

## Techniki relaksacyjne poprawiające koncentrację uwagi

Przykładowe ćwiczenia przywracające równowagę centralnego układu nerwowego opracowanie na podstawie „Nowa metoda leczenia ADHD. Odstresowanie ciała. Gimnastyka terapeutyczna dla dzieci i dorosłych” K.Mosetter, R.Mosetter, wydawnictwo :JK, Łódź,2006

Zalecane jest wykonywanie ćwiczeń 2 x dziennie po 10 minut lub 4 x dziennie po 5 minut. Mogą być one również stosowane jako przerwy relaksacyjne podczas pracy nad zaleconymi zadaniami lekcyjnymi !

– W pozycji stojącej z prostymi rękami uniesionymi nad głową wykonywanie skłonów tułowia na przemian w prawą i lewą stronę, z rozciąganiem mięśni po stronie ciała przeciwnej do kierunku skłonu. W pozycji największego wychylenia wykonanie kilku wdechów i wydechów.

– W pozycji stojącej przy lekko ugiętych kolanach i wypchniętej nieco do przodu miednicy, z rękami nad głową -wychylanie tułowia do tyłu ( uważając by nie stracić równowagi), zatrzymanie pozycji wychylenia, wykonanie kilku wdechów i wydechów, powrót do stania.

– Ćwiczący układu na brzuch balon ( inny lekki przedmiot) i oddycha tak spokojnie, aby balon lekko podnosił się i opadał wraz z brzuchem.

– Pozycja stojąca lub siedząca ( najlepiej w siadzie skrzyżnym) z wyprostowanym kręgosłupem (głowa powinna stanowić przedłużenie kręgosłupa). Osoba ćwicząca otwiera usta tak szeroko jak potrafi i naciska mocno palcami (wskazującym i środkowym) na brodę. Następnie stara się zamknąć usta mimo stawianego przez nie oporu.

– Pozycja stojąca lub siedząca ( wg powyższego opisu). Ćwiczący umieszcza palce obu dłoni na czole, wykonuje kilka ucisków z jednoczesnym lekkim rozciąganiem skóry.

– Pozycja siedząca, wzrok skierowany przed siebie. Przy rozluźnionych i opuszczonych barkach naprzemiennie skłaniamy głowę na boki. Rękę po stronie skłonu umieszczamy na przeciwległej skroni i próbujemy dodatkowo pogłębić nieco skłon głowy.

– Wodzenie oczami – głowa trzymana nieruchomo, dokładnie pomiędzy ramionami, kierowanie spojrzenia na przemian w prawo, lewo, w dół, w górę. Można też spróbować prowadzenia oczu po przekątnej pola widzenia (prawy dolny róg do lewego dolnego i odwrotnie).

– Technika oddechowa 3-3-6, polega na wzięciu spokojnego wdechu przez nos (odliczając w głowie do trzech), zatrzymaniu powietrza w płucach przez kolejne trzy sekundy i powolnym wydychaniu go przez usta w czasie ok.6 sekund; należy wykonać kilka powtórzeń tego ćwiczenia.

– Jak najczęściej starajmy się prowokować u dziecka uśmiech, który obok społecznoemocjonalnego aspektu, jest także formą rozciągania mięśni twarzy, łatwiejsze będzie takie ich używanie na przyszłość.

Z technik relaksacyjnych zaczerpniętych z arteterapii, która pozwala na odreagowanie stresu poprzez stosowanie różnorodnych technik plastycznych, proponujemy zastosowanie MANDALI. Można skorzystać z gotowych wzorów dostępnych w Internecie, można też tworzyć własne i niepowtarzalne wzory.

A tak robili to inni uczniowie:

