

## **Techniki relaksacyjne adresowane dla dzieci młodszych, w tym nadpobudliwych psychoruchowo**

### **Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo**

Duża aktywność ruchowa jest charakterystyczna dla wielu dzieci w wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym, jednak jest to najczęściej ruchliwość adekwatna do sytuacji lub aktualnych wymagań otoczenia. Dzieci, które nie są nadpobudliwe potrafią przez pewien czas „wytrzymać” bez ruchu. Dopiero wydłużanie tego czasu powoduje, że stają się coraz bardziej niespokojne, co często przejawia się potrzebą wzmożonej ruchliwości. Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo nie potrafią pozostać w bezruchu nawet przez krótki czas: chodzą po pokoju, biegają, podskakują, wymachują rękami, ciągle zmieniają pozycje ciała. U niektórych dzieci nadpobudliwość może przejawiać się w postaci drobnych ruchów w obrębie całego ciała, np. poruszania palcami rąk, ciągle poprawianie włosów, okularów, obgryzanie paznokci, zapinanie, rozpinanie guzików.

W sferze poznawczej zespół nadpobudliwości psychoruchowej wyraża się w trudnościach z koncentracją uwagi. Dziecko potrafi się skupić w stosunkowo krótkim czasie, dłuższe pozostawanie w skupieniu powoduje nadmierne zmęczenie i staje się niemożliwe. Ograniczona jest również tzw. selektywność uwagi, oznacza to, że dziecko słabo ignoruje informacje zakłócające. Najmniejsze nawet szmery, hałasy, rozpraszają jego koncentrację i powodują zmianę jej kierunku, a co za tym idzie dalszą aktywność ruchową. Dziecko „idzie za bodźcem”, np. wstaje od stolika, podchodzi do okna, odwraca się. Bodźcem rozpraszającym, zwłaszcza u starszych dzieci, mogą być również ich myśli. Czasami opisujemy takie dzieci jako „bujające w obłokach” lub takie, które zawieszają się podczas wykonywania różnych zadań.

Kolejnym objawem jest tzw. impulsywność, czyli trudność w zahamowaniu reakcji. W konsekwencji dzieci dążą do natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb, mogą mieć kłopoty w czekaniu na swoją kolej, często wyrwywają się z odpowiedzią zanim pytanie dobiegnie końca itp. W sferze emocjonalnej są zmiennie w nastrojach od euforii po rozpacz, drażliwe, wybuchowe, czasami wystarczy drobiazg aby ich zachowanie nagle uległo zmianie. Taka huśtawka nastrojów powoduje, że dzieci nadpobudliwe mogą słabo radzić sobie z sytuacjami trudnymi. Szybko się wtnęchęcąją, tracą zapal, nie potrafią działać w sposób zorganizowany. Dążenie do natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb, trudności w wytrzymanie w bezruchu, zmienność nastrojów powodują, że często są odbierane przez otoczenie jako konfliktowe, niewychowane. Należy jednak pamiętać, że przyczyny nadpobudliwości psychoruchowej mają charakter wrodzony i zależą od „dynamiki procesów nerwowych, które cechuje znaczna przewaga procesu pobudzenia nad procesem hamowania”. Oznacza to, że opisywane powyżej objawy pozostają w znacznym stopniu poza możliwościami kontroli ze strony dziecka. Jednak odpowiednie oddziaływanie otoczenia mogą spowodować obniżenie natężenia objawów a nieodpowiednie ich podniesienie. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej diagnozuje się u ok 4% do 6% populacji.

### **Wybrane techniki relaksacyjne**

**Technika relaksacji wg Jakobsona ( w wersji B. Kaji)-** technika ta polega na wykonywaniu przez dziecko czynności rozluźniania i napinania mięśni podczas zabawy, którą autorka nazywa zabawą „w silnego i słabego”, np. kiedy dziecko identyfikuje się z małą, słabą mrówką- rozluźnia mięśnie, kiedy z dużym i silnym słoniem – napina mięśnie. Ćwiczenia powinny po kolei obejmować wszystkie części ciała: ręce, nogi tułów, szyję i głowę. Najlepiej gdy podczas relaksacji dziecko znajduje się w pozycji leżącej, z rękami umieszczonymi wzdłuż tułowia i ma zamknięte oczy. Wg Jacobsona, na skutek relaksacji zmniejsza się nadmierne napięcie mięśniowe a przez to zmniejsza się również poziom negatywnych emocji. Ponad to dziecko uczy się dostrzegać różnicę w odczuwaniu napięcia i rozluźnienia mięśni.

Przykładowy przebieg sesji: dziecko leży, np. na kocu, nogi wyciągnięte swobodnie, ręce ułożone

wzdłuż tułowia, głowa ułożona swobodnie. Rodzic/nauczyciel proponuje zabawę w „duże silne drzewo, małe słabe drzewko”:

- jesteś silny jak gruba gałąź dużego drzewa, naprężaj mocno prawą rękę, a teraz jesteś słaby jak cieniutka gałązka małego drzewka, rozluźnij napięcie mięśni prawej ręki,

- ćwiczenie takie samo, tylko z lewą ręką,

- jesteś silny jak duży liść na drzewie, naprężaj mocno prawą dłoń, a teraz jesteś słaby jak mały listek na drzewku, rozluźnij napięte mięśnie prawej dłoni,

- ćwiczenie takie samo tylko z lewą dłonią

- jesteś silny jak ogromne korzenie dużego drzewa, naprężaj mocno mięśnie prawej nogi, a teraz jesteś słaby jak malutkie korzenie drzewka, rozluźnij napięte mięśnie prawej nogi,

- ćwiczenie takie samo, tylko z lewą nogą

- jesteś silny jak gruby pień drzewa, naciśnij mocno głową na kocyk, na którym leżysz, a teraz jesteś słaby jak cieniutki pień drzewka, rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na kocyk,

- jesteś silny jak wiatr, który porusza grubymi gałęziami drzewa, napnij mięśnie twarzy, a teraz jesteś słaby jak delikatny wiaterek poruszający cieniutkimi gałązkami drzewka, rozluźnij mięśnie twarzy,

Długość ćwiczenia należy modyfikować wg indywidualnych możliwości dziecka, np. zdolności koncentracji uwagi, sprawności ruchowej, poziomu zmęczenia, itp.

Sporządził

mgr Karol Kędzia