



Egyszerű relaxációs játékok a gyors ellazuláshoz

A jelenlegi rendkívüli helyzetben mindannyiunkban sok feszültség gyűlik össze. Ennek okai közé tartoznak a hétköznapi nehézségek, melyeket ez az új helyzet hoz magával, de emellett a bizonytalanság érzése és az elszigeteltség érzése is. Felnőttként igyekszünk észrevenni ezeket az érzéseket és tudatosan a helyükön kezelni őket, ám a gyermekeknek ilyen téren még gyakran segítségre van szükségük. A legfontosabb ebben a helyzetben is a kommunikáció, beszélgetések során segíthetünk a gyermeknek megnevezni és megérteni érzéseit, biztosíthatjuk őt arról, hogy természetesek az esetleges negatív érzései, ám fontos azokat megfelelően kezelni. A beszélgetés mellett hatékony segítséget nyújthatnak a hétköznapokban a relaxációs játékok, gyakorlatok. Ezek segítségével oldható a felgyülemlett feszültség, levezethető a stressz, ezek a gyakorlatok gyors megnyugvást és ellazulást nyújtanak. Érdeemes akár rendszeresen együtt relaxálni a szülőknek és gyermekeknek, de ezek a gyors játékok alkalmasak arra is, hogy a legnehezebb, legfeszültebb pillanatokban vegyük elő őket.

A következőkben tehát néhány példát olvashatnak ezekre a gyakorlatokra.

1. Lufi légzés

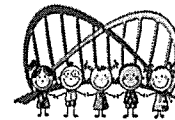
Ezt a gyakorlatot guggoló helyzetből kezdjük, minél kisebbre húzzuk össze magunkat, mint egy leeresztett lufi. Ezután gyorsan kifújjuk a szánkron a levegőt, majd lassan beszívjuk az orrunkon, miközben lassan felállunk és egyenesen felemelt karral megfeszítjük magunkat, ekkor megy tele a lufi levegővel. Kb 4-5 másodperc erejéig bent tartjuk a beszívott levegőt, majd gyorsan a szánkron fújjuk ki, süvítő hanggal kísérvé, miközben újra visszaguggolunk a földre. Ezt akár hullámzó, a gyorsan leeresztő lufit utánzó mozdulattal is társíthatjuk. A gyakorlatot érdemes háromszor ismételni.

A lufi légzés nagy előnye, hogy rendkívül kevés időt vesz igénybe, ám a gyermekek számára szórakoztató, játékos és mindemellett nagyon hatékony is.

2. Progresszív relaxáció

A gyakorlat neve ne riasszon el senkit, nagyon is egyszerű és gyors gyakorlatról van szó. Ezt a gyakorlatot álló helyzetből kezdjük, lábunkat vállszéles terpeszbe rakjuk.

A gyakorlat elején vegyünk az orrunkon egy mély levegőt, majd a szánkron fújjuk ki. Ezután fokozatosan, letről felfelé haladva feszítsük meg testrészeinket, kezdve a lábujjakkal, talppal, vádlival stb. Fontos, hogy a többi testrész, amihez még nem jutottunk el, egyelőre maradjon laza. A fokozatos feszítés végére minden



porcikánk megfeszül, még arcunkat is összeráncoljuk. Ezt az állapotot tartjuk 5 másodpercig, majd hirtelen engedjük el a szorítást. Fontos, hogy a gyakorlat végén minden feszültség távozzon, rázzuk ki végtagjainkat, urgáljuk kicsit. Ezt a játékot is érdemes háromszor ismételni.

A progresszív relaxáció hatása abban rejlik, hogy a tudatos megfeszítés és elengedés során elengedjük azokat a szorításokat is testünkben, melyeknek nem feltétlenül voltunk tudatában. A test ellazulása lelki és mentális megnyugvást is hoz.

3. Mélyizom relaxáció

A következő gyakorlat az előbbieknél kicsivel több időt vesz igénybe, ám jelentős ellazulást és megnyugvást nyújt.

Ez a gyakorlat a következő linken érhető el:

<http://www.otthonifejlesztes.hu/relaxacio/melyizom-relaxacio-koepen-modszer>

4. Videók és hanganyagok relaxáció témakörben

<http://nyugodtgyermek.hu/meditacios-gyakorlatok%ef%bb%bf/video/>

<http://www.belsocsend.hu/video/gyakorlatok-2/>

Amennyiben lehetséges, érdemes a szülőknek részt venni ezekben a játékokban. Ez nem csak azért hasznos, mert így a gyermekek látják, hogyan is kell elvégezni a gyakorlatokat, hanem azért is, mert ez egy lehetőség arra, hogy olyan helyzetben legyen együtt a család, ami kellemes, nyugodt és meghitt. Ezek a közös pozitív élmények különösen sokat jelentenek ebben az időszakban szülőknek és gyermekeknek egyaránt.

Kívánjuk, hogy jó egészségben, együtt játszásként ezeket a játékokat, hozzanak önöknek boldog pillanatokat és megnyugvást!

Horváth Borbála, Guba Veronika óvodapszichológusok