej muzyki,
- przeczytać kojącą historię,
- zrobić dziecku delikatny masaż.

Więcej informacji na temat relaksacji znajdziesz tu:

http://www.sbc.org.pl/Content/124425/Pedagogika%208-2013%20Hetma%C5%84czyk-Bajer_Krzywo%C5%84.pdf

<https://epedagogika.pl/zarzadzanie-klasa/relaksacja-dla-dzieci-i-mlodziezy.-cwiczenia-na-wprowadzenie-ciala-i-umyslu-w-stan-odprezenia-3960.html>

TEORIA POLIWAGALNA

Teoria poliwagalna, której autorem jest Stephen Porges, odnosi się do autonomicznego układu nerwowego, będącego fundamentem wszystkich życiowych doświadczeń.

Autonomiczny układ nerwowy składa się z dwóch głównych części: układu współczulnego i przywspółczulnego. Reaguje na sygnały i wrażenia zmysłowe za pomocą trzech szlaków. Reakcja każdego z nich służy przetrwaniu. Układ współczulny reaguje na sygnały zagrożenia, uruchamiając mobilizację w postaci reakcji „walka – ucieczka”. W przypadku układu przywspółczulnego teoria

poliwagalna odnosi się do dwóch szlaków w obrębie nerwu błędnego: nerwu błędnego brzuszego i nerwu błędnego grzbietowego. Szlak błędny grzbietowy reaguje na sygnały skrajnego niebezpieczeństwa i wywołuje reakcję zamrożenia, zapadnięcia się. Natomiast szlak nerwu błędnego brzuszego reaguje na sygnały bezpieczeństwa i wspiera poczucie zaangażowania w relacje z ludźmi.

Każdy człowiek rodzi się z potrzebą koregulacji – żeby dziecko potrafiło się samo regulować, najpierw potrzebuje do tego relacji z dorosłym. Małe dziecko łączy się we wzajemnej regulacji z rodzicem i stwarzają wspólnie konkretny stan fizyczny i psychiczny. To doświadczenie stymuluje układ nerwowy niemowlęcia i tworzy jego indywidualny profil neuronalny.

W optymalnej sytuacji zdolność dziecka do samoregulacji buduje się na fundamencie interaktywnej regulacji z opiekunem. Mając na uwadze założenia teorii poliwalgalnej, możemy zauważyć, jak ważną rolę pełni rodzic/opiekun w rozwoju autonomicznego układu nerwowego dziecka.

Różne sytuacje mogą powodować, że dziecko zareaguje strachem lub lękiem, nawet jeśli w ocenie dorosłego okoliczności nie wydają się zagrażające. Ocena sytuacji dokonywana przez autonomiczny układ nerwowy przebiega w sposób niezależny od racjonalnego osądu. Warto o tym pamiętać, kiedy oceniamy reakcje dziecka, ponieważ swoją opinię wyrażamy na podstawie tego, co widzimy, nie mając dostępu do reakcji układu nerwowego i nie obserwując zachodzących w nim procesów.

Znając czynniki regulujące pracę układu nerwowego, możemy korzystać z nich, jeśli zachodzi taka potrzeba.

Dzieci rozwijają zdolność do regulacji przez całe dzieciństwo. Aby rozwinąć umiejętność pełnego doświadczania własnych emocji, potrzebują kontaktu z drugą osobą, która jest wspierająca, empatyczna i dostępna emocjonalnie.

Wśród czynników regulujących autonomiczny układ nerwowy dziecka możemy wymienić:

- łączność z innymi ludźmi
- kontakt wzrokowy, uśmiech, głos, które wpływają na poczucie bezpieczeństwa
- kontakt z naturą
- dotyk
- słuchanie muzyki
- ćwiczenia ruchowe
- ćwiczenia oddechowe
- swobodną zabawę
- praktykę uważności
- rozwijanie u dziecka postawy współczucia wobec siebie i innych
- taniec

Jeśli dostrzegasz, że Twoje dziecko potrzebuje powrotu do poczucia bezpieczeństwa możesz:

- przytulić je i pozwolić, aby Twój spokój wpłynął na dziecko
- mówić do dziecka spokojnym, ciepłym głosem, patrząc w oczy
- możesz zabrać dziecko do miejsca, w którym czuje się bezpiecznie
- zaproponować dziecku: zabawy ruchowe np. grę w piłkę
- uspokojenie i pogłębienie oddechu
- obserwowanie oddechu

KOMENTARZ EKSPERCKI – BARBARA OŁDAKOWSKA-ŻYŁKA

Jak pracować z dzieckiem, aby wzmacniać jego rozwój psychiczny?

Jak uczyć najmłodszych zasad dobrych relacji?

Jak doskonalić w dziecku umiejętność rozpoznawania emocji własnych i otoczenia?

Te pytania słyszę często od rodziców swoich podopiecznych.

„Uważniaki. Historie o byciu i czuciu dla najmłodszych – Przewodnik dla rodziców” to inspirująca i wyjątkowa pozycja w domowej bibliotece. Przewodnik jest znacząco wzbogacony skromną literaturą na temat trenowania uważności dzieci. Pomaga wyrobić w najmłodszych nawyk uważnego życia – niedoceniony element dobrych relacji społecznych. Prosta i przystępna forma bajek, których znani i lubiani bohaterowie pomagają budować świadomość własnych uczuć i emocji, to kolejna zaleta „Uważniaków”. Proponowane zabawy oparte są na najnowszej wiedzy naukowej. Pozycja dzięki wersji elektronicznej jest łatwo dostępna dla rodziców. Mając inspirujący poradnik w zasięgu ręki, rodzice i opiekunowie uzyskują użyteczne źródło pomysłów do pracy nad rozwojem dziecka.

Okazuje się, że kwadrans spędzony z kilkulatkiem, wsparty wspólną lekturą i zabawami proponowanymi przez autorów „Uważniaków”, nie tylko może wspomagać nowe umiejętności, redukować stres, budować poczucie bezpieczeństwa, ale i być cenną, relaksującą i pełną refleksji zabawą dla całej rodziny.

Barbara Ołdakowska-Żyłka
pedagożka prowadząca Poradnię
Terapii Mutyzmu „Mówię”
w Warszawie

PODZIĘKOWANIA

Ta innowacja nie powstałaby, gdyby nie Marcin Zasempa. Pewnego wieczoru usiadł z częścią z nas przy stole i wspólną rozmową zasiał ziarno, z którego wykiełkowały „Uważniaki”. Marcin na etapie preinkubacji wspólnie z nami rozwijał naszą ideę i pomógł nam znaleźć się w tym miejscu, w którym obecnie jesteśmy – dziękujemy Ci za to!

Dziękujemy za otwartość i zaangażowanie paniom: Joannie Leśniewskiej, dyrektor Niepublicznego Przedszkola MiniEinstein w Legionowie, oraz Ewie Galej, dyrektor Przedszkola Miejskiego Integracyjnego nr 5 im. Misia Uszatka w Legionowie, za stworzenie odpowiednich warunków organizacyjnych i zgodę na włączenie naszego programu do zajęć prowadzonych przez cztery tygodnie w ww. placówkach.

Dziękujemy nauczycielkom wychowania przedszkolnego i opiekunkom grup przedszkolnych, które na poszczególnych etapach tworzenia i testowania innowacji zaangażowały czas i energię, przekazując swoje spostrzeżenia i uwagi: Annie Borzym, Marcie Olech, Ewelinie Jusińskiej i Sandrze Kowalskiej z Niepublicznego Przedszkola MiniEinstein w Legionowie oraz Agnieszce Mikształ i Marzenie Markowskiej z Przedszkola Miejskiego Integracyjnego nr 5 im. Misia Uszatka w Legionowie. Mamy nadzieję, że pilotażowe zajęcia na podstawie programu „Uważniaków” zaowocują wykorzystaniem naszej innowacji podczas zajęć z kolejnymi rocznikami dzieci oraz zainspirują Was do lepszego poznania idei uważności i stosowania technik relaksacji, oddychania i uważności na własne ciało w codziennej pracy z przedszkolakami. Wierzimy też, że możliwe jest budowanie sojuszu nauczycieli i rodziców, aby lepiej wyposażyć kolejne pokolenia w umiejętności rozpoznawania i regulacji emocji z wykorzystaniem naszych materiałów.

Dziękujemy dzieciom z grup: Pszczółek, Sówek oraz Granatowej z ww. placówek – byliście dla nas niewyczerpanym źródłem motywacji do działania, a Wasz entuzjazm i zaciekawienie „Uważniakami” utwierdziło nas w przekonaniu, że idziemy w dobrym kierunku. Dziękujemy rodzicom tych dzieci, że tak dzielnie wspierali je we wzmacnianiu nowych kompetencji i budowali pozytywną więź z bohaterami historii.

Dziękujemy paniom: Annie Florek i Annie Gromadzkiej za cenne komentarze do przygotowanych przez nas materiałów. Ich eksperckie spojrzenie pozwoliło nam lepiej umiejscowić program „Uważniaków” w kontekście potrzeb i wyzwań, z jakimi obecnie mierzą się placówki przedszkolne w Polsce.

Dziękujemy pani Barbarze Ołdakowskiej-Żyłce za słowa wsparcia dla naszego programu, poparte wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi. Jej głos jest dla nas szczególnie ważny ze względu na konieczność zaangażowania rodziców do pracy w obszarze emocji, aby dzieci mogły w pełni rozwijać swój potencjał.

Dziękujemy Aleksandrze Perec za ogrom pracy włożony w graficzne przygotowanie materiałów i za przepiękne ilustracje, dzięki którym bohaterowie „Uważniaków” ukazali się oczom małych i dużych odbiorców. Twoje zaangażowanie i pasja włożone w tworzenie przewodników dla nauczycieli i rodziców uczyniły przygotowany przez nas czarno-biały tekst ciekawym dla oka, kolorowym obrazem.

Dziękujemy Bartoszowi Bartosikowi za czas spędzony z nami na nagraniach w studio oraz za montaż bajek i relaksacji. Dzięki temu zwierzaki „Uważniaki” przemówiły ludzkim głosem, a ten ożywił bohaterów i towarzyszył przedszkolakom za dnia podczas zajęć i wieczorem podczas relaksacji z rodzicem.

Dziękujemy Aleksandrze Nizioł za podjęcie się redakcji i korekty treści obydwu przewodników. Dzięki temu oszlifowana rzeźba naszych słów będzie miłym dla oka doświadczeniem dla czytającego.

Dziękujemy całemu zespołowi SENSE Consulting za możliwość, jaką otrzymaliśmy, aby przygotować i sprawdzić w praktyce przedszkolnej pomysł na program „Uważniaków”, oraz za inspirującą naukę o rozwijaniu innowacji społecznych.

Wreszcie – dziękujemy naszym rodzinom, które z cierpliwością i wyrozumiałością znosiły nasze liczne narady i dyskusje oraz pracę w nietypowych porach i miejscach.

Innowacja powstała w ramach inkubatora innowacji społecznych „POPOJUTRZE 2.0”.



Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0
(Creative Commons-Uznanie autorstwa-4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0)).

Szczegóły licencji znajdziesz pod adresem:
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

Projekt „Innowacje w samorządzie” jest realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

