**Techniki relaksacyjne – część 3**

**Ćwiczenia oddechowe**

02.10.2020 r.

Ćwiczenia oddechowe dla dzieci mogą być praktyczne i stanowić dla rodziców nieocenioną pomoc. Nie tylko pomagają lepiej kontrolować emocje, ale także poprawiają zdolność skupienia uwagi. Dzieci czują się po nich bardziej zrelaksowane, ponieważ lepiej rozumieją swoje ciało. Ćwiczenia oddechowe optymalizują rozwój mózgu dzieci, dzięki czemu poprawia się ich skupienie uwagi i zmniejsza podatność na stres. Biomechanika wdechu i wydechu są procesami automatycznymi, których nikt nie musiał nas uczyć. **Wszyscy więc potrafimy oddychać, ale czy na pewno robimy to dobrze?**

Nie zawsze oddychamy poprawnie. Przede wszystkim nie wykorzystujemy wszystkich możliwości, jakie dają nam płuca i zapominamy o istnieniu przepony, która na proces oddychania wpływa wręcz cudownie, jeśli potrafimy ją dobrze wykorzystać. Inną kwestią jest to, że oddychamy zbyt szybko i zbyt płytko, co wymusza na nas arytmię oddechową. Wszystko to wpływa na zwiększone poczucie zmęczenia, częste bóle głowy i większą podatność na stres oraz odczuwanie niepokoju. W odniesieniu do dzieci stwierdzono, że kiedy przychodzą na świat, oddychają w prawidłowy sposób, czyli głęboko i z wykorzystaniem przepony. Jednak w miarę jak dorastają, stopniowo tracą tę wrodzoną umiejętność.

Z tego powodu doskonałym pomysłem są ćwiczenia oddechowe w formie zabawy, które pozwolą im oddychać prawidłowo.

Oto niektóre z ćwiczeń, które z łatwością można wykonywać:

**1. Gra w węża**

Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.

Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.

Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuło, że rośnie mu brzuch.

Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby tak, by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.

**2. Dmuchanie wielkiego balona**

Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.

Jego zadaniem jest dmuchanie wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.

W tym celu nabiera powietrze nosem i wypuszcza ustami wyobrażając sobie jak jego balon staje się coraz większy i większy.

Warto zaznaczyć, że w tym ćwiczeniu dzieci, podobnie jak dorośli, wykazują tendencję do nabierania powietrza przez usta. Dokładnie to zazwyczaj robimy, kiedy chcemy nadmuchać balon.

Z tego względu dziecko należy korygować tak, by podczas wykonywania ćwiczenia nabierało powietrze przez nos jednocześnie wypełniając powietrzem przeponę. Wypuszczanie powietrza powinno natomiast przypominać dmuchanie gigantycznego balona.

**Wesołej zabawy! ☺**

Opracowanie: mgr Bernadetta Kogut, psycholog