



Artur Krzyżanowski

psychoterapia4@wp.pl



Aneta Krzyżanowska

AKTYWNA RELAKSACJA

formą redukcji stresu u dziecka w wieku przedszkolnym

STRES

Od chwili naszego poczęcia pozostajemy całkowicie pod wpływem wewnętrznego środowiska organizmu matki. Po urodzeniu dostajemy się pod wpływ środowiska zewnętrznego, które z każdym rokiem równoległe z naszym rozwojem i dojrzewaniem, z okresami nauki, pracy i starzenia się wywiera swe bodźcowe oddziaływanie o różnym nasileniu i ukierunkowaniu (Grochmal 1992, s. 4).

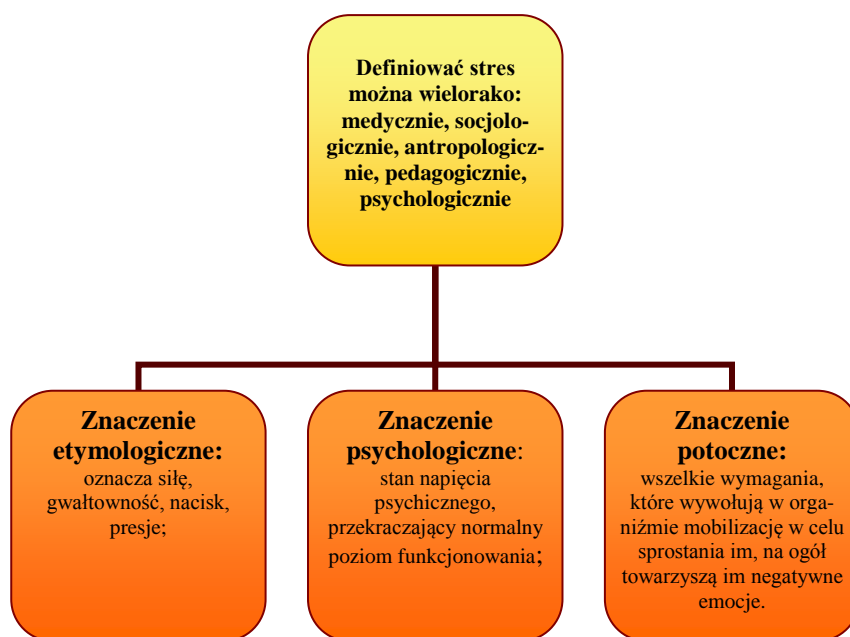
W życiu potocznym słowo *stres* może mieć wiele znaczeń, wyrażane jest bowiem jako nacisk, napór, napięcie lub naprężenie, ale także aktywność o wszelkiej sile i gwałtowności, zmuszającą do przeciwdziałania dającego odprężenie psychiczne rozluźnienie fizyczne (Grochmal 1992, s. 3).

Pojęcie stresu można określić w trzech sposobach. Pierwsze podejście traktuje stres jako odpowiedź organizmu na szkodliwe bodźce albo reakcję na stawiane organizmowi wymagania. Drugie podejście opisuje stres z punktu widzenia oddziaływań środowiska i w ten sposób traktuje go jako sytuacje trudne. Natomiast trzecie podejście ujmuje stres jako reakcję, która wynika z braku *odpowiedzialności* pomiędzy jednostką a jej otoczeniem biologicznym bądź społecznym (Oniszenko 1993, s. 7). Ze względu na naturę tak rozumianego stresora można przyjąć klasyfikację na stresory fizyczne, biologiczne, psychologiczne i organizacyjne (*Encyklopedia pedagogiczna XXI w.*, 2006, s. 1041).

Wyróżnić możemy stres biologiczny, emocjonalny i moralny. Każdy z nich może występować w formie krótkotrwałej (ostrej), bądź przewlekłej (przeciążenie), po któ-

rych występuje ogólne obniżenie odporności ustroju i zmniejszenie wydolności czynnościowej organizmu (Grochmal 1992, s.44).

Stres powoduje zmiany zarówno w procesach fizjologicznych, jak i psychologicznych (Oniszenko dz.cyt., s. 45). Silny stres ma bardzo widoczny wpływ na stan naszego zdrowia. Oprócz często występujących zaburzeń (bezsenna, brak apetytu, biegunka, owrzodzenia) stres może prowadzić do bardzo wielu niebezpiecznych chorób i dysfunkcji, w tym także do obniżenia motywacji do nauki.

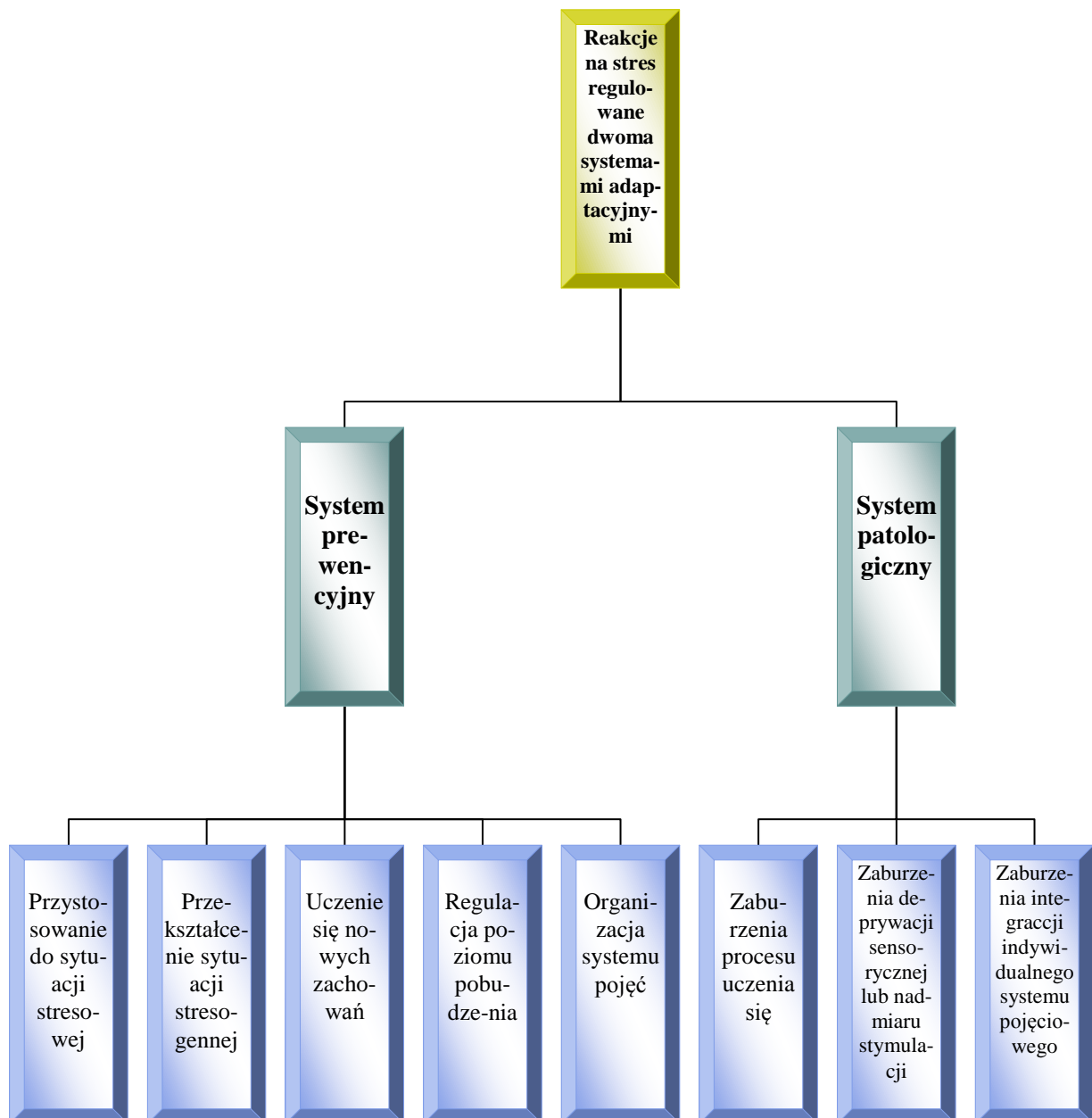


Rysunek 1. Znaczenie terminu *stres* na różnych płaszczyznach (*Encyklopedia Pedagogiczna XXI w.* 2006, s. 1035)

W psychologii adaptacja od stresu opisywana jest za pomocą dwóch różniących się między sobą terminów: odporność na stres i radzenie sobie ze stresem (*Encyklopedia pedagogiczna XXI w.*, dz.cyt., s. 1042).

Zwiększenie odporności na różnego rodzaju stresy wiąże się z doskonaleniem naszych mechanizmów obronnych i adaptacyjnych. Ważne jest kształtowanie naszej osobowości i jej dojrzałości oraz umacniania naszego ego. W wielu dziedzinach życia stres odgrywa bardzo ważną rolę, jest naturalny i potrzebny, a nie wyłącznie szkodliwy i przykry. Stres sam w sobie nie jest destrukcyjny. Pewien poziom napięcia jest korzystny i mobilizujący, albowiem pozwala nam żywo i czujnie reagować na postawione wymagania. Zbyt niski, jak i zbyt wysoki poziom pobudzenia działa niekorzystnie (Oniszenko dz.cyt., s. 32).

Jeśli uda nam się szybko i skutecznie przezwyciężyć sytuację stresową, odczuwamy zadowolenie i przyjemność. Tego rodzaju stres nazywany jest *eustresem*. Jeśli natomiast systemy obrony i przystosowania zawiodą, dochodzi do stanu wyczerpania, przechodzącego najczęściej w stan chorobowy. Ten rodzaj stresu określany jest jako *dystres* (Grochmal dz.cyt., s. 4). Sposób radzenia sobie ze stresem, który wykorzystamy, zależy od napotkanej sytuacji stresowej, od intensywności stresu oraz indywidualnych właściwości człowieka (Oniszenko dz.cyt., s. 68).



Rysunek 2. Reakcje na stres (Terelak 2006, s. 229)

Przedłużający się stres niekorzystnie oddziałuje na nasz system nerwowy, a przez to na nasze zdrowie i w konsekwencji na naszą motywację. Umiejętność przezwyciężania trudnych sytuacji jest więc niezbędna, bowiem stres towarzyszy człowiekowi od chwili urodzenia. Okres dzieciństwa nie jest okresem bezpiecznym, wolnym od stresów i trosk. Jest to czas pełen silnych napięć. Najczęstszym źródłem stresu u dzieci są oczywiście wymagania, które odnoszą się do życia rodzinnego, przedszkolnego i szkolnego. Jest wiele sposobów i technik relaksacyjnych, które pomagają w redukcji stresu. Każdy powinien dobrać sobie odpowiedni sposób, aby móc sprostać stawianym mu wymaganiom. Ciekawą propozycją walki ze stresem u dzieci jest relaksacja aktywna.

RELAKSACJA

Radzenie sobie ze stresem rozumiane jest jako proces lub działanie ukierunkowane na uporanie się z zewnętrznymi lub wewnętrznymi wymaganiami przekraczającymi możliwości danej jednostki. Można wyróżnić dwie główne strategie radzenia sobie ze stresem. Pierwsza z nich to skoncentrowanie się na problemie. Celem jest przekształcenie stresora poprzez bezpośrednie działanie. Walka, ucieczka, szukanie innych rozwiązań. Zastosowanie tej strategii jest celowe przy założeniu, że jednostka ma realny wpływ na sytuację stresogenną. Druga kategoria radzenia sobie ze stresem polega na regulowaniu emocji powstałych na skutek stresu. Jeżeli jednostka nie ma wpływu na stresor, to aby poprawić swoje samopoczucie może zmienić swoje myślenie o nim. Pozytywne myślenie, zaplanowane odwrócenie uwagi, fantazje, relaksacja, to sposoby najczęściej wykorzystywane w tej strategii (Zimbardo 1999, s. 499).

Stres zdecydowanie obniża aktywność dziecka. Mówiąc o stresie jako stanie pewnego napięcia, gotowości czy mobilizacji zastanowić się należy nad zjawiskiem relaksu czyli rozluźnienia, odprężenia, zmniejszenia stanu mobilizacji organizmu. Zarówno w zjawisku stresu jak i relaksu dochodzi do procesu dostosowania się dziecka do środowiska czyli adaptacji. W stresie adaptacja dokonuje się poprzez aktywną obronę lub atak. Natomiast w relaksie dostrajanie się do środowiska odbywa się poprzez asymilację czy akomodację. Stres to obrona, a relaks to współdziałanie. Jeżeli zarówno stres jak i relaks mają zapewnić homeostazę organizmu, to stres jest reakcją obronną a relaks jest reakcją rozwojową, twórczą. Umiejętność relaksacji umożli-

wia dziecku szeroko rozumianą samorealizację zarówno w obszarze poznawczym, emocjonalnym oraz duchowym. Dążenie do poczucia spokoju czy rozluźnienia bywa często niezaspokojonym pragnieniem współczesnego człowieka. W dobie rozwoju techniki i nauki pośpiech, napięcie, nieufność, frustracja czy poczucie zagrożenia wymagają przeciwdziałania (Szopa, Harciarek, dz.cyt., s.11). Dlatego umiejętność efektywnego odpoczynku powinna być dla współczesnego człowieka codziennym zabiegiem psychohygienicznym, której uczyć należy już od najmłodszych lat (Szyszko-Bohusz 1975, s.3). Autor określa relaks jako *zwolnienie psychofizyczne, czyli wyeliminowanie napięcia mięśni przy równoczesnym świadomym wstrzymaniu aktywności myśli*. Świadome doprowadzanie do stopniowego wygasania oraz całkowitego zatrzymania toku myśli prowadzi do odprężenia, odpoczynku czyli relaksu, rozumianego jako *przyjemny stan psychicznej i fizjologicznej demobilizacji, który odczuwa się subiektywnie jako wewnętrzny spokój (ciszę) odprężenie, pogodę, cichą radość, łagodną euforię, pogodzenie się ze sobą i światem* (Szopa, Harciarek, dz.cyt., s.17).

Opracowano wiele sposobów nazywanych technikami relaksacji. Sposoby te trenowane i wykorzystywane systematycznie mają na celu przywołanie stanu psychofizycznego odprężenia. *Uczenie się relaksacji polega na (...) wykonywaniu określonych ruchów rękami, nogami, tułowiem, twarzą w celu napinania i rozluźniania kolejnych grup mięśni* (Kaja 2001, s.45). Umiejętności te są szczególnie cenne dla dzieci, a ich systematyczne, wykonywanie rozwija umiejętność automatycznego rozluźniania.

Literatura wymienia dwa podstawowe rodzaje napięć: *napięcie fizjologiczne, którego źródłem są lęki i niepokoje oraz napięcie, które pochodzi z niezaspokojonych potrzeb psychicznych* (Siek 1982, s.47). Przedszkole, rodzina, środowisko rówieśnicze mogą być źródłem napięć. Uwarunkowania wewnątrzrodzinne to także jeden z czynników stresogennych w życiu dziecka. Wzrastanie w rodzinie dysfunkcyjnej, patologicznej czy będącej tymczasowo w stanie konfliktu może zagrażać prawidłowemu rozwojowi osobowości dziecka, prowadzi do niezaspokajania podstawowych potrzeb, wywołuje napięcia psychiczne. Środowisko rówieśnicze bywa także przyczyną wielu niepokojów i lęków. Niezaspokojona potrzeba akceptacji, bliskości lub uznania bywa powodem stresu. Wymagania stawiane w procesie socjalizacji prze-

kraczącą niejednokrotnie możliwości dziecka. Dziecku z odchyleniem od norm rozwojowych trudno sprostać wymaganiom programowym oraz oczekiwaniom nauczycieli.



Rysunek 3. Korzyści z systematycznego posługiwania się technikami relaksacji

(Szopa, Harciarek, 2004, s.17)

Również dziecko nad ambitne, perfekcjonista ulega wielu niepokojom i lękom. Współczesne przedszkole jest często czynnikiem *nerwicohodnym* (Szyszko-Bohusz dz.cyt., s.6). *Wszystko to stwarza potrzebę uczenia dzieci ćwiczeń relaksacyjnych zmniejszających stan napięcia psychicznego, powodujących odprężenie, poprawiających samopoczucie* (Kaja dz.cyt., s.44). Badania nad relaksacją przeprowadzone wśród dzieci wykazały, że ćwiczenia relaksacji wzbudziły zaniepokojenie u przeważającej ich liczby. Stwierdzono, że relaksacja wpłynęła na poprawę samopoczucia psy-

chicznego, poprawiła zachowanie w przedszkolu, wzbudziła zainteresowanie procesem rozwoju (Szyszko-Bohusz, dz.cyt., s.10).

Relaksacja jest jedną z form redukcji stresu, narzędziem służącym do redukcji napięcia, a w konsekwencji poprawy jakości życia Kierowniczą rolę podczas nabywania umiejętności relaksacyjnych przez podopiecznych przejmuje wychowawca. On dostarcza wiedzy na temat stresu i sposobów redukowania go. Skuteczna nauka relaksu wśród dzieci uzależniona jest przede wszystkim od autorytetu wychowawcy, jego postawy społeczno-moralnej, taktu i cierpliwości oraz odporności psychicznej na niepowodzenia. Nauczyciel chory lub niedysponowany, o osłabionej energii nie powinien poprowadzić ćwiczeń relaksu z dziećmi.(Szyszko-Bohusz, dz.cyt., s.11).

ZABAWA I GRA

JAKO AKTYWNA FORMA REDUKCJI STRESU PRZEDSZKOLNEGO

Niewątpliwie zabawa stanowi podstawową formę aktywności dzieci. Zabawa rozumiana jest jako czynność, którą dziecko podejmuje dla przyjemności, bez żadnego przymusu. Dziecko w zabawie podejmuje te czynności, które właśnie w danym momencie je interesuje. Tak więc zabawa daje dziecku możliwość bycia aktywnym i możliwość działania (Marchewa-Pchlińska 1987, s.12).

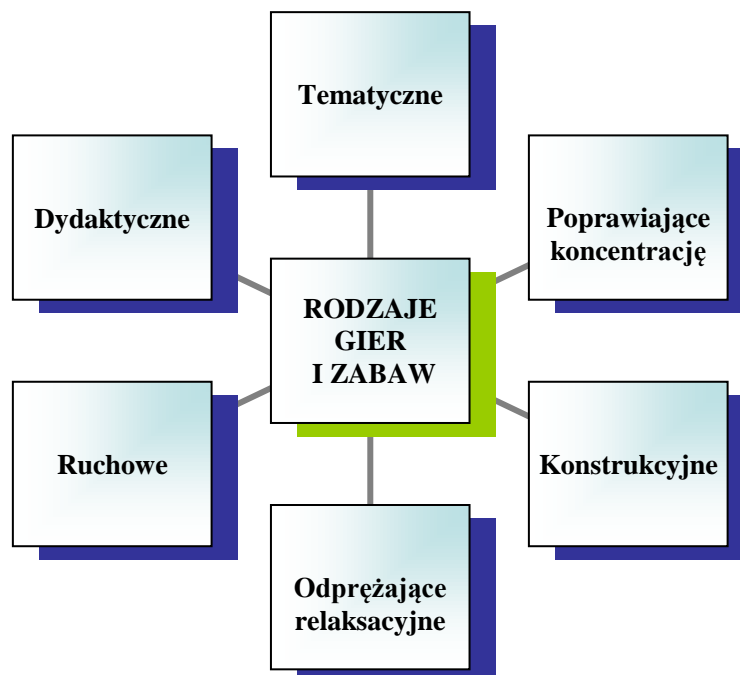
Zabawa jest czynnością celową, która wpływa kształcąco na rozwój jednostki. W zabawie dziecko nabywa różnego rodzaju wiadomości oraz umiejętności, a przede wszystkim zaspokaja potrzebę działania. Dziecko podejmując tę działalność, kształci funkcje psychiczne, zdobywa wiadomości o świecie, ponadto zabawa wpływa na rozwój myślenia przyczynowo-skutkowego, a także sprzyja kształtowaniu się postaw społeczno-moralnych (Marchewa-Pchlińska dz.cyt., s. 12-13).

Wiek przedszkolny cechuje się wzmożonym wzrostem aktywności, ale również jest to okres w którym występuje stres, który źle wpływa na cały organizm dziecka i jego rozwój. Bardzo często zdarza się tak, że to właśnie stres jest powodem poprzez, który dzieci zaczynają mieć trudności w przystosowaniu się do wymagań przedszkolnych. Często jest tak, że w instytucjach oświatowych przeładowane są programy edukacyjno-wychowawcze, w których brakuje miejsca na odpoczynek, relaks i odprężenie. Gry i zabawy relaksacyjne pozwolą się dzieciom odprężyć i pokazać im w jaki sposób mogą rozładować stres.

Wzmocniona aktywność dzieci począwszy od wieku przedszkolnego, aż po wiek dojrzałości szkolnej sprzyja rozwojowi postaw poznawczych, jakimi są ciekawość i zainteresowanie.



Zdjęcie 1. Zabawa może być jedną z wielu form aktywnej relaksacji
(foto: zbiory autorki)



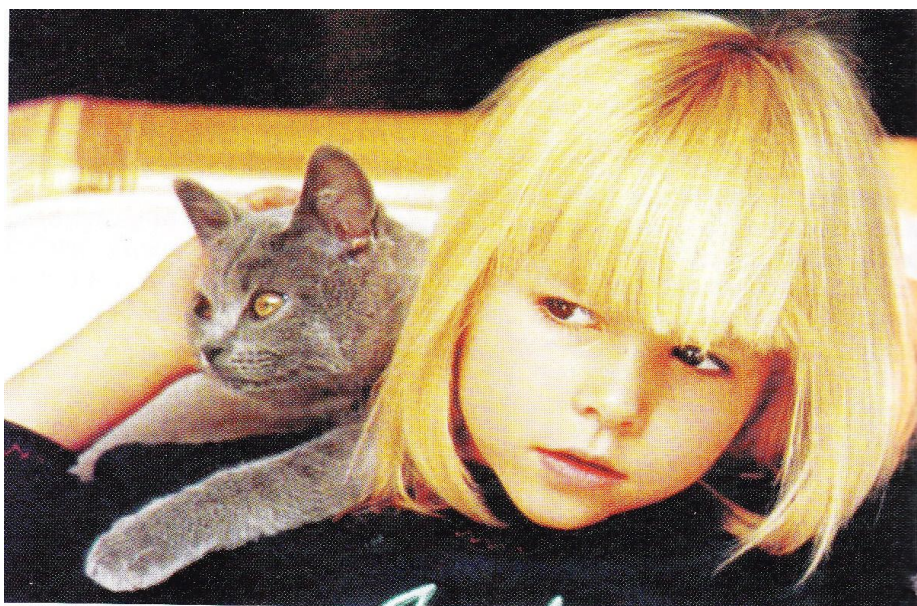
Rysunek 4. Jest wiele rodzajów gier i zabaw (Marchewa-Pchlińska, dz.cyt., s. 34-35)

Zabawy i gry kształcą i rozwijają myślenie, twórczą wyobraźnię, a przede wszystkim mowę dziecka (Wołoszynowa 1960, s. 150; Żebrowska 1977, s. 371-373; Portmann, Schneider 2003, s. 14-16).

Podsumowując w zabawie dziecko ma możliwość wyrazić swoje pragnienia i uczucia, może dać upust swojej fantazji i wyobraźni, dzięki czemu rozwija swoje zdolności twórcze. Podczas zabawy dziecko zdobywa nowe informacje, rozwija swoje umiejętności wszechstronnie, a do tego zyskuje dobre samopoczucie, zwiększa się motywacja do działania. Dzięki odpowiedniemu doborowi gier i zabaw możemy w różne sposoby oddziaływać na dzieci. Zabawy i gry są to narzędzia, które mogą pomóc dorosłym w pracy z dziećmi jednak pod warunkiem, że osoba prowadząca zabawę będzie potrafiła w odpowiedni sposób dobrać i wykorzystać to narzędzie. Nauczyciel w przedszkolu powinien często wykorzystywać zabawy, które odstresują dzieci.

WPŁYW ZWIERZĄT NA REDUKCJĘ STRESU PRZEDSZKOLNEGO

Już od dawna prowadzone są badania nad korzystnym wpływem zwierząt na ludzi. W toku tych badań, dowiedziono, że opiekowanie się zwierzętami wpływa na większą wrażliwość na innych ludzi, może nauczyć tolerancji i odpowiedzialności, a stały kontakt i przyjaźń ze zwierzętami rozwija emocjonalnie (www.psychologia.edu.pl).



Zdjęcie 2. Koty znakomicie odprężają

(foto za: Krzyżanowska A, Krzyżanowski A, Przybylska E. 2011)

Pierwszą organizacją, która podjęła się badania wpływu psa na człowieka była *Delta Society*. Amerykańska organizacja założona w roku 1977. Jej badacze odkryli, że właściciele psów mają lepsze samopoczucie, rzadziej chorują, są w lepszej kondycji fizycznej; a dzieci posiadające w domu psa są bardziej aktywne, chętne do zabawy. Pies może też mieć wpływ na rozwój poznawczy, a co najważniejsze posiadanie psa zmniejsza u dzieci stres (www.podajlape.pl).



Zdjęcie 3. Pies najlepszym przyjacielem dziecka (foto za: www.przedszkole.wabrzezno.com 2012)

Stresu przedszkolnego u dziecka nie można całkowicie zlikwidować, bowiem jest on nieodłącznym elementem procesu wychowania. Jego niewielka dawka jest wręcz wskazana, ponieważ mobilizuje do działania. Jednak zdarza się czasem tak, że dziecko nie radzi sobie z tym stresem, nawet pomimo tego, że jest w pełni przygotowane do zajęć. Dlatego wówczas konieczne jest znalezienie dziecku absorbującego zajęcia, które pomoże mu się zrelaksować.

Jednym z takich zajęć może okazać się opieka i kontakt ze zwierzętami. Najpowszechniejszym i najlepszym zwierzęciem do tego celu jest pies. Już dawno specjaliści z różnych dziedzin medycyny, psychologii, pedagogiki czy socjologii stwierdzili, że obecność psa ma istotny, pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne jak i psychiczne człowieka.

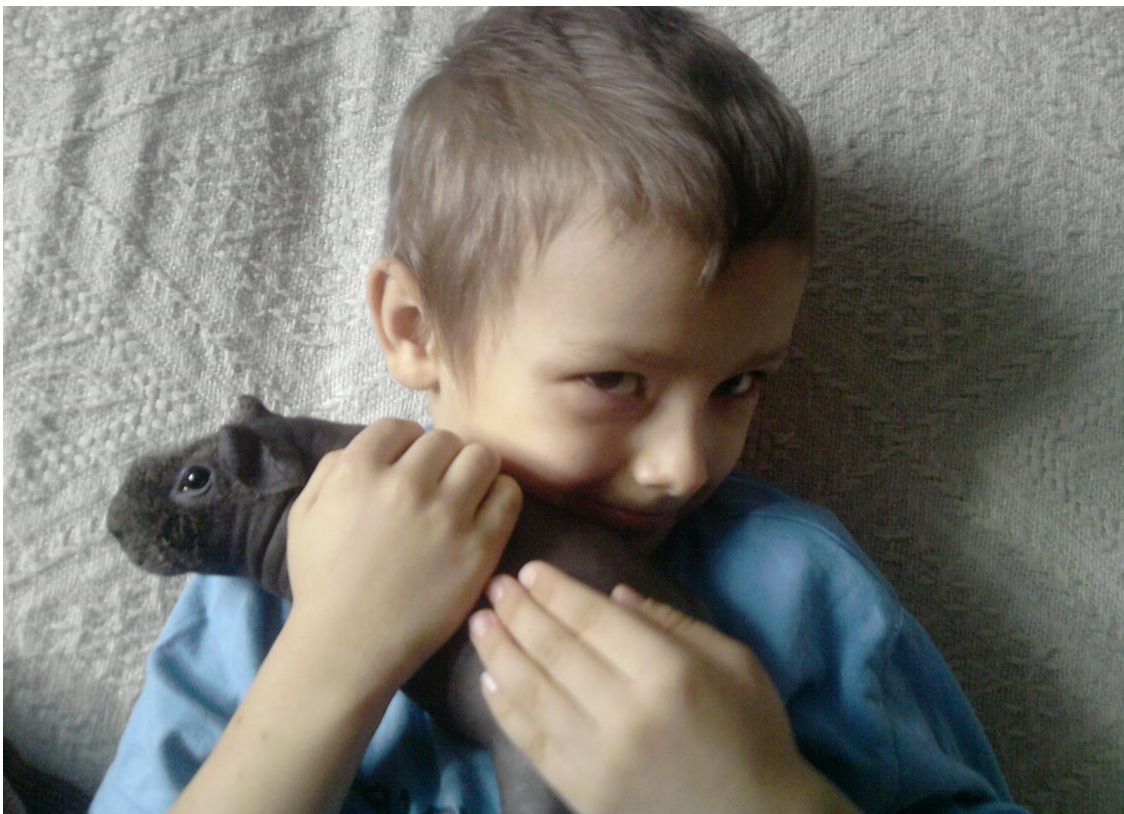
Badania dowiodły, że dzieci które wychowują się w towarzystwie psów, wchodząc w dorosłe życie są bardziej odpowiedzialne za siebie i swoje czyny, potrafią bardziej współczuć innym, a także wykazują się silniejszą intuicją. Istnieje także stwierdzenie, że miłość dziecka do swojego psa pozwala na kształtowanie podobnych uczuć w stosunku do innych ludzi. Wychowujące się z psem dziecko w późniejszym okresie życia jest lepiej przygotowane do funkcjonowania w grupie, nie jest agresywne w stosunku do innych dzieci, a także lepiej z nimi współdziała. Dzieci, które mają kontakt z psem szukają w nim bezpieczeństwa oraz poczucia pewności siebie, co w konsekwencji prowadzi do zapobiegania ich stanom lękowym. Natomiast u starszych dzieci obecność tego zwierzęcia wpływa na uniknięcie frustracji i lęków, a to z kolei wpływa na zwiększenie koncentracji umysłowej. Posiadanie psa i kontakt z nim z całą pewnością może pomóc dziecku zredukować stres przedszkolny jakiego doświadcza. Długie spacerowanie i zabawa ze swoim pupilem też pomagają się odstresować i zapomnieć o problemach dnia codziennego. Posiadanie psa wpływa też na dobre samopoczucie i zdrowie, ponieważ pies wymusza na właścicielu dłuższe i krótsze spacerowanie. Wpływa to również na zawieranie nowych znajomości z innymi właścicielami czworonogów. Jedynie właściciele psów wiedzą jak przytulenie się do psa potrafi zredukować stres i zrelaksować po ciężkim dniu.



Zdjęcie 4. Autorka podczas kursu hipoterapii (foto: zbiory autorki)

Także koń i jazda na nim jest jednym ze sposobów na zredukowanie stresu. Sport ten relaksuje, pozwala zapomnieć o stresach dnia codziennego. Jazda konna zyskuje swoją popularność, właśnie dzięki obecności konia, żywego zwierzęcia. Dzieje się tak dlatego, że mało jest dziedzin sportowych, w których można wspólnie ze zwierzęciem uczestniczyć, a jeździectwo to właśnie umożliwia. Kontakt z tymi zwierzętami wpływa także na różne sfery funkcjonowania ludzkiego organizmu, dlatego jest ono tak kompleksowe. Jeździectwo poprawia kondycję fizyczną i psychiczną, kontakt z nim sprawia radość i wpływa na dobre samopoczucie, rozładowuje napięcia i stresy (Cieśla 2008).

W pełni trafna będzie uwaga, że omawiany w niniejszym opracowaniu kontakt z wybranymi zwierzętami może mieć istotny wpływ na redukcję stresu u dzieci w wieku przedszkolnym. Jednak należy pamiętać, że relaksację można przeprowadzić także z wieloma innymi zwierzętami domowymi.



Zdjęcie 5. Zabawy ze świnką *skinny* to świetny relaks (foto: zbiory autorki)

Kontakt i opieka nad tymi zwierzętami może sprawić dziecku wiele radości, a wspólne spacerowanie z psem lub kotem, przejażdżki konne czy opieka nad świnką dostarczają dziecku niezapomnianych wrażeń, pozwalają zapomnieć o stresie związa-

nym z obowiązkami przedszkolnymi. Zarówno pies jak i koń czy inne zwierzęta potrafią sprawić, że dziecko się odpręży, poczuje się bezpiecznie. Zwierzęta te mogą stać się prawdziwymi przyjaciółmi. Dlatego nie powinno się zabraniać dziecku posiadania psa, czy spotkania z koniem. Kontakt z naturą rozwija dzieci zarówno emocjonalnie jak i poznawczo.

TANIEC - HARMONIA UMYŚŁU I CIAŁA

Jedną z technik aktywnej relaksacji redukującej stres jest taniec, który towarzyszy człowiekowi od najdawniejszych czasów. Znany jest we wszystkich kulturach świata (Turska 1983, s.11).



Zdjęcie 6. Taniec jest naturalną potrzebą ruchu u dziecka (foto: zbiory autorki)

Taniec jest naturalną potrzebą ruchu przy muzyce, uzewnętrznia nasze uczucia za pomocą gestów, ruchów i mimiki. Pełni w życiu funkcję odprężającą psychicznie oraz odrywa nas od trudów codziennego życia. Stanowi bardzo ważny środek rozrywki i zabawy nie tylko dla dzieci, ale i dorosłych. Poprzez taniec przekazujemy sobie myśli i emocje za pomocą ruchu. Jest świetnym sposobem na odreagowanie nagromadzonej agresji i napięcia.

Taniec jest atrakcyjną i lubianą formą aktywności ruchowej wśród dzieci w różnym wieku. Wszelkoniemie wpływa na ich rozwój. W okresie dorastania i wzrastania przyczynia się do korzystnych zmian w gospodarce hormonalnej i enzymatycznej gruczołów dokrewnych, a przede wszystkim endorfin mające wpływ na odczucie radości, zadowolenia i lekkości. Zwiększa odporność organizmu na niesprzyjające warunki zewnętrzne środowiska jak np. stres przedszkolny. Jest istotnym czynnikiem integracyjnym grupy, kształtuje i umacnia więzi międzyludzkie, uczy współdziałania, współodpowiedzialności, solidarności z grupą, otwartości i komunikatywności; dzięki czemu niweluje stres (Koziełto 1999, s. 65 – 66).

Taniec wywołuje u dziecka pozytywne uczucie, obniża napięcie nerwowe, które niszczy jego psychikę. Zabawa w formie tańca sprzyja odprężeniu psychicznemu, zmniejsza napięcie i niweluje źródła frustracji.

Dzieci pozbywają się zachowań swoich kompleksów. Pozytywnie otwierają się na świat, ich zachowania są spontaniczne, przez co szybciej i łatwiej odnajdują swoje miejsce w grupie rówieśniczej.



Zdjęcie 7. Taniec wywołuje u dzieci pozytywne emocje (foto: zbiory autorki)

Należy zwrócić szczególną uwagę na to, że taniec kształtuje u dzieci pozytywne cechy charakteru jak wytrwałość, odwaga, cierpliwość oraz odporność na trud i zmęczenie. Rozwijają pamięć i myślenie, spostrzegawczość i uwagę, a także wyobraźnię i inteligencję twórczą. Ćwiczenia taneczne wyostrzają spostrzegawczość,

refleks, koordynację wzrokowo-ruchową, kształtują oddech, ruch, uczą podejmowania decyzji. Pamiętajmy, że w przedszkolach pojawiają się dzieci, które są zamknięte w sobie. Borykają się z pierwszymi kompleksami, które powodują, że nie mogą swobodnie zachowywać się w grupie. Taniec może powodować przełamanie tych barier, nawiązuje i utrzymuje kontakty niewerbalne i werbalne między dziećmi oraz eliminuje stres związany z własnym wyobrażeniem siebie.

REDUKCJA STRESU POPRZEZ SPACERY, WYCIECZKI, PODRÓŻE

Propagowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci jest jednym z zadań wychowawczych. Dlatego już od przedszkola powinniśmy starać się do rozpowszechniać wszelkie formy relaksacji. Zwielokrotnionym relaksem są ćwiczenia połączone ze spacerem na łonie natury. Zmienia się wówczas sposób patrzenia na siebie i otaczającą rzeczywistość (Szyszko-Bohusz, dz.cyt., s.22). Zwykły spacer może być skuteczną formą relaksacji. Jest jedną z metod uzyskania spokoju wewnętrznego i poprawy ogólnego samopoczucia, eliminacji napięcia fizycznego i psychicznego. Spacerować najlepiej wśród przyrody, tam gdzie nie występują zanieczyszczenia powietrza. Należy zająć się obserwowaniem świata zewnętrznego, stosując technikę odwracania myśli od codzienności. Myśli powinny pozostawać w stanie spoczynku. Oddychać trzeba głęboko i rytmicznie np. intonując wiersz lub piosenkę. Korzystanie z dobroczynności spaceru ułatwia odprężenie i odpoczynek. Spacer należy planować biorąc pod uwagę trasę oraz włożony w tę czynność wysiłek. Istotne jest dokonywanie zmian w tempie poruszania się, długości trasy. Zwracać należy uwagę na potrzebę kontroli techniki ruchów: długość kroku, trzymanie głowy, pozycję tułowia, ruchy rąk, sposób oddychania (Aleksandrowicz, Cwynar 1962, s. 29-31).

Wyróżnia się dwa rodzaje spacerów. Spacer krótkotrwały, trwające od piętnastu do trzydziestu minut. Wykonywane na drodze dobrze znanej i wygodnej, odbywane w szybkim, rytmicznym tempie. Spacer dłuższy, powinny być odbywane w towarzystwie, wśród malowniczego krajobrazu. Czas trwania spaceru to jedna do trzech godzin. Najlepszą porą są godziny przedpołudniowe (Hansen 1983, s.100-101). Spacer bywa chwilą wytchnienia, odprężenia, odreagowania napięcia. *Jeżeli możesz, wyrwij się na dwór. W chwilach silnego stresu, paniki albo silnego niepokoju idź na spacer. Poważnie. Rusz się - przyspiesz kroku albo się przebiegnij. Ta metoda potrafi działać cuda* (Skule, Torres 2002, s. 130). Turystyka piesza w formie space-

rów może być wspaniałym relaksem. Umożliwia kontakt z naturą, różnorodność wrażeń, ruch fizyczny, ożywienie emocjonalne. Ruch pozwala uwolnić się od napięcia, to zdrowe ujęcie dla nadmiaru energii.

Zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem nazywane są *dodatnim uzależnieniem*. Jeżeli ktoś zaangażował się w długotrwały program ćwiczeń fizycznych czy turystyki, to wytwarza się u niego coś w rodzaju uzależnienia zastępującego wiele niekorzystnych przyzwyczajzeń. Dzieje się tak ponieważ regularny, forsowny ruch stanowi jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Ruch i ćwiczenia fizyczne nie tylko uwalniają od napięcia, ale również dają satysfakcję, poczucie sprawczości, umysłowego i fizycznego wyzwolenia. Uprawianie regularnej aktywności ruchowej ma zdolność do rozwijania wielu zasobów dziecka, które są w stanie utrzymać stres w ryzach (Kenton 2000, s. 83).



Zdjęcie 8. Spacer techniką relaksacji (foto: zbiory autorki)

Kolejną formą redukcji stresu, blisko związaną z wysiłkiem fizycznym oraz turystyką są wycieczki. Wiadomość o możliwości zaplanowania wycieczki przedszkolnej wywołuje w wśród dzieci poruszenie i ożywienie. Perspektywa wyjazdu to przedsmak przygody i nowości. Wycieczka spełnia wiele funkcji w procesie wychowawczo-dydaktycznym. Jest okazją do kształtowania prawidłowych postaw społecznych i mo-

ralnych. Przyczynia się do zdobywania i wzbogacania wiedzy i umiejętności uczestników. Uważliwia na piękno przyrody i sztuki. Wycieczka jest także formą aktywnego relaksu. Jest rozumiana jako *grupowa podróż lub wędrówka, zorganizowana w celu wspólnego poznawania środowisk w jednej lub więcej miejscowościach w, lub za granicą, odbywająca się według określonego programu realizowanego pod nadzorem (...) kierownika wycieczki, wychowawcy czy nauczyciela. Wycieczki cechują wspólne trasy dla całej grupy uczestników i krótkie pobyty w poszczególnych odwiedzanych miejscach* (Załoga 1979, nr 30).

Istnieje wiele rodzajów wycieczek przedszkolnych. Można wyróżnić wycieczki terenowe, krajoznawczo-przyrodnicze, społeczne, wyprawy naukowo-badawcze, wypoczynkowe i szkoleniowe, rekreacyjne. Możemy także podzielić je ze względu na czas trwania, liczbę uczestników, środek lokomocji wykorzystywany w podróży. Celem wycieczki jest minimalizacja i likwidacja zmęczenia i znużenia spowodowanego obowiązkami i procesem socjalizacji, przerwanie monotonii codzienności. Owocuje to relaksem, hartowaniem stanu zdrowia, wzmocnieniem sprawności fizycznej, wypoczynkiem psychicznym (Denek 1997, s.26-35). Wycieczka wypełnia funkcje edukacyjne i wychowawcze. Jest powiązana z aktywnością towarzyską. Jest formą aktywnego wypoczynku.



Zdjęcie 9. Przedszkolaki na wycieczce (zdjęcie za: www.przedszkole-kleks.pl)

Podobną rolę spełniają podróże. Od wieków stanowiły lekarstwo na zmęczenie, znużenie, depresję. Wyjazdy *do wód* czy *na letnisko* były przez lata zalecane ozdrowieńcom, rekonwalescentom, poszukującym wytchnienia i wypoczynku. Dziś nadal wypełniają swoje lecznicze zadanie. *Podróż wywołuje silne przeżycia i doznania. Jest lekiem na załamania, zniechęcenia, zmęczenia. Podróżowanie nie tylko wzbogaca naszą wiedzę, rozbudza wrażliwość, ale wyrывa nas z codzienności i przyczynia się do patrzenia na nią z dystansu.(...) Podróż sprawia że nasze zainteresowania rozwijają się i zmieniają. Rewidujemy nasze poglądy, stereotypy znikają* (Czerniawska, Juraś-Krawczyk 2001, s.16). Podróże oprócz funkcji edukacyjnych, emocjonalnych, towarzyskich, rekreacyjnych stymulują rozwój człowieka. Rozwój rozumiany szeroko, jako rozwój fizyczny psychiczny i kulturalny. Pomagają w zdobywaniu nowych doświadczeń, poszerzaniu wiedzy o sobie samym, budowaniu relacji z innymi ludźmi. Podróżowanie spełnia relaksującą funkcję nie tylko podczas trwania podróży. Wspomnienia z podróży stają się pomocne w trudnych sytuacjach. Można wrócić myślami do znajomych miejsc, pięknych krajobrazów, zapachów, smaków. Dokonując wizualizacji wracamy do emocji z podróży. Przywołujemy uczucie odprężenia, spokoju, radości, entuzjazmu. Wspomnienia wpływają pozytywnie na aktualny stan emocjonalny. Poprawiają samopoczucie. Niwelują stres.

Zdając sobie sprawę z zagrożeń współczesnej cywilizacji należy realizować proces edukacji prozdrowotnej, który byłby nastawiony na nabywanie umiejętności redukcji stresu. Przedszkole bywa miejscem stresogennym. Brak znajomości psychologii wśród nauczycieli nie sprzyja tworzeniu atmosfery bezpieczeństwa w przedszkolu. Problemy w domu rodzinnym, nieprawidłowe relacje z rówieśnikami wywołują napięcie i niepokój. Skutkiem tego jest przemoc, agresja, uzależnienia, niedostosowanie społeczne. Dlatego zadaniem przedszkola powinno być także przybliżenie dzieciom zjawiska stresu. Niezbędne jest także zapoznanie dzieci ze sposobami redukcji i eliminowania stresu. Konieczna jest znajomość wszelkich metod i technik relaksacji. Wiedza i umiejętności dzieci w tym zakresie, umożliwiają im rozwój osobisty i dają szansę na twórcze, kreatywne życie.

BIBLIOGRAFIA

1. Aleksandrowicz J., Cwynar S., *Relaks*, Warszawa 1962.
2. Cieśla A., *O hipoterapii kilka słów*, w: *Koń Polski* 8/2008
3. Denek K., *Wycieczki we współczesnej szkole*, Poznań 1997.
4. *Encyklopedia pedagogiczna XXI w.*, Tom V, Warszawa 2006.
5. Grochmal S., *Nauka dla wszystkich, Stres nasz wróg czy sprzymierzeniec?*, Wrocław 1992.
6. Hansen A., *O sztuce wypoczynku*, Warszawa 1983.
7. Szopa J., Mirosław Harciarek M., (red.) *Stres i jego modelowanie*, Częstochowa 2004.
8. Kaja B., *Zarys terapii dziecka*, Bydgoszcz 2001.
9. Kenton L., *Poradź sobie ze stresem*, Białystok 2000.
10. Koziełło D., *Taniec i psychoterapia*, Poznań 1999.
11. Krzyżanowska A., Krzyżanowski A., Przybylska E., (2011), *Selected anxiety disorders in kindergarten and school age children*, www publikacje.edu.pl
12. Marchewa-Pchlińska M., *Co dorośli o zabawce wiedzieć powinien*, Warszawa 1987.
13. Oniszenko W., *Stres. To brzmi groźnie*, Warszawa 1993.
14. Czerniawska O., Barbara Juraś- Krawczyk B. (red.), *Podróże jako projekt edukacyjny* Łódź, 2001.
15. Polskie Towarzystwo Hipoterapeutyczne. *Hipoterapia. Informator dla lekarzy, specjalistów i rodziców*, Kraków 2005.
16. Portmann R., Schneider E., *Zabawy na odprężenie i koncentrację*, Kielce 2003.
17. Siek S., *Higiena psychiczna i autopsychoterapia*, Warszawa 1982.
18. Skule S. J., Torres V., *Wyluzuj! Czyli wszystko o stresie*, Warszawa 2002.
19. Szopa J., Harciarek M., (red.), *Stres i jego modelowanie*, Częstochowa 2004.
20. Szyszko-Bohusz, *Relaks - prawdziwy odpoczynek*, Warszawa- Kraków 1975.
21. Terelak J. F., *Człowiek i stres*, Bydgoszcz – Warszawa 2006.
22. Turska I., *Krótki zarys historii tańca i baletu*, PWM, Kraków 1983.
23. Wiczysty M., *Tańczyć może każdy*, Kraków 1967.
24. Wołoszynowa L., *Psychologia pomaga w wychowaniu*, Warszawa 1960.

25. Załoga J., *Definicje podstawowych pojęć z zakresu turystyki*, Zeszyty Metodyczne GUS, Warszawa 1979, nr 30.

26. Zimbardo P. G., *Psychologia i życie*, Warszawa 1999.

27. Żebrowska M., *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Warszawa 1977.

28. Internet:

www.flamencoarte.com, 10.02.2012

www.podajlape.pl, 07.02.2012

www.przyjaciel.pl, 10.02.2012

www.psychologia.edu.pl, 07.02.2012

www.przedszkole.wabrzezno.com, 24.02.2012

www.przedszkole-kleks.pl, 25.02.2012