

Szkodliwy nadmiar bodźców



W procesie uczenia się i rozwijania w różnych dziedzinach dużą rolę odgrywają bodźce z zewnątrz. Jednak, gdy zbyt wiele informacji i stymulantów pojawia się i dociera do nas jednocześnie, nasz układ nerwowy nie potrafi ich przyjąć. Nasze zmysły są wtedy przeciążone informacjami, które docierają do nas w krótkim czasie i w dużej ilości. Każdego dnia nasz system nerwowy przeciążają również zbyt intensywne zapachy, głośna muzyka, hałas i gwar, oraz silne światło. Bardzo ciężko jest wtedy wyciszyć się i zrelaksować. Trudno przyjąć i przetworzyć w całości wszystkie informacje, które pojawiają się w naszym otoczeniu. Większość z nas często wtedy ma potrzebę odpocząć w samotności lub w swoim ulubionym miejscu. Tylko w takich warunkach łatwiej nam jest przyjąć i przepracować bodźce zewnętrzne oraz wrócić do stanu równowagi. Oznakami przebodźcowania są złość lub nawet agresja, płacz, poirytowanie bez wyraźnego powodu, lęki, dyskomfort emocjonalny i poszukiwanie spokojnego otoczenia. Bogactwo wielu różnorodnych bodźców powoduje, że nierzadko mamy problem z dobrym odpoczynkiem. Taki stan prowadzić może do zaburzeń uwagi, kłopotów ze snem czy naszym zdrowiem w ogóle. Szybkie tempo życia w dzisiejszych czasach, zbyt długie spędzanie przed ekranem smartfonów, telewizorów, w galeriach handlowych, zdalne nauczanie, które pojawiło się podczas pandemii, oraz ogólny postęp technologiczny i społeczny powodują, że problem przebodźcowania jest aktualny i należy traktować go poważnie. W dzisiejszych czasach coraz częściej brakuje nam czasu na nudę. Długotrwałe przebywanie w aktywnym w wielu obszarach środowisku wpływa na przeciążenie układu nerwowego. Szczególnie narażone na to zjawisko są dzieci, u których dojrzałość wszystkich struktur jest niska i którym brakuje naturalnych kompetencji do selekcjonowania bodźców czy regenerowania zasobów.

Aby pomóc dziecku odreagować stresujące sytuacje czy dzień pełen wrażeń warto wprowadzić dziecku aktywności relaksujące i wyciszające emocje.

Zalety zabaw wyciszających i relaksacji:

- pomagają odnaleźć spokój i rozładować nadmiar energii;
- ułatwiają naukę koncentracji swojej uwagi na wykonywanej w danym momencie czynności;
- pozwalają dzieciom wprowadzić pewien porządek i harmonię w podejmowane przez nie działania, w których na ogół panuje pewna chaotyczność i brak jasnych celów;

- wspierają rozwój różnorodnych umiejętności i zdolności (zabawy o charakterze twórczym i plastycznym rozwijają dziecięcą kreatywność i wyobraźnię, ćwiczą, tzw. małą motorykę, usprawniając małe rączki i paluszki);
- pomagają trafnie odczytywać i lepiej zrozumieć emocje swoje oraz innych ludzi (jest to szczególnie ważne w przypadku maluchów, które mają stwierdzone zaburzenia zachowania i rozwoju);
- przeciwdziałają stanom lękowym;
- zmniejszają napięcie mięśni;
- poprawiają samopoczucie i obraz siebie;
- poprawiają funkcjonowanie serca, żołądka i jelit;
- wpływają korzystnie na dobry sen;
- uspokajają i relaksują;
- przeciwdziałają zmęczeniu;
- służą szybkiej regeneracji psychicznej.

Propozycje 10 zabaw z rodzicem, które pozwolą dziecku rozładować napięcie.

1. Walka paluszkowa

Dziecko łączy dłonie palcami (kciuk do kciuka, wskazujący do wskazującego, itd.), a następnie kolejno, palec po palcu, naciska palcami na siebie. Potem naciska na siebie wszystkimi paluszkami obu rąk jednocześnie. Tego rodzaju działanie ma na celu rozładowanie napięcia oraz daje możliwość wyładowania energii.

2. Wierszyki – masażyki

W internecie znajdziemy sporo różnych przykładów na wierszyki, do których możemy odpowiednio dobrać masaż. Siadamy za dzieckiem i w miarę recytowania wierszyków wystukujemy na plecach rytmiczne ruchy palcami. Przykładowy wierszyk:

„Idą słonie po betonie (uderzenia piąstkami po plecach)
 płynie rzeczka (ręka wije się wzdłuż kręgosłupa)
 idzie pani na szpileczkach (kłucie sztywnymi palcami) z gryzącymi pieseczkami (lekkie szczypanie)
 słońko świeci (głaszczemy w koło plecy)
 pada deszczyk (przebieramy palcami)
 czy cię przeszedł dreszczyk (chwytny za szyję).”

3. Kolysanki i spokojna muzyka

Relaksacyjne melodie i rytmiczne piosenki wprawiają w dobry nastrój, mają też dobry wpływ na rozwój dziecięcego mózgu. Można delikatnie kołysać się w rytm spokojnej muzyki lub chodzić w określony sposób po wyznaczonej w pokoju trasie. Po wysłuchaniu lub zaśpiewaniu danego utworu muzycznego można zapytać dziecko, jak go ocenia i jakie emocje w nim wzbudził.

4. Ćwiczenia oddechowe

Smok – wdychamy powietrze nosem, a wydychamy buzią (tak jak smok zje ogień)

Pizza – na dłoni mamy kawałek gorącej, pachnącej pizzy. Najpierw wąchamy zapach pizzy nosem, a potem studzimy ją ustami, wydychając powietrze.

5. Masy plastyczne i gniotki z sensorycznym wypełnieniem (np. grochem)

Praca dłońmi pozwala dziecku odstresować się i wyciszyć, wyładować emocje za pomocą siły ucisku.

6. Nawlekanki

Potrzebna będzie dłuższa wstążka lub sznurek oraz suchy makaron rurki.

Nawlekanie oddziałuje uspokajająco, ale również uczy dziecko koncentracji na wykonywanym zadaniu.

7. Kolorowanie, naklejanie i rysowanie

Pozwolą dziecku odpocząć po trudniejszym dniu w przedszkolu lub szkole.

Poprzez tego rodzaju aktywności maluch może wyrazić swoje emocje i uczucia, które nagromadziły się w nim przez ostatni czas. W przypadku nadpobudliwych dzieci pomaga im to uwolnić nadmiar swojej energii w kreatywny sposób, a także poradzić sobie z napięciem emocjonalnym.

8. Origami

Polega na składaniu kartki papieru krok po kroku, aby powstał z niej konkretny kształt. Na początek warto wybrać proste figury, które będziemy wspólnie robić z pociechą, np. zwierzątka czy kwiatki. Jest to niezwykle wciągająca zabawa, podczas której można stworzyć z papieru prawdziwe arcydzieła. Pozwala wyciszyć się, skupić na konkretnej czynności, rozwinąć wyobraźnię.

9. Naleśnik

Opatulamy dziecko w miarę ciasno w kocyk lub kołdrę, głowę pozostawiając na zewnątrz. Dziecko jest zawijane w naleśnik, z którego następnie musi samo się uwolnić. Z młodszą pociechą można bawić się w ten sposób, że najpierw okrywamy ją w kocyk, a potem odkrywamy, i tak kilka razy. Można też maluszkę zawiniętego w naleśnik poprzytulać lub mocniej pomasować mu plecy, co dodatkowo go zrelaksuje.

10. Lustro

Stajemy naprzeciwko dziecka. Wykonujemy pewne ruchy (kucamy, podnosimy nogę, rękę, robimy „miny”). Prosimy dziecko, by nas naśladowało.

☺To tylko kilka propozycji zabaw, które pozwolą wyrazić emocje, oswoić je i wyciszyć.

Ważne !!! Do relaksacji powinniśmy odpowiednio przygotować pomieszczenie, by dziecko czuło się komfortowo. Pomieszczenie może, ale nie musi być lekko zaciemnione. Ważne, aby ograniczyć wszelkie bodźce i zadbać o ciszę. Takie aktywności z pewnością dobrze zrobią także rodzicom.

Źródło "Porady mam" Zabawy relaksująco-wyciszające po ciężkim dniu

Źródło: Małgorzata Prus, *Co za dużo, to niezdrowo – dobre zasady pomagające radzić sobie z przebodźcowaniem dzieci w szkole*, Monitor Dyrektora Szkoły,

Przygotowała: I.F ☺