

Techniki relaksacyjne jako jedna z form wspomagania terapii logopedyczne

Relaksacja to pojęcie szerokie, istnieje wiele rodzajów treningów relaksacyjnych, m.in. trening autogenny Schultza, relaksacja Jacobsona, czy medytacje.

Głównym celem technik relaksacyjnych jest wprowadzenie w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego. Relaks jest jednym ze sposobów na łagodzenie napięcia emocjonalnego i stresu – zjawisk obecnych w życiu codziennym, także u dzieci i młodzieży. Trening relaksacyjny wzmacnia koncentrację uwagi, rozwija wyobraźnię, redukuje lęki i agresję, poprawia relacje w grupie.

Pamiętajmy o stworzeniu odpowiednich warunków: zapewnieniu ciszy, wygodnym miejscu do leżenia lub siedzenia (materace, karimaty, dywan) i wcześniejszym przewietrzeniu pomieszczenia. Niezbędna będzie spokojna i odpowiednio dobrana muzyka.

PSZCZOŁA SŁODUSZKA

Posłuchajcie bajki o pszczole Słoduszce. Postarajcie się przeżyć to, co ona. „Było lato, słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Musiała bardzo szybko poruszać skrzydełkami. Poczwała zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Słoduszce zaczął się plątać język, położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzusek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu staje się ciężka. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę spokojną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej. Jestem spokojna. Czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność. Zасыpiam, zasypiam, zasypiam”.

Adaptacja treningu autogennego Schultza

Opracowała: Anna Pańków