**Relaxační tipy a techniky pro mladší děti**

Relaxační techniky nám pomáhají zmírnit obtíže spojené s úzkostí, napětím, zlepšují náladu, navozují pocit odpočinku, pomáhají usnout či soustředit se.

Je vhodné zařadit je jako jednu ze základních dovedností psychohygieny.

V tomto krátkém souhrnu bychom Vám rádi předali základní jednoduché tipy pro relaxaci u dětí.

Při nácviku relaxace u dětí je důležitá spolupráce s rodičem (příp. pedagogem). Nácvik může být náročnější na čas a trpělivost. To, co si děti osvojí jako rutinu (relaxace jako součást pravidelných hygienických návyků, jako např. čištění zubů), jim dáváme jako výhodu do budoucnosti.

*Při prvních nácvicích je vhodné se k dítěti připojit a aktivity dělat zároveň s ním. Cvičení nemají být dlouhá, maximálně 5-10min.*

1. **Dýchání**

Pro většinu dětí je charakteristické povrchní, mělké a rychlé dýchání. Je ale pro organismus vyčerpávající a blokuje pohybový aparát, zejména hrudní koš.

Dvě rychlé polohy pro uvolnění dýchání:

* Stoj s oporou (o zeď či strom), opřením celých zad i rukou se hrudní koš otevře, soustředíme se na několik nádechů a výdechů. Nádech nosem, u výdechu může dítě nechat vzduch proudit mezi rty nahlas, „rozbrnčet ústa“
* Sed s pažemi na stole (lokty až dlaně), opora zad, soustředění se např. na 10 nádechů a výdechů (tip: při výdechu se dítě může snažit posouvat papír na stole).

Poté následuje protažení.

1. **Zklidnění pozornosti**

U malých dětí je dobré proložit delší období soustředění (např. při psaní úkolů) relaxačními básničkami. Vhodné jsou krátké jednoduché básničky (třeba ze slabikáře). U básničky může dítě procvičovat jemnou motoriku – skládat stejné prsty obou rukou proti sobě v úrovni obličeje, kroužit zápěstím, hladit si dlaně pomalu do rytmu o sebe. Dítě se zklidní a zaměří svou pozornost.

1. **Ukotvení**

Dítě vyzveme , aby si dalo ruce na stůl a na ně položilo hlavičku. Dáme pokyn, aby si zavřelo oči a ztišilo se. Mluvíme tišším hlasem a vedeme dítě, aby se soustředilo na sebe a svou pozornost. Např. před psaním úkolů, ráno před písemkou. Upozorníme dítě, že neodpovídá nahlas, vše si promýšlí v tichosti.

*Uvědom si, co vidíš: máš zavřené oči a před nimi tmu. Uvědom si, co cítíš, jakou máš chuť v ústech, co jsi snídal/a? Chutnalo ti to? Uvědom si, co slyšíš. Ruší tě něco? Uvědom si své ruce, co cítíš hmatem? Je to hladké, drsné, teplé nebo studené? Teď pomaličku zvedni svou hlavu a promrkej oči, protáhni ruce, zívni si. Řekni si: „Jsem tu.“ Usměj se.*

Můžete si zvolit jinou vlastní větu, něco pozitivního, např. pro podporu odvahy před písemkou, pro veselý den.

1. **Krátké pohybové relaxace**

Pro zdravý vývoj dítěte je vhodné střídání činností, nesetrvávat příliš dlouho v jedné pozici (stůl, gauč u TV) .

Dětem vyprávíme krátký příběh, např. o poletujících sněhových vločkách, o tajícím sněhulákovi, o stromech, kývajících se ve větru, o poletujícím motýlovi, o medvědovi, který se budí ze zimního spánku, o rozbouřených vlnách na moři. Děti představují tento jev/zvíře a z větší pohybové aktivity se postupně zklidňují (motýl usedl na kytku, vítr přestal foukat, sněhulák roztál…). Aktivita nemá být moc dlouhá a je nutné ukončit příběh zklidněním.

1. **Krátké imaginace**

Dítě vyzveme, aby si pohodlně sedlo, opřelo se, uvolnilo a představovalo si, co budeme říkat: „ Sedím jako hadrový panáček, soustředím se na zavřené oči a představuji si, že na víčkách se mi promítá pohádka/film.“

Dětem můžeme vyprávět o šumícím moři s lodičkou, teplém sluníčku, slunci mezi stromy v lese, potůčku zurčícím přes kamínky apod. Relaxace by měla být krátká 4 – 6minut. Poté dítě pomalu otevře oči, promrká, zhluboka a nahlas si zívne, protáhne se.

Tipy na další „relaxační“ literaturu pro děti:

* Peretti Nathalie, Relaxační desetiminutovky – Aktivity ke zklidnění dětí, Portál 2017
* Collins Tim, Hoď se do klidu – Lenochodí cesta k relaxaci a spokojenému životu, MF 2019
* Mullerová Elsa, Příběhy z měsíční houpačky – Autogenní trénink pro děti od 4 let, Portál 2016

***Výtah z odborného textu Relaxace pro děti: Mgr. Eva Burdová.***

***Zapsala J. Lolková, PPP Brno Sládkova***