

Hewilia Hetmańczyk-Bajer*
Danuta Krzywoń**

WYKORZYSTANIE RELAKSACJI I RUCHU W PRACY Z DZIEĆMI

Wstęp

Umiejętnie prowadzony relaks to świadome działania na pograniczu ćwiczeń fizycznych i umysłowych, pozwalające na pełne poznanie własnego ciała i jego możliwości oraz uświadomienie sobie znaczenia swojej woli. W terminologii naukowej pojęcie relaksu oznacza „zwolnienie napięcia mięśni przy równoczesnym, świadomym obniżeniu aktywności myśli”¹.

Dzięki własnej aktywności dziecko stopniowo poznaje fizyczne możliwości swojego ciała, uczy się panowania nad nim oraz umiejętności opisania go. Zgodnie z wymaganiami otoczenia – zarówno w domu, jak i w przedszkolu – korzysta ze swych umiejętności. Władzę, jaką posiada nad samym sobą, pozwalającą wykonywać i kontrolować własne czyny i gesty, uświadamia sobie krok po kroku. Dzięki temu lepiej panuje nad swoimi popędami, potrafi zahamować nierozważne ruchy, co ułatwia wysłuchanie innych osób, pomaga w koncentracji uwagi i skupieniu się na wykonywanych czynnościach.

Podczas prowadzenia zabaw relaksacyjnych z dziećmi należy szczególną uwagę zwracać na dobór odpowiedniego słownictwa oraz umiejętność dokładnego nazywania części ciała. Bardzo ważne znaczenie ma również głos i światło, a także odpowiednio dobrana muzyka. W związku z tym kluczową rolę w osiągnięciu celów podczas ćwiczeń relaksacyjnych odgrywa osoba dorosła, ponieważ chcąc pomóc dziecku w odprężeniu, musi sama najpierw nauczyć się przeżywać duchem i ciałem to, co stara się dziecku przekazać, by móc następnie przeżyć to wspólnie z nim. Zabawy relaksacyjne dla dzieci w wieku przedszkolnym wymagają osobistego zaangażowania, wspomagają i ćwiczą koncentrację.

Relaksacja oparta na treningu autogennym Schultza

Jedną z technik relaksacyjnych, która może zostać wykorzystana w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym, jest relaksacja oparta na treningu autogennym Schultza. Polega ona na oddziaływaniu na własny organizm i życie psychiczne poprzez wyzwalanie w sobie reakcji

* doktor nauk humanistycznych, pracownik naukowo-dydaktyczny Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

** doktor nauk humanistycznych, pracownik naukowo-dydaktyczny Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu oraz Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

¹ B. Kaja, *Zarys terapii dziecka*, Wyd. Uczelniane WSP, Bydgoszcz 2001, s. 44.

odprężania i koncentracji oraz stosowanie autosugestii. Wspomniane działania zmierzają do stopniowego, świadomie ukierunkowanego opanowania ciała: odczuwania ciężaru poszczególnych części ciała, odczuwania ciepła, akcji serca, oddychania, uzyskiwania wrażenia chłodnego czoła, aby w konsekwencji uzyskać stan wewnętrznego odprężenia oraz spokoju².

Modyfikacji tej techniki relaksacyjnej dokonała A. Polender³, dostosowując instrukcję do właściwości rozwojowych małego dziecka. Przedszkolaki, słuchając opowiadania, na przykład o zmęczonym misiu czy innej bajkowej postaci, identyfikują się z nią, naśladują ją, poddając się sugestii zawartej w słowach osoby opowiadającej. Zatem wykonują wszystkie polecenia treningu autogennego. Relaksacja powinna być prowadzona w pozycji leżącej, w pomieszczeniu odizolowanym od hałasu. Należy ją ograniczyć do wywołania odczucia ciężaru ciała i odczucia ciepła, co spowoduje rozluźnienie mięśni i poprawi krążenie obwodowe. Bajka, którą wykorzystujemy w celu wywołania odprężenia, zawiera część wprowadzającą, składającą się z instrukcji zawierającej elementy dramatyzujące. Zastosowanie wspomnianych elementów ma na celu emocjonalne związanie dziecka z bohaterem opowiadania i wywołanie pewnego napięcia, które potem w części treningowej jest rozładowywane, dzięki czemu pojawia się uczucie bezpieczeństwa i spokoju. Część środkowa bajki powinna zawierać zawsze tę samą instrukcję relaksacyjną, natomiast zakończenie musi sprowadzać dziecko do realnego świata⁴. Osoba prowadząca relaksację może zmieniać na kolejnych zajęciach bohaterów opowiadania w zależności od tematyki aktualnie prowadzonych zajęć przedszkolnych.

Przykładowa treść bajki opartej na treningu autogennym w wersji A. Polender

„Mały zajączek Tomcio postanowił zrobić marchewkowe zapasy na zimę. Przez cały dzień zbierał marchewki i na wieczór poczuł się już bardzo, bardzo zmęczony. Jego łapki poruszały się wolno, powieki stawały się coraz cięższe, a oczy same się zamykały. Głowa była tak ciężka, że zajączek nie miał już siły iść dalej. Resztkami sił poruszał bardzo zmęczonymi łapkami, oddychał wolno i z trudem dotarł do swojej norki. Po ciężkiej pracy nareszcie poczuł pod łapkami ciepłe, pachnące i mięciutkie jak pierzyna sianko. Zajączek postanowił trochę odpocząć. Położył się więc powoli na brzuchu, a sianko delikatnie otulało jego zmęczone i malutkie ciało. Poczował świeży zapach siana oraz soczyste smaczny zapach zbieranych marchewek. Z zewnątrz norki dobiegał do niego dźwięk grających koników polnych oraz kojący śpiew zasypiających ptaków. Leżąc na plecach, przez dziurkę w norce obserwował niebo pełne złotych gwiazd. Po niebie bardzo wolno poruszały się białe, puszyste chmurki, które przypominały mu pyszną watę cukrową. Zamknął zmęczone oczy i wyobrażał sobie, jak leży na takiej miękkiej chmurce i tylko wyciąga łapkę, aby skosztować jej słodkiego, cukrowego smaku. Tom-

² Tamże, s. 52.

³ A. Polender, *Zastosowanie treningu autogenicznego do dzieci w wieku przedszkolnym*, „Zagadnienia Wychowawcze” 1975, nr 4, s. 230.

⁴ Tamże, s. 232.

cio oddychał bardzo powoli. Wciągał powietrze nosem, a wypuszczał ustami. Gdy nabierał powietrza, jego miękki brzuch unosił się do góry, kiedy wypuszczał powietrze, jego brzusek opadał w dół. Pomału wciągał powietrze i je wypuszczał, wciągał i wypuszczał. Nagle poczuł, jak malutki motylek delikatnie połaskotał go po nosie. Tomcio otworzył powoli oczy i poczuł się lekki jak piórko. Nie był już zmęczony, jego łapki miały siłę, by kicać, a oczy były szeroko otwarte. Zajączek poczuł się odprężony, wypoczęty i gotowy do przeżywania nowych przygód. Pamiętaj, że zawsze kiedy jesteś zmęczony, możesz powrócić na mięciutkie sianko i razem z Tomciem odpocząć po ciężkim dniu”.

Bajki relaksacyjne

Do innych technik relaksacyjnych, wykorzystywanych z powodzeniem w odniesieniu do dzieci w wieku przedszkolnym, są bajki relaksacyjne zaliczane do grupy bajek terapeutycznych. Priorytetowym zadaniem bajek relaksacyjnych jest wprowadzenie dzieci w stan uspokojenia i relaksu, zwłaszcza na podstawie wizualizacji. Zazwyczaj są to „specjalnie układane opowiadania z bohaterem, baśniową akcją, baśniowymi postaciami i przedmiotami, stanowiące połączenie baśni opowiadanych dzieciom oraz technik wizualnych dla dorosłych”⁵. Z kolei M. Molicka⁶ odchodzi od elementów magii i czarów oraz baśniowych krain w bajkach relaksacyjnych, na korzyść realnych miejsc dobrze znanych dziecku. Jej zdaniem bohater bajki powinien przeżywać realne sytuacje, które polegają na obserwowaniu i doświadczeniu wszystkimi zmysłami miejsca, gdzie odpoczywa. Przed rozpoczęciem opowiadania bajki osoba prowadząca powinna wprowadzić dzieci w stan rozluźnienia. Jej sugestie powinny zawierać trzy struktury: słuchową, wzrokową i czuciową. Osoba opowiadająca bajkę sama musi być odprężona, nie może odczuwać napięcia. Musi wyrównać swój oddech i rytmicznie cichym głosem podawać tekst. Przerwy powinny być tak długie, jak wypowiedziana myśl. Dobrze, jeżeli wypowiedzianym słowom towarzyszy uspokajająca muzyka, ponieważ dodatkowo przyczynia się do wzmocnienia efektu relaksacji. Oprócz tego warto, aby do akcji wprowadzić specyficzne wydarzenia, które związane są z piciem wody ze źródła, kąpielą pod wodospadem, zjedzeniem owocu, lataniem. Wydarzeniom tym przypisuje się silne działanie oczyszczające, uwalniające od napięć i innych negatywnych emocji⁷.

Bajki relaksacyjne mogą być efektywną metodą pomagania dzieciom z problemami emocjonalnymi, pod warunkiem przestrzegania reguł budowania fabuły, głównie indywidualizacji form i treści w zależności od możliwości dzieci, zaangażowania dorosłego w treść opowiadania oraz braku oczekiwań co do natychmiastowego efektu pracy.

⁵ E. Małkiewicz, *Bajki relaksacyjno-terapeutyczne i ich wykorzystanie w pracy z dziećmi z problemami emocjonalnymi*, [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, Wyd. WSP, Bydgoszcz 1997, s. 271.

⁶ M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Wyd. Media Rodzina, Poznań 2002, s. 155-156.

⁷ E. Małkiewicz, *Bajki relaksacyjno-terapeutyczne...*, s. 274-275.

Przykładowa treść bajki relaksacyjnej

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękkie obicie fotela, koncentrując się na odgłosach startującej maszyny... Warczenie silników staje się coraz głośniejsze. Samolot odkrywa się od podłoża. Opuszczasz Ziemię. I już dostrzegasz w oddali nowe planety... Błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie. Ziemia pozostaje daleko w tyle... coraz mniejsza i mniejsza. Czujesz się lekki, gdzieś znikła siła ciężkości, przyciągająca cię do podłoża. Przekraczasz bez problemów granice kosmosu. Postanawiasz wylądować na następnej planecie. Jesteś ciekawy, co się tam znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam takie dzieci, jak ty... Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy... Wszystko jest takie spokojne i przyjazne... Twój samolot ląduje łagodnie... Wsiadasz... Biegniesz po miękkim, ciepłym podłożu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów... Zaglądasz przez okno... Nikt cię nie zauważa... W domu jest grupa dzieci... Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych przez nie słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego... A może dziecko, do którego skierowane były te słowa, po prostu ich nie rozumiało? W każdym razie widzisz, jak jest ono coraz bardziej rozwścieczone, oddycha gwałtownie, ściska dłonie w pięści. Ale spójrz, co się teraz dzieje: dziecko to nagle zatrzymuje się, zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniej i pewniej: *Bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości*. Za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i przyjaźniej nastawione do innych, również to drugie dziecko uspokaja się. Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie... Wszystko jest w porządku. Nikt nie widział cię zaglądnącego przez okno. Pochylasz się i skradasz z powrotem w stronę samolotu. Mówisz do siebie: *To był naprawdę świetny pomysł: bez złości mamy więcej radości. Zapamiętam to sobie*. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie po cichu... i jeszcze kilka razy. Wsiadasz w myślach do samolotu, lecisz z powrotem na Ziemię. Staje się ona coraz większa i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj... Po cichu wypowiadasz słowa: *Bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości...*”

Zabawy rozluźniające

Kolejnym niezbędnym elementem zajęć relaksacyjnych prowadzonych dla dzieci w wieku przedszkolnym są zabawy rozluźniające. Można długo wyliczać ich różnorodne korzyści zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Przede wszystkim zabawa zaspokaja szereg potrzeb psychicznych. Wyzwała wiarę we własne siły, daje możliwość wyrażania uczuć i emocji oraz komunikowania tych stanów otoczeniu. Wyzwała możliwości twórcze, pomaga w wyzbyciu się nieśmiałości, lęków, a nawet kompleksów. Poza tym przyzwyczajają do wytrwałości i – co bardzo ważne – zapewnia odprężenie i dobre samopoczucie. Dzieci

często bywają sfrustrowane i miewają napady złości skierowane przeciw innym dzieciom, a także dorosłym. Zamiast okazywać to krzykiem, biciem i kopaniem innych albo rozrzucaniem przedmiotów, mogą odreagować swoje uczucia poprzez na przykład malowanie z rozmachem na dużym arkuszu papieru. W ten sposób intensywność uczuć dziecka stopniowo maleje, a coraz bardziej zaczyna go pochłaniać sama praca⁸. W trakcie realizacji gier i zabaw rozluźniających można wyrabiać różne sprawności, nieobojętne dla właściwego ukierunkowania nerwowości, rozwijać postawę fair play, kształtować właściwe postawy. Mówiąc ogólnie, każda zabawa, także ta rozluźniająca, sprzyja prawidłowemu biologicznemu, społecznemu i kulturalnemu rozwojowi jednostki.

Przykładowe zabawy i ćwiczenia rozluźniające

Ćwiczenie oddechowe „W lesie”

Prowadzący prosi dzieci, aby usiadły na podłodze z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia, wyprostowanymi plecami oraz zamknęły oczy. Następnie przedstawia tekst, który można modyfikować w zależności od potrzeb grupy:

„Siedzimy na polanie w lesie. Jest ciepła, słoneczna pogoda. Wieje lekki wiatr. Słyszymy, jak delikatnie szumią drzewa wokół nas...”

a) Bierzemy głęboki wdech nosem i czujemy zapach lasu. Wpuszczamy leśne powietrze do brzucha, który napęlnia się nim jak nadmuchana piłka.

b) Zatrzymujemy powietrze, licząc do czterech.

c) Powoli wydychamy powietrze ustami. Brzuch opróżnia się z piłki, która znalazła się w naszym brzuchu. Wypuszczamy powietrze i liczymy do czterech.

d) Zatrzymujemy oddech, licząc znów do czterech.

Ćwiczenie można powtarzać kilka razy. Dla wzmocnienia efektu relaksacji warto dobrać odpowiedni podkład dźwiękowy z odgłosami lasu.

Ćwiczenie relaksacyjno-uspokajające „Sen”

Dzieci kładą się na dywanie w dowolny sposób (w kole, w szachownicę itp.), tak aby odległości między nimi pozwalały na swobodny ruch w pozycji leżącej. Prowadzący prosi dzieci, aby wyobraziły sobie, że śpią, a następnie wydaje określone polecenia:

- Śpimy na prawym boku,
- Śpimy na brzuchu,
- Śpimy na plecach,
- Śpimy na lewym boku,
- Śpimy z rękami pod głową,
- Śpimy i jest nam zimno,
- Śpimy i jest nam gorąco,
- Śpimy i mamy piękne sny,

⁸ L. Adamowska, *Animacyjna rola zabawy*, [w:] E. Kędzior-Niczyporuk (red.), *Wprowadzenie do pedagogiki zabawy*, Wyd. Klanza, Lublin 2003, s. 13.

- Śpimy oddychając spokojnie i głęboko,
- Budzimy się powoli,
- Przeciągamy się,
- Wstajemy.

Terapia przez ruch, taniec i muzykę

Choreoterapia (ang. *dance therapy*) to metoda oddziaływania terapeutycznego poprzez taniec. Nie jest to tradycyjna lekcja tańca, nie uczy się tu różnych kroków i skomplikowanych technik ruchowych, ale korzysta z bogatych możliwości, jakie daje improwizacja ruchowa. Nie ma jednego zdrowego stylu przemieszczania się. Człowiek preferuje określone ruchy, które odzwierciedlają jego osobowość. Podstawowe elementy tańca – rytm, ruch mogą pomóc ludziom wyrazić bez słów to, co dzieje się w głębi nich samych i odzyskać harmonię w różnych sferach życia. Można też uwolnić się od dolegliwości fizycznych związanych z napięciem, jakie powoduje sztywna postawa ciała. Choreoterapia w znaczący sposób wpływa na nastrój, pozwala pozbyć się napięć. Uczy ona również lepszych stosunków w grupie, uwrażliwiamy się na pozasłowne formy ekspresji i w oparciu o nie uczymy się właściwego swobodnego kontaktu z otoczeniem. Terapia tańcem nie opiera się na nauce zasad technicznych, kroków czy kombinacji, można natomiast odnaleźć własny rytm i uwolnić się od codziennych napięć. Terapia tańcem wywodzi się z tańca współczesnego, nawiązuje także do starych tańców szamańskich i plemiennych, do czasów, kiedy taniec był ważną częścią życia społecznego każdego człowieka, naturalnym sposobem wyrażania emocji. Techniki, które znalazły zastosowanie w pracy choreoterapeutów, nawiązują do improwizacji tanecznej, pracy z ciałem, treningu odczuwania i relaksacji. W zajęciach mogą brać udział osoby w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności. Wykorzystanie tańca i ruchu jako metody pomagania sobie i innym ludziom jest nie tylko atrakcyjne, ale i skuteczne. Terapia tańcem łączy ze sobą pracę i zabawę, tworząc w ten sposób unikalny instrument jednoczenia ciała, umysłu i duszy w celu poprawy jakości życia.

Każdy człowiek ma w sobie ogromne zasoby, ale tylko w niewielkim stopniu wykorzystujemy swój potencjał. Choreoterapia wydaje się do tego doskonałym narzędziem. Taniec wyzwala ogromną ilość radości. Choreoterapia ma szerokie zastosowanie w pracy wychowawczej (z dziećmi i młodzieżą). Dla dzieci ważne jest, aby nauczyć się: koncentracji uwagi, współpracy z innymi, samodzielności, podejmowania inicjatywy, wytrwałości, obycia ze stresem i odprężenia, rozwijanie pozytywnego obrazu własnego „ja”. Dzieci, które dysponują tymi sprawnościami, będą nie tylko osiągać w szkole sukcesy, ale i lepiej rozwijać się emocjonalnie. Również młodzież w szeroki sposób może korzystać z tego typu zajęć. Często zdarza się, że w okresie wczesnej młodości wskutek zachwiania koordynacji (spowodowanej szybkim wzrostem oraz wystąpieniem niekorzystnych zmian w wyglądzie będących skutkiem okresu dojrzewania) młodzi, chcąc zatuszować popełniane przez siebie niezręczne ruchy, powodowani lękiem, poruszają się coraz mniej swobodnie. Prowadzi to do przykurczów aparatu ruchowego, które z biegiem czasu mogą się utrwaląć.

Rzutuje to też niekorzystnie na proces oddychania i prowadzi do szybkiego zmęczenia organizmu. Opanowanie istoty ruchu i wyczulenie na wszelkie reakcje ruchowe własnego ciała daje młodemu człowiekowi poczucie własnej wartości i uczy adekwatnej samooceny. W choreoterapii uczy się różnych gestów – jeśli zwiększy się zakres ruchów pacjenta, to automatycznie zwiększa się zakres jego zachowań. Tańce pomagają rozładować napięcie i agresję. I oczywiście dają radość i energię.

Na ostatnich zajęciach zaproponowaliśmy, aby jedna osoba uformowała drugą w rzeźbę, a potem te figury miały ożyć w tańcu. Pewna pacjentka, cierpiąca na depresję, została wyrzeźbiona jako dumna tancerka z uniesioną głową i ramionami. Kiedy zaczęła się ruszać, miałyśmy wrażenie, że zapaliło się w niej jakieś światło. Emocje, które nas męczą, można odtńczyć, i strach albo smutek przemienić w tańcu w coś pięknego.

K. Lewandowska⁹ za D. Breitenfeld wymienia zastosowanie muzykoterapii dziecięcej w neuropsychiatrii, głównie w przypadkach opóźnień w rozwoju, u osób z uszkodzeniami mózgu, w autyzmie wczesnodziecięcym, przy zaburzeniach zachowania się, w nerwicach, u dzieci z defektami fragmentarycznymi. Oprócz tego muzykę stosuje się w leczeniu dzieci sparaliżowanych, niewidomych, głuchych i ogólnie w pediatrii dla celów profilaktycznych. Również K. Sawicka¹⁰ podkreśla zastosowanie śpiewu i wspólnego muzykowania w trakcie zajęć socjoterapeutycznych. W związku z tym proponuje, aby dobierać odpowiednie utwory muzyczne pod kątem tematu zajęć, co sprzyja ekspresji uczuciowej dzieci.

Muzykoterapia jest jednym z zajęć, na których realizuje się w pełni program terapii na podstawie rytmiki E.J. Dalcroze'a i C. Orffa. W jej skład wchodzi choreoterapia, muzykowanie na instrumentach i współczesne metody kreatywne.

W programie terapii muzycznej najczęściej stosuje się następujące formy aktywności dzieci:

- śpiewanie piosenek (ćwiczenia emisyjno-oddechowe, dykcyjne),
- muzykowanie elementami dźwiękonaśladowczymi (improwizacje głosem),
- nauka gry na instrumentach perkusyjnych,
- ćwiczenia słuchowe,
- zabawy muzyczno-ruchowe (inscenizacje na zadany temat),
- nauka tańców ludowych i krótkie układy choreograficzne (koordynacja i automatyzacja ruchów),
- ćwiczenia wyrabiające poczucie rytmu i tempa (kontrola dynamiki mięśniowej),
- ćwiczenia dotykowe (kontakt osobowy, integracja w grupie),
- improwizacje: wokalne, instrumentalne i ruchowe (portret muzyczny),
- pantomima i psychodrama (integracja ze środowiskiem grupy),
- interpretacje słowne i plastyczne utworów (portret muzyczny),
- relaks z tłem muzycznym (ćwiczenia odprężające, uspokajające),
- dyskusje terapeutyczne (poszukiwanie wartości społecznych).

⁹ Tamże, s. 56, za: D. Breitenfeld, *Muzykoterapia dziecięca – leczenie dzieci za pomocą muzyki*, „Zeszyty Naukowe” 1975, nr 9.

¹⁰ K. Sawicka, *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej*, Poznań 2013, s. 24.

E. Galińska¹¹ wyróżnia siedem grup metod ze względu na funkcje, jakie pełni muzyka w psychoterapii. Pierwsza grupa to metody odreagowująco-wyobrażeniowe oraz aktywizujące emocjonalnie, które uznają muzykę za środek katalizujący i intensyfikujący proces wyobrażeniowy u pacjenta, co wywołuje dużo skojarzeń pozamuzycznych i pobudzając emocje, sprzyja katharsis. M.S. Corey i G. Corey¹² podkreślają, że wielu członków grup odnosi korzyści z przeżycia emocjonalnego katharsis, czyli uwolnienia blokowanych uczuć, jednak dla odniesienia maksimum korzyści niezbędna jest również praca nad sferą poznawczą. Myśli i uczucia są istotnymi składnikami procesu terapeutycznego, ale jeżeli jego celem jest zmiana funkcjonowania lub osobowości, niezbędne jest zajęcie się sferą zachowań jednostki.

Kolejną grupę stanowią metody treningowe, oparte na różnych wariantach treningu autogennego Schulza i nawiązujące do teorii uczenia się, w szczególności do koncepcji odruchów warunkowych Pawłowa. Chodzi w nich o nauczenie pacjenta usuwania napięcia psychofizycznego. Metodę treningu autogennego z podkładem muzycznym wprowadzili w Polsce Cwynar i Aleksandrowicz, wydając specjalną płytę relaksacyjną. Trzecia grupa metod to metody relaksacyjne, stosowane w różnych dziedzinach medycyny, nie tylko w psychiatrii. Następnie można wyróżnić metody komunikatywne, związane z uczeniem komunikacji społecznej. W trakcie rozmaitych zadań muzycznych pacjenci uczą się nowych zachowań społecznych i emocjonalnych. Piąta grupa to metody kreatywne w postaci improwizacji instrumentalnej, wokalne i ruchowe. Do tej grupy należy również zaliczyć elementarne muzykowanie według metody Orffa, podczas której pacjenci realizują proste formy muzyczne na instrumentach muzycznych. Ostatnią grupę stanowią metody psychodeliczne, ekstazy, estetyzujące oraz kontemplacyjne. Ze względu na sposób realizacji działań leczniczych można wyróżnić także muzykoterapię indywidualną i grupową.

Przykładowe ćwiczenia ruchowe do pracy z dziećmi i młodzieżą

Ćwiczenie na rozładowanie emocji. Aby rozładować złość lub inne negatywne uczucia, należy włączyć płytę z muzyką bębnową. Tupiemy lub wykonujemy takie ruchy rąk, jakbyśmy coś z nich strzepywali, równocześnie myślimy, że pozbywamy się złości. Ćwiczeniem na rozładowanie stresu jest w parach dotykanie różnymi częściami ciała drugiej osoby, która odpycha „napastnika” właśnie tymi częściami ciała.

Ćwiczenie na rozpoznawanie emocji. Aby lepiej poznać swoje ciało i uwolnić zablokowane emocje, należy włączyć ulubioną muzykę i tańczyć, ruszać się po prostu tak, jak każdy potrafi. Po pewnym czasie należy obserwować ruchy, których dziecko

¹¹ E. Galińska, *Psychoterapeutyczne założenia muzykoterapii i ich realizacja*, „Psychoterapia” 1977, nr 22, z. XXII, s. 22.

¹² M.S. Corey, G. Corey, *Grupy. Metody grupowej pomocy psychologicznej*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002, s. 6-7.

nie potrafi lub boi się wykonywać, gdzie czuje ból czy blokadę. Należy pracować nad udoskonaleniem sprawiających dziecku trudności gestów czy kroków oraz starać się poluzować sztywne części jego ciała.

„**Zabawa zaczarowany las**” – taniec z kartką papieru. Kładziemy kartkę na prawej dłoni i robimy duże ruchy z tą kartką. Fruwamy po niebie, oglądamy skrzydła, lewe, prawe, robimy klucz ptaków pod chmurami. Wymieniamy się swoimi kartkami tak, żeby nie spadły. Łączymy skrzydła u góry, z przodu, z boku. Uspokajamy lot, wykonujemy wolne ruchy. Kartka na nos, głowa w sufit. Kartka na klatkę piersiową, głowa do brody, odpoczynek, przejście do zabawy „grube niedźwiadki” – witamy się dotykiem – kartka o kartkę na brzuchu. Zbieramy drobne klocki z podłogi, „jagody”, wtedy kartki dajemy na plecy jako tornister. Siadamy w kole – kartki przed sobą.

Ćwiczenie integrujące „Pinokio”. Uczestnicy stają naprzeciwko siebie. Prowadzący trzyma zaczarowany ołówek i prowadzi dziecko: góra, dół, bok itd.

Ćwiczenie integrujące „Zaczarowany ołówek”. Prowadzący robi ten zaczarowany ołówek, dotykając nos uczestników, którzy potem nim rysują z zamkniętymi oczami pod dyktando prowadzącego: okrągła buzia, nos, oczy – lewe, prawe itd., uśmiech od prawej do lewej, piegowata twarz, podpis rysownika.

Ćwiczenie usprawniające zakres rozmachu rąk i automatyzacji ruchu „Taniec z szarfą”. Dzieci stoją w szachownicy. Do wybranego utworu muzycznego planujemy kilka ruchów z szarfą. Propozycje trzymania szarfy:

Szarfa trzymana płasko jak pasek przed sobą w obu rękach.

Szarfa trzymana płasko jak pasek nad głową w obu rękach.

Szarfa trzymana pionowo na jednym końcu przez jedną rękę.

Szarfa trzymana dłonią jednej ręki za jej jeden koniec i kręcenie nią jak wiatrak.

Szarfa trzymana dłonią jednej ręki za jej jeden koniec i prowadzona po ciele tancerza.

Ćwiczenie integracyjne „Pompowanie balonu piętą”. Dzieci tworzą pary. Jedno z nich jest balonem i siada na podłodze. Druga osoba staje za nim i będzie „pompować balon piętą”. Przy wydechu dziecko pochyla się, wypuszcza powietrze, a następnie przyciska piętę delikatnie do ziemi. Kiedy się odpręży, podnosi piętę i bierze głęboki wdech. To proste ćwiczenie – zginanie stopy przywraca naturalną długość ścięgien w stopach i dolnych częściach nóg. Dziecko, które jest balonem, nabiera stopniowo powietrza, napręża się, po czym wypuszcza je powoli, a ciało staje się rozluźnione. Do zabawy można dołączyć efekty dźwiękowe, np. syczenie podczas wypuszczania powietrza.

Zabawa relaksacyjna „Wyczuwanie ciała”. Dzieci kładą się na podłodze, przyjmując pozycję na plecach. W tle może płynąć muzyka relaksacyjna. Prowadzący podaje instrukcje:

„Wysłuchajcie się teraz w swoje serce..., posłuchajcie, jak bije..., poczujcie teraz, jak obie wasze dłonie dotykają podłogi..., poczujcie, jak wasze pięty dotykają podłogi..., poczujcie teraz, jak mocno wasza głowa opiera się o podłogę..., czy czujecie, jak mocno wasze plecy przylegają do ziemi?”

Pozwalamy dzieciom pozostać w tym stanie kilka chwil, kontrolując ich poziom skupienia.

Bibliografia

Adamowska L., *Animacyjna rola zabawy*, [w:] E. Kędzior-Niczyporug (red.), *Wprowadzenie do pedagogiki zabawy*, Wyd. Klanza, Lublin 2003.

Breitenfeld D., *Muzykoterapia dziecięca – leczenie dzieci za pomocą muzyki*. „Zeszyty Naukowe” 1975, nr 9.

Corey M.S., Corey G., *Grupy. Metody grupowej pomocy psychologicznej*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002.

Galińska E., *Psychoterapeutyczne założenia muzykoterapii i ich realizacja*. „Psychoterapia” 1977, nr 22, z. XXII.

Kaja B., *Zarys terapii dziecka*, Wyd. Uczelniane WSP, Bydgoszcz 2001.

Małkiewicz E., *Bajki relaksacyjno-terapeutyczne i ich wykorzystanie w pracy z dziećmi z problemami emocjonalnymi*, [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, Wyd. WSP, Bydgoszcz 1997.

Molicka M., *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Wyd. Media Rodzina, Poznań 2002.

Polender A., *Zastosowanie treningu autogenicznego do dzieci w wieku przedszkolnym*, „Zagadnienia Wychowawcze” 1975, nr 4.

Sawicka K., *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej*, Poznań 2013.

WYKORZYSTANIE RELAKSACJI I RUCHU W PRACY Z DZIEĆMI

Słowa kluczowe: relaksacja, muzykoterapia, choreoterapia, taniec, ćwiczenia rozluźniające dzieci i młodzież.

Streszczenie: Autorki w artykule poruszają problem umiejętnie prowadzonego relaksu oraz tańca i muzyki jako świadomego działania na pograniczu ćwiczeń fizycznych i umysłowych, pozwalających na pełne poznanie własnego ciała i jego możliwości oraz uświadomienie sobie znaczenia swojej woli, możliwości i potencjału.

USING REALAXATION AND MOVEMENT IN WORKING WITH CHILDREN

Key words: relaxation, music therapy, dance

Summary: Authors write about the relaxation, dance and music in working with children.