

Euro-Forum Marek Gudków

Szablon diagnostyczny numer 6: Radzenie sobie ze stresem

Innowacyjny Program Nauczania Wczesnoszkolnego



Radzenie sobie ze stresem

Stres jest zjawiskiem powszechnym, nieodłącznie towarzyszy codziennemu funkcjonowaniu. W ciągu całego życia ludzie są narażeni na wiele sytuacji stresowych. Mogą one wpływać pozytywnie, lub negatywnie na ich zachowanie, zdrowie, ogólne funkcjonowanie. Część ludzi z natury posiada duże zdolności adaptacyjne, dlatego potrafią w taki sposób zaktywizować system nerwowy i hormonalny aby ograniczyć negatywne skutki stresu i zmobilizować swój organizm do wzmożonego wysiłku. Stres pozytywny, czyli taki, który ułatwia człowiekowi funkcjonowanie, mobilizuje do działania, zwany jest *eustresem*, natomiast stres negatywny, czyli utrudniający radzenie sobie w różnych sytuacjach, negatywnie wpływający na funkcjonowanie, zwany jest *distresem*. Krótkotrwały stres zazwyczaj nie wywołuje negatywnych skutków dla organizmu, ponieważ człowiek ma wystarczająco dużo czasu na regenerację, ale jeżeli człowiek jest narażony na wpływ długotrwałego stresu, pozostającego poza jego kontrolą, wtedy jego organizm nie ma możliwości odpoczynku, może to powodować zaburzenia w ogólnym funkcjonowaniu organizmu. W takich sytuacjach często pojawiają się zaburzenia w funkcjonowaniu układu odpornościowego, trawiennego, oddechowego, często też występują bóle serca (szybkie bicie, łomotanie, nieregularna praca). Niezależnie od wieku, każdy przeżywa stres, uczniowie klas 1-3 szkoły podstawowej również. Sprawą wysoce zindywidualizowaną jest, to co nas stresuje, dla jednego ucznia czynnikiem stresującym będzie występ na przedstawieniu klasowym a dla innego sprawdzian wiadomości. W nauczaniu początkowym biorąc pod uwagę predyspozycje psychomotoryczne, intelektualne czy emocjonalne, większość dzieci nie łączy swoich nieprzyjemnych doznań fizjologicznych ze stresem, rolą nauczyciela jest zaobserwowanie takich zachowań i pomoc uczniom w adekwatnym radzeniu sobie ze stresem.

Życie jest wyzwaniem, które niesie z sobą konieczność przeżywania stresu, nie można go bagatelizować również u dzieci. Całkowite wyeliminowanie stresu nie jest możliwe ani potrzebne. Możliwe jest natomiast uczenie się strategii radzenia sobie ze stresem, by zminimalizować jego negatywne skutki. Radzenie sobie ze stresem obejmuje doraźne obniżanie przykrego napięcia, łagodzenie negatywnych stanów emocjonalnych oraz poszukiwanie rozsądnych sposobów rozwiązywania pojawiających się problemów, powodujących stres. Nie ma jednak jednej uniwersalnej recepty, skutecznego sposobu, przepisu na poradzenie sobie, pokonanie stresu. Efektywność tych sposobów zależy od wielu czynników. Wynikają one z tego, jaki jest człowiek w sensie biologicznym, jak i psychicznym – jakie ma cechy, jak funkcjonuje jego organizm, a zwłaszcza układ nerwowy.

Najczęściej zalecane metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami to:

Utrzymywanie kontaktu z naturą - pachnący świeżością las i śpiew ptaków może dostarczyć energii, której nie mają w sobie betonowe osiedla. Dlatego nauczyciel powinien pamiętać o częstych spacerach i wycieczkach klasowych.

Rozmowa z kimś kto naprawdę ma ochotę nas wysłuchać - pozwolić sobie pomóc. Nauczyciel powinien powtarzać i przypominać, że zawsze jest gotowy na rozmowę ze swoimi uczniami, że zawsze mogą się do niego/niej zwrócić z prośbą o pomoc.





Stosowanie techniki relaksacyjnej - może to być joga, medytacja czy proste kontrolowanie oddechu. Sprawia, że czujemy się wyciszeni i spokojni. Propozycja wprowadzenia lekcji ciszy lub prostych ćwiczeń relaksacyjnych (propozycje ćwiczeń w dalszej części szablonu).

Uprawianie sportu - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie dobrym sposobem na okiełznanie stresu i odreagowanie, zachęcamy zatem uczniów do ćwiczeń fizycznych i systematycznie wzbogacamy zajęcia edukacyjne o zabawy i ćwiczenia fizyczne.

Zdrowo się odżywiać - pamiętać, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikać niezdrowych przekąsek, tak popularnych w szkolnych sklepikach. Zadaniem nauczyciela jest popularyzowanie myśli "w zdrowym ciele - zdrowy duch".

Stawiać sobie realistyczne cele - ustalić co chce się osiągnąć i w jakim czasie. Poprzez rozmowy z dziećmi wskazywać im, że nie wszystko co chcieliby zrobić jest możliwe, poprzez działania edukacyjne uświadamiać możliwości i ograniczenia każdego z uczniów oraz realistyczne planowanie swoich działań. Podkreślać a nawet pokazywać własnym przykładem, że każdy popełnia błędy. Nie musimy wszystkiego robić bezbłędnie. Bądźmy tolerancyjni dla siebie i dla innych.

Nie troszczyć się o rzeczy na które nie ma się wpływu - nie jesteśmy w stanie wpłynąć na pogodę, ani na zaprzestanie wojen na świecie. Pozwólmy by życie toczyło się samo, a my koncentrujemy się tylko na tym nad czym mamy realny wpływ (np. ocena z klasówki).

Poniżej zaproponowano ćwiczenia i zabawy relaksacyjne, których celem jest odprężenie, obniżenie poziomu stresu, poznanie własnych sposobów na radzenie sobie ze stresem oraz szeroko rozumiana profilaktyka radzenia sobie ze stresem przez uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej.

Ćwiczenie nr. 1. „Wykrzycz swoje imię”.

Cele:

- rozładowanie napięcia;
- rozluźnienie;
- wprowadzenie pozytywnego nastroju;

Czas trwania: 2-3 minuty

Materialy: brak



**Przebieg:**

Na hasło nauczyciela dzieci wykrzykują głośno swoje imię, a następnie mówią swoje imię cicho. Zabawę powtarzamy dwa lub trzy razy .

Ćwiczenie nr 2. „ Ludzie do ludzi”**Cele:**

- rozładowanie napięcia;
- rozluźnienie;
- wprowadzenie pozytywnego nastroju;

Czas trwania: kilka minut

Materiały: brak

Przebieg:

Dzieci dobierają się w pary. Pary muszą jak najszybciej realizować zadanie podawane przez nauczyciela, są to polecenia typu: plecy do pleców, kolano do kolana, ramię do ramienia , policzek do policzka itp. Kiedy uczestnicy zabawy usłyszą hasło „Ludzie do ludzi” każdy zmienia partnera.

Ćwiczenie nr 3. „Chodzę jak ...”**Cele:**

- rozładowanie napięcia;
- rozluźnienie
- wprowadzenie pozytywnego nastroju;





Czas trwania: kilka minut

Materialy: brak

Przebieg:

Zabawa ruchowa. Nauczyciel podaje instrukcję sugerującą dzieciom różnego typu poruszanie się po sali :

- chodzimy bardzo wesoło,
- chodzimy tak, jakbyśmy byli bardzo smutni,
- idziemy z ciężkim workiem na plecach,
- idziemy przeskakując z kamienia na kamień,
- idziemy tak, jak lubimy chodzić.

Ćwiczenie nr 4. „Mówimy miłe słowa”

Cel:

- wprowadzenie pozytywnego nastroju;

Czas trwania: kilka minut

Materialy: brak

Przebieg:

Dzieci siedzą w kręgu i mówią na powitanie każdemu uczestnikowi coś miłego .

Ćwiczenie nr 5. „Tańczący pędzelek”

Cele:





- rozładowanie napięcia mięśniowego;
- terapia przez sztukę;
- wprowadzenie pozytywnego nastroju;

Czas trwania: czas wyznacza nauczyciel od kilkunasto do kilkudziesięciu minut

Materiały: farby, kartki papieru, narzędzia do malowania

Przebieg:

Każde dziecko otrzymuje kartkę z bloku rysunkowego i pędzelek . Słuchając muzyki, np. walca Straussa przedstawia taniec (pędzelka) do słyszanej muzyki . Nauczyciel zachęca do malowania linii i piruetów zgodnie z tempem muzyki.

Ćwiczenie nr 6. „Ćwiczenia relaksacyjne Silny, słaby” (według Jacobsona w wersji B.Kaji).

Relaksacja progresywna należy do grupy metod neuromięśniowych – fizycznie aktywnych, polega bowiem na napinaniu i rozluźnianiu wybranych mięśni przechodząc stopniowo przez główne grupy mięśniowe, tak by całe ciało lub jego wybrany obszar został zrelaksowany. Istotą tej metody jest skurcz mięśni i rozluźnienie – odprężenie, aż do osiągnięcia stanu całkowitej relaksacji. *„Nauczanie się odczuwania, zauważania wrażeń napięcia własnych mięśni stanowi podstawę uczenia się relaksacji”*(Jacobson).

Cel:

- rozładowanie napięcia mięśniowego;

Czas trwania: od kilkunasto do kilkudziesięciu minut

Materiały: instrukcja dla nauczyciela, spokojna muzyka, klocek,

Przebieg:





Dzieci leżą na materacu, dywanie nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

Nauczyciel spokojnym głosem podaje uczniom instrukcję:

1. Zegnij prawe ramię tak, aby naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na podłodze. Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.
2. Zegnij lewe ramię tak, aby naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na podłodze. Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.
3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.
4. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią lewej ręki na klocek położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.. A teraz odpocznij chwilę, leż i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.
5. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga. Weź klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.
6. A teraz silna i słaba będzie twoja lewa noga. Weź klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.
7. A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napełnić powietrzem swój brzusek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.
8. Naciskaj mocno głowę na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.
9. Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest już gładkie.
10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.
11. A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.





12. Ułóż wargi taj, jakbyś chciał powiedzieć „och” i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśnie.

Ćwiczenie nr 7. „Atak na materac”

Cel:

- rozładowanie zgromadzonych napięć i stresu;

Czas trwania: kilka minut

Materiały: materac, duża ilość różnych piłek

Przebieg:

Materac oparty jest o ścianę . Dzieci siedzą przodem do materaca w odległości 2 m. Przed dziećmi rozsypane są piłki. Dzieci słuchają muzyki i zgodnie z muzyką uderzają piłkami w materac dostosowując rzuty do charakteru utworu . Prowadzący przesuwają piłki ku dzieciom. Zabawa kończy się wspólnym zebraniem piłek do kosza.

Ćwiczenie nr 8. „Ćwiczenia oddechowe”

Poniżej znajduje się kilka propozycji szybkich ćwiczeń oddechowych, możliwych do zrealizowania w sali lekcyjnej.

Cele:

- rozładowanie zgromadzonych napięć i stresu;
- poszukiwanie sposobów na radzenie sobie ze stresem szkolnym;

Czas trwania: czas określa nauczyciel

Materiały: piłeczka pingpongowa, piórka, wiatrak,



**Przebieg:**

1. Chłodzenie gorącej zupy na talerzu: dzieci układają dłonie na kształt głębokiego talerza i dmuchają, naśladując chłodzenie zupy.
2. Dmuchanie ciągłym strumieniem na różne lekkie przedmioty i wprawianie ich w ruch np.: wiatraczek, piłeczka pingpongowa, watka, piórko itp.
3. Odtajanie zamrożonej szyby lub chuchanie na zamrożone dłonie.
4. Naśladowanie odgłosów: wiatru – www..., szumu liści – szszsz..., warkotu silnika – wrz..., lokomotywy – puf, puf,
5. Wymawianie: samogłosek na długim wydechu (aaaa..., ooo..., iii....., uuu..., yyy..., eee...), ciągu samogłoskowego na jednym wydechu (aeiouy), sylab na długim wydechu(mamamama..., babababa..., tatatata... itd.)
6. Wypuszczanie powietrza z balonika, piłki, dętki (długie sss..)
7. Nadmuchiwanie balonika lub papierowej torebki.
8. Ćwiczenia oddechu podczas mówienia, np. wyliczanie wron (jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia...itd.)

Ćwiczenie nr 9. „Masaż dla dzieci”**Cele:**

- poszukiwanie sposobów na radzenie sobie ze stresem szkolnym; rozluźnienie;
- wdrażanie do pomocy koleżeńskiej;

Czas trwania: każda z propozycji masażu może być realizowana osobno i trwać kilka minut

Materialy: piłeczka

Przebieg:



1. Spacer

- Wyruszamy w drogę (uderzamy dłońmi płasko w uda, naśladując odgłosy).
- Teraz trochę pobiegniemy (szybciej uderzamy).
- Wyprzedza nas jeździec na koniu (wyklepujemy rytm galopującego konia).
- Przechodzimy przez most (bijemy się w piersi).
- Na brzegu lasu widzimy sarenkę, skradamy się po cichutku, żeby jej nie spłoszyć (czubkami palców dotykamy ud).
- Zaczyna wiać wiatr, coraz silniejszy huragan (wydmuchujemy powietrze, naśladujemy gwizd wiatru).
- Sarenka ucieka wielkimi skokami (uderzamy mocno dłońmi w uda, unosimy je w górę i ponownie uderzamy uda).
- Wracamy pomału do domu, niektórzy są zmęczeni i wloką się na końcu, szorując nogami (dłonie udają wolne kroki).

2. W Zoo

Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba kładzie ręce na ławce, a na nich układa głowę (lub kładzie się na brzuchu na podłodze, głowa leży na rękach). Drugi partner siada lub klęczy obok i udaje zwierzęta z zoo maszerujące po plecach partnera.

- Najpierw nadchodzi słoń. Idzie ciężkimi krokami - dłonie na płasko, udają ciężkie kroki.
- Biegnie koń- dłonie uderzają lekko w rytmie galopu konia.
- Australijski kangur skacze ogromnymi skokami po plecach - dłonie luźne w nadgarstkach uderzają lekko, wykonują skok i lądują lekko na plecach.
- Łasica skrada się po łup - opuszki palców delikatnie i lekko przebiegają po plecach.
- Lwica lirze swoje małe - płaską dłońią głaszczemy plecy w kierunku z góry do dołu.
- Wąż przesuwa się w śród traw - ręka wije się po plecach.
- Ulubione zwierze wygina się - delikatnie głaszczemy plecy.
- Pożegnaj się z partnerem. Poczuj, jak było w zoo.

Zamiana ról, powtórzenie ćwiczenia.





3. Masaż z myszką

Dzieci dobierają się w pary siadają na dywanie, jedno z dzieci plecami do kolegi, wspólnie z nauczycielką mówią wierszyk i wykonują przypisane kolejnym wersom czynności:

- Cicho, cicho, w puszystej kurteczce.
- Chodziła raz myszka po gładkiej półeczce (powolne głaskanie).
- Znalazła ser żółty, ząbkami go jadła (powolne ściskanie szczypanie) .
- Strzepnęła okruszki (szybkie klepanie, strzepywanie).
- W kąciku usiadła okruszki zebrała.
- Ząbkami je zjadła (powtórne ściskanie)
- Po gładkiej półeczce chodziła w kurteczce (głaskanie).

Po skończonym masażu-zabawie następuje zamiana ról.

4. Dreszczyk

Dzieci dobierają się w pary siadają na dywanie, jedno z dzieci plecami do kolegi, wspólnie z nauczycielką mówią wierszyk i wykonują przypisane kolejnym wersom czynności:

- Idą słońce 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)
- Słonko świeci (głaszczemy w koło plecy)
- Pada deszczyk (przebieramy palcami)
- Czy cię przeszedł dreszczyk (chwytny za szyję) .

Po skończonym masażu-zabawie następuje zamiana ról.





5. Dreszczyk

Dzieci dobierają się w pary siadają na dywanie, jedno z dzieci plecami do kolegi, wspólnie z nauczycielką mówią wierszyk i wykonują przypisane kolejnym wersom czynności:

- Tu płynie rzeczka – ręka wije się wzdłuż kręgosłupa.
- Tu jest kładeczka – palcem rysujemy od jednego do drugiego boku.
- Tędy idzie pani na szpileczkach – klucie sztywnymi palcami.
- I pan w kłapeczkach – uderzanie całymi dłońmi.
- Tędy biegły konie – zgięte palce wskazujące, uderzanie od dołu pleców.
- I szły wielkie słonie - uderzanie miękką stroną pięści.
- Biegały mróweczki – przebieranie palcami po plecach.
- Padał deszczyk – klucie palcami.
- Czy cię przeszedł dreszczyk – chwytanie za szyję.

Po skończonym masażu-zabawie następuje zamiana ról.

Ćwiczenie nr 10. „Drzewka”

Cele:

- poszukiwanie sposobów na radzenie sobie ze stresem szkolnym;
- rozluźnienie;
- wyciszeni i uspokojenie;

Czas trwania: kilka minut

Materiały: można w tle puścić spokojna muzykę



**Przebieg:**

Dzieci leżą na plecach. Nogi uginają w kolanach, pozostawiając stopy na podłodze. Ramiona układają wzdłuż tułowia. Przedramiona unoszą do góry. Nauczyciel powoli, monotonicznie mówi tekst i stojąc tak, aby dzieci go widziały, demonstruje czynności rąk.

Na skraju lasu rosną młode drzewka.

Powolne ociężałe ruchy przedramion

W letni dzień ciepły wietrzyk łagodnie.

w lewo i w prawo.

W południe robi się gorąco.

Luźne, bezwładne opuszczenie

Liście drzewek omdlewają.

najpierw jednej, a potem drugiej dłoni.

Nadciągnęła niewielka chmurka. Zaczyna padać lekki, spokojny deszcz. Spływa po liściach i po gałązkach. Stają się one ciężkie i chylą się ku ziemi.

Bezwładne opuszczenie jednego, a potem drugiego przedramienia.

Ciepły deszcz kąpie też trawy.

Powolne przesunięcie w przód jednej,

Stają się one ciężkie najpierw

potem drugiej stopy i luźne

i układają się na ziemi.

ułożenie na dywanie całych nóg.

Słysząc szum deszczu (nauczyciel cicho uderza palcami w stół, krzesło lub podłogę albo szeleści papierem).

Spokojny oddech.

Ćwiczenie nr 11. „*Pszczółka Słoduszka*”(adaptacja treningu W. Schultza).



**Cele:**

- poszukiwanie sposobów na radzenie sobie ze stresem szkolnym;
- rozluźnienie;
- wyciszeni i uspokojenie;

Czas trwania: kilka do kilkunastu minut

Materiały: muzyka np. Vivaldiego „Cztery pory roku” op.8 „Wiosna”

Przebieg:

Dzieci układają się na kocykach w wygodnej pozycji. Zaczyna brzmieć muzyka, nauczycielka spokojnym monotonnym głosem opowiada, czyta:

„Była wiosna. Słońce mocniej grzało. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Poczula zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: jeden, dwa, trzy..., jednaście, dwanaście (przy liczeniu należy zwalniać tempo). Słoduszce zaczął się plątać język.....Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze, słyszę tylko piękną, cichą muzykę, pomyślała Słoduszka. 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, coraz cięższa. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę piękną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej... Ciepło z łapek i nóg przepływa do brzuszka. Całe ciało jest przyjemnie ogrzane słońcem. Jestem spokojna, czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność....”.

Ćwiczenie nr 12. „Słuchanie opowiadania”**Cele:**

- poszukiwanie sposobów na radzenie sobie ze stresem szkolnym;
- rozluźnienie;





- wyciszeni i uspokojenie;

Czas trwania: kilka do kilkunastu minut

Materialy: muzyka relaksacyjna typu: odgłosy oceanu

Przebieg:

Uczniowie kładą się na dywanie, nauczyciel „zaczarowuje dzieci” i przenosi je w wodną krainę podając instrukcję:

Muzyka ta zaczarowuje twój oddech, możesz więc śmiało, tak jak ryba oddychać pod wodą. Oddychaj głęboko... czar zaczyna działać... powoli zamieniasz się w rybkę... teraz możesz pływać pod wodą... pozwól ponieść się wodzie, zanurkuj głęboko, jeszcze głębiej... pod wodą wszędzie jest jasnoniebiesko... rozglądasz się wokoło i widzisz kołyszące się, zielone rośliny morskie... widzisz kolorowe ryby... Płyniesz .

Powoli czar znika , otwierasz oczy

Uczniowie wypowiadają się na temat swoich wrażeń . Jakie uczucia towarzyszyły Ci gdy „pływałeś w wodzie”. Jeżeli dzieci mają problemy z wyrażaniem swoich uczuć

Literatura:

Teml .H. „Relaks w nauczaniu” WsiP W- wa 1997.

Siek S. „Relaks i autosugestia” Krajowa Agencja Wydawnicza RSW „Prasa- Książka-Ruch W- wa 1986.

Chanvel D. „Zabawy relaksujące dla przedszkolaków” Wydawnictwo Cyklady W –wa 2000. Stadnicka J.

„Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową” WsiP, W – wa 1998

Vopel K.V. „Od stóp do głów- gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat Wydawnictwo „Jedność” Kielce 1999.

