

Dzieci potrzebują ciszy i spokoju...

Wpisany przez Karolina Reszka

czwartek, 09 kwietnia 2015 20:05 - Poprawiony czwartek, 09 kwietnia 2015 20:17

Dzieci potrzebują ciszy i spokoju...

W tempie dzisiejszego życia coraz częściej zauważa się niepożądane zjawiska w stosunkach społecznych. Zauważalne jest to nie tylko wśród dorosłych, ale już w przedszkolu czy w okresie szkolnym. Stało się to problemem dnia codziennego. Aby uniknąć tego poważnego problemu należy zapobiegać niestosownym zachowaniom, pracować bezustannie nad sobą, a przede wszystkim nad dzieckiem aby odnalazło właściwą równowagę między aktywnością, a ciszą/odprężeniem. Równowaga sprzyja kształtowaniu się dziecka/człowieka o harmonijnej osobowości, pozwala ufać we własne siły. Aby osiągnąć taką równowagę **dzieci potrzebują ciszy i spokoju!**

Dziecko musi mieć możliwość wsłuchania się i zagłębienia się w siebie, lepszego poznania siebie i refleksji nad tym co przeżyło.

Moim zamiarem jest zatem poprzez ten artykuł zachęcenie dorosłych do wprowadzania ćwiczeń, zabaw relaksacyjnych swoim dzieciom w ciągu całego roku, gdyż pozwalają one przeżyć ciszę i wewnętrzne ukojenie. Ponadto w przypadku bardzo wielu ćwiczeń relaksacyjnych rozwija się motoryka oraz fantazja i kreatywność, a we wszystkich ćwiczeniach następuje odprężenie mięśni i wyłączenie myślenia. Dziecko może w ten sposób uczyć się mentalnego pokonywania stresów. Często może przez to też pozytywnie wpłynąć na lekkie zaburzenia snu, mowy, apetytu i choroby skóry, które powstają z powodu nerwicy.

Ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do sytuacji i wieku mogą prowadzić u dzieci do wyraźnego zmniejszenia niedostosowanych zachowań i przyczynić się nawet do ich całkowitego zaniku. Przez co dzieci stają się mniej agresywne i lękliwe. Jednym słowem ćwiczenia wyciszające i relaksacyjne mają wpływ na poprawę zdrowia dzieci i stają się prawdziwą pomocą życiową. Rodzicom/ opiekunom prawnym, którym zależy na dobrym rozwoju swojego dziecka i pozytywnej współpracy z dzieckiem polecam przekład z języka niemieckiego

”***Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień, zimę***” **Andrea Erkert.**

Pozycja ta jest warta uwagi, składa się z krótkiej części teoretycznej i praktycznych ćwiczeń na każdą porę roku. Życzę miłej lektury i zastosowania w praktyce.

Dzieci potrzebują ciszy i spokoju...

Wpisany przez Karolina Reszka

czwartek, 09 kwietnia 2015 20:05 - Poprawiony czwartek, 09 kwietnia 2015 20:17

mgr Dorota Maruszek-Kiński.