***Techniki wyciszające i zwiększające uwagę dzieci w wieku przedszkolnym***

**Techniki wyciszające**

**1. Mindfulness (Uważność małej żabki)**

Mindfulness to praktyka uważności dostosowana do możliwości poznawczych dzieci w wieku przedszkolnym. Podstawowym założeniem jest nauka świadomego oddychania i obserwacji własnego ciała.

**Ćwiczenie 1: "Żabka na liściu"**

- Czas trwania: 3-5 minut

- Przebieg:

1. Dzieci siadają w pozycji skrzyżnej, plecy wyprostowane

2. Nauczyciel prosi, by wyobraziły sobie, że są małymi żabkami siedzącymi na liściu

3. Żabki oddychają powoli i spokojnie, obserwując jak ich brzuszek unosi się i opada

4. Przy wdechu brzuszek się wypełnia (jak balon)

5. Przy wydechu powietrze powoli wypływa

**Ćwiczenie 2: "Żabka wsłuchująca się w otoczenie"**

- Czas trwania: 3-5 minut

- Przebieg:

1. Dzieci siadają w wygodnej pozycji, plecy proste

2. Nauczyciel wprowadza:

"Nasze żabki siedzą nad stawem na wielkim liściu...

Zamykają swoje żabie oczka...

Nasłuchują uważnie wszystkich dźwięków wokół stawu..."

3. Dzieci w ciszy wsłuchują się w otoczenie przez 1-2 minuty

4. Nauczyciel może delikatnie wzbogacić tło dźwiękowe:

- Szmer wody (delikatne przesuwanie kartki)

- Szum wiatru (ciche dmuchanie)

- Brzęczenie owadów (delikatne mruczenie)

5. Na zakończenie dzieci po kolei opowiadają:

- Jakie dźwięki usłyszały?

- Który dźwięk był najgłośniejszy?

- Który dźwięk był najcichszy?

- Który dźwięk podobał im się najbardziej?

**Ćwiczenie 3: "Biedronka na kwiatku"**

- Czas trwania: 4-6 minut

- Przebieg:

1. Dzieci leżą na plecach, ręce wzdłuż ciała

2. Nauczyciel opowiada historię o biedronce:

"Biedronka siedzi na czerwonym kwiatku... Czuje jak jej kropeczki lśnią w słońcu... (dzieci napinają delikatnie plecy)

Wdycha zapach kwiatka... (głęboki wdech)

Wypuszcza powietrze... (wydech)

Rozluźnia swoje nóżki... (rozluźnianie nóg)

Składa delikatnie skrzydełka... (rozluźnianie rąk)"

3. Zakończenie: powolne "budzenie" biedronki

**Ćwiczenie 4: "Magiczny balon"**

- Czas trwania: 3-4 minuty

- Przebieg:

1. Dzieci siedzą w kręgu

2. Wyobrażają sobie, że w ich brzuszkach jest magiczny balon

3. Gdy wdychają powietrze - balon rośnie

4. Gdy wydychają - balon się zmniejsza

5. Mogą położyć ręce na brzuchu, by poczuć ruch balonu

**Ćwiczenie 5: "Spacer przez las"**

- Czas trwania: 5-7 minut

- Dzieci siedzą wygodnie z zamkniętymi oczami

- Nauczyciel prowadzi wizualizację:

"Idziemy przez cichy las... Słyszymy szelest liści pod stopami...

Zatrzymujemy się i przytulamy do miękkiego mchu...

Czujemy zapach lasu... Słyszymy śpiew ptaków..."

- Na zakończenie dzieci powoli "wracają" z lasu, otwierając oczy

- Dzieci zamykają oczy i przez minutę wsłuchują się w dźwięki otoczenia

- Po zakończeniu ćwiczenia dzielą się tym, co usłyszały

**2. Progresywna Relaksacja Jacobsona**

Metoda polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni.

**Ćwiczenie 1: "Miś i motyl"**

- Czas trwania: 5-7 minut

- Przebieg:

1. Dzieci leżą na dywanie

2. "Jesteśmy niedźwiadkami - robimy się ciężcy jak głazy" (napinanie wszystkich mięśni)

3. "Zmieniamy się w motylki - stajemy się leciutcy" (rozluźnianie)

4. Powtarzamy 3-4 razy

**Ćwiczenie 2: "Zabawa w robota**

- Czas trwania: 4-6 minut

- Przebieg:

1. Dzieci stoją w rozsypce

2. "Jesteśmy robotami ze stalowymi rękami i nogami" (napinanie kończyn)

3. "Baterie się wyczerpują - roboty miękną" (rozluźnianie)

4. "Nowe baterie - roboty znów są sztywne" (napinanie)

5. Powtarzamy 4-5 razy

**Ćwiczenie 3: "Słoneczko i chmurka"**

- Czas trwania: 5 minut

- Przebieg:

1. Dzieci leżą na plecach

2. "Świeci słoneczko - jest nam ciepło" (napinanie całego ciała)

3. "Nadpływa chmurka - robimy się miękcy" (rozluźnianie)

4. Nauczyciel dotyka ramienia każdego dziecka, sprawdzając rozluźnienie

**Ćwiczenie 4: "Kot i mysz"**

- Czas trwania: 4-5 minut

- Przebieg:

1. "Jesteśmy kotkami przygotowującymi się do skoku" (napinanie mięśni)

2. "Myszka uciekła, kotki odpoczywają" (rozluźnianie)

3. Szczególny nacisk na napinanie i rozluźnianie:

- Łapek (rąk)

- Ogonka (pośladków)

- Grzbietu (pleców)

**Ćwiczenie 5: "Kukiełki na sznurkach"**

- Czas trwania: 6-7 minut

- Przebieg:

1. Dzieci stoją

2. "Jesteśmy kukiełkami zawieszonymi na sznurkach" (wyprostowana pozycja)

3. "Czarodziej przecina kolejne sznurki":

- Najpierw ręce (opadają luźno)

- Potem głowa (opada na bok)

- Następnie tułów (pochyla się)

- Na końcu nogi (dzieci powoli osuwają się na dywan)

4. "Czarodziej naprawia sznurki" (powolne napinanie w odwrotnej kolejności)

**3. Masażyki relaksacyjne**

Masażyki to zabawy oparte na dotyku, łączące delikatny masaż z rymowankami, wierszykami, piosenkami. Ten rodzaj zabawy zaspakaja potrzebę kontaktu fizycznego i emocjonalnego, dostarcza dziecku wiele radości, powoduje relaks, zwiększa poczucie bezpieczeństwa. Dziecko odpręża się, wycisza.

Prócz tego masażyki uczą dzieci :

• orientacji we własnym ciele

• pomagają poznać kierunki (góra-dół, lewo-prawo)

• pozwalają doznawać różnego rodzaju bodźce dotykowe.

Masażyki mogą być wykonywane w parach, lub grupowo ( dzieci siedzą w kręgu, tak, aby dotykać rękami pleców osoby siedzącej z przodu).

**Przykład 1: "Pizzeria"**

- Tekst i ruchy:

"Sypiemy mąkę" (delikatne opukiwanie)

"Leję wodę" (rysowanie falistej linii)

"Mieszamy ciasto" (koliste ruchy)

"Wałkujemy" (przeciąganie całymi dłońmi)

"Nakładamy składniki" (lekkie uderzenia palcami)

"Pizza do pieca" (przyłożenie całych dłoni)

"Kroimy pizzę" (delikatne "krojenie" brzegiem dłoni)

**Przykład 2: Kanapka**

- Tekst i ruchy:

”Najpierw chleb pokroję” (uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka)

„Potem posmaruję” (głaszczemy całą powierzchnią dłoni plecy)

„Na to ser położę” (przykładamy wiele razy i na krótko dłonie do pleców)

„Pomidora dołożę” (rysujemy małe kółka na plecach)

„I posolę i popieprzę” (dotykamy delikatnie plecy, przebierając palcami)

„Żeby wszystko było lepsze „(masujemy).

„Już nie powiem ani słowa, bo kanapka jest gotowa”

**Przykład 3: Pisze Pani na maszynie**

„Pisze pani na maszynie” (palcami uderzamy po plecach dziecka)

„Stop, przecinek” (pociągamy lekko za ucho prawe)

„Stop, przecinek” (pociągamy lekko za ucho lewe)

„Świeci słońce” (masujemy całą dłonią po plecach)

„Idą konie” (lekko uderzamy pięściami po plecach)

„Biegną słonie po betonie” (bokiem dłoni uderzają po plecach)

„Płynie sobie kręta rzeczka” (bokiem dłoni krętą linią przesuwamy wzdłuż kręgosłupa)

„Idą panie na szpileczkach” (palcami wskazującymi uderzamy po plecach)

„Pada, mały drobny deszczyk” (wszystkimi paluszkami lekko uderzmy po plecach).

„Czujesz dreszczyk?” (lekko chwytamy za szyję)

**4. Piosenki wyciszające**

**"Jesteśmy chmurkami"**

- Melodia spokojna, w rytmie 4/4

- Tekst:

"Płyniemy po niebie,

Jak białe chmurki,

Powoli, spokojnie,

Bez żadnej pogoni..."

- Dzieci kołyszą się delikatnie w rytm muzyki

**"Budujemy ciszę"**

- Melodia: powolna, kołysankowa

- Tekst i realizacja:

Budujemy ciszę, budujemy ciszę, budujemy z klocków ciszę (naśladujemy gest budowania – stawiając na przemian dłoń za dłonią, coraz wyżej)

Prawym uchem słyszę, lewym uchem słyszę, (nadstawiamy prawe/lewe ucho)

Bardzo dobrze słyszę ciszę (pokazujemy uszy, potem kładziemy palec na usta)

Dzielnie pompujemy, dzielnie pompujemy (naśladujemy pompowanie)

Balon ciszy bo tak chcemy (pokazujemy dłońmi wielki balon)

Prawe ucho słyszy, lewe ucho słyszy (nadstawiamy prawe/lewe ucho)

Jak w piwnicy tupią myszy (uderzamy o podłogę dłońmi)

Hałas przeganiamy, hałas przeganiamy (gest odganiania dłońmi)

Panią Ciszę zapraszamy, (zagarniamy dłonie do środka w geście zapraszania)

Cicho jak motyle, cicho jak motyle (kładziemy palec na usta, robimy skrzydła z rąk)

Posiedzimy tu przez chwilę. (kładziemy dłonie na podłogę)

**"Cichy jeżyk"**

- Melodia: prosta, w rytmie 3/4

- Tekst:

"Idzie jeżyk, idzie mały,

Cichuteńko stawia kroki.

Szuka miejsca do spania,

Gdzie odpocząć będzie mógł."

- Gesty:

- Dzieci chodzą na paluszkach

- Przy ostatniej linijce przechodzą do przysiadu

**"Śpiące misiaczki"**

- Melodia: kołysankowa

- Tekst:

"Już misiaczki są zmęczone,

Oczka mają przymrużone.

Łapki kładą pod głowami,

Cichutko zasypiają z nami."

- Realizacja:

1. Dzieci siedzą po turecku

2. Przy kolejnych wersach powoli układają się do leżenia

3. Na końcu leżą z zamkniętymi oczami

**"Listek do snu"**

- Melodia: kołysankowa w rytmie 4/4

- Tekst:

"Leci listek, leci mały,

Tańczy w powietrzu wspaniały.

Coraz niżej opada,

Aż na trawce się układa."

- Gesty:

1. Dzieci stoją

2. Powoli poruszają rękami (jak liście)

3. Stopniowo przechodzą do przysiadu

4. Na końcu kładą się na dywanie

**"Śniegowe gwiazdki"**

- Melodia: delikatna, w rytmie 3/4

- Tekst:

"Spadają gwiazdki białe,

Wirują doskonale.

Bez żadnego dźwięku,

Siadają na ręku."

- Realizacja:

- Dzieci stoją w rozsypce

- Powoli obracają się

- Delikatnie poruszają palcami

- Na końcu siadają bardzo cicho

**Techniki poprawiające pamięć i koncentrację**

**1. Metoda Batii Strauss**

Łączy elementy muzyki, ruchu i zabawy w celu zwiększenia koncentracji.

**Przykład 1: "Orkiestra"**

- Czas trwania: 10 minut

- Potrzebne materiały: Różne instrumenty perkusyjne

- Przebieg:

1. Dzieci siedzą w kręgu

2. Każde dostaje instrument

3. Nauczyciel pokazuje prosty rytm

4. Dzieci powtarzają kolejno, dołączając jeden po drugim

5. Tworzą "żywą orkiestrę"

**Przykład 1: " CZARDASZ ( odstaw – dostaw) "**

- Czas trwania: 5 minut

- Przebieg:

Dzieci siedzą w siadzie klęcznym na obwodzie koła, dłonie „stoją” przed dzieckiem oparte na opuszkach palców wskazujących:

1. Ręce maszerują w prawo: odstaw – dostaw, odstaw – dostaw, kołyszemy, kołyszemy

2. Ręce maszerują w lewo: odstaw – dostaw, odstaw – dostaw, kołyszemy, szalejemy!

Gdy muzyka przyspiesza

3. Ręce „podskakują” w przód i w tył

4. Ręce „podskakują” krzyżując się

5. Ręce zaczynają się kręcić wokół siebie coraz szybciej

6. Ręce opadają na podłogę

**2. Zabawy integrujące półkule mózgowe (bilateralne)**

**"Krzyżowanie"**

- Dzieci stoją

- Dotykają prawą ręką lewego kolana

- Następnie lewą ręką prawego kolana

- Powtarzają na zmianę, stopniowo przyspieszając

**"Motyl i żaba"**

- Prawa ręka "rysuje" w powietrzu motyla (ósemkę)

- Lewa ręka "skacze jak żaba" (ruchy góra-dół)

- Po minucie zmiana rąk

**"Leśne zwierzątka"**

- Czas trwania: 5-7 minut

- Przebieg:

1. Dzieci maszerują w miejscu

2. Prawa ręka "jest wiewiórką" - naśladuje zbieranie orzechów z góry

3. Lewa ręka "jest królikiem" - pokazuje skoki przy podłodze

4. Na sygnał następuje zamiana ról rąk

**"Malarz i muzyk"**

- Czas trwania: 4-5 minut

- Wykonanie:

1. Prawa ręka "maluje" w powietrzu kółka

2. Lewa ręka "gra" na pianinie

3. Po usłyszeniu klaśnięcia - zmiana zadań rąk

4. Stopniowo zwiększamy tempo zmian

**"Taniec rąk"**

- Dzieci siedzą przy stolikach

- Prawa ręka "tańczy" po stole ruchem falistym

- Lewa ręka "stuka" rytmicznie w stół

- Na hasło "zmiana" - ręce zamieniają się rolami

**"Cyrkowcy"**

- Czas trwania: 6-8 minut

- Przebieg:

1. Prawa ręka "żongluje piłeczkami" (koliste ruchy)

2. Lewa noga "kopie piłkę" (ruchy w przód i w tył)

3. Na sygnał: zmiana - lewa ręka żongluje, prawa noga kopie

**"Dyrygent i bębniarz"**

- Dzieci siedzą w kręgu

- Prawa ręka "dyryguje" - ruchy pionowe

- Lewa ręka "gra na bębnie" - ruchy poziome

- Nauczyciel pokazuje zmiany tempa,

**"Śmieszne miny"**

- Prawą ręką głaszczemy się po głowie

- Lewą ręką klepmy się po brzuchu

- Dodatkowo: robimy śmieszne miny

- Na sygnał - zmiana rąk

**"Ogród"**

- Czas trwania: 5 minut

- Realizacja:

1. Prawa ręka "podlewa kwiatki" - ruchy z góry na dół

2. Lewa ręka "grabi listki" - ruchy poziome

3. Zmiana na sygnał dźwiękowy

4. Można dodać dźwięki: "kap-kap" (podlewanie) i "szu-szu" (grabienie)

**"Deszczowa orkiestra"**

- Przebieg:

1. Prawa ręka wystukuje rytm deszczu o podłogę (stuk-stuk)

2. Lewa ręka pokazuje błyskawice w powietrzu (zygzaki)

3. Na hasło "burza" - zmiana ról rąk

4. Można dodać efekty dźwiękowe

**Dodatkowe techniki koncentracji**

**"Szukamy szczegółów"**

- Nauczyciel pokazuje obrazek przez 30 sekund

- Dzieci mają za zadanie zapamiętać jak najwięcej szczegółów

- Po schowaniu obrazka odpowiadają na pytania

**"Rytmiczne klaskanie"**

- Nauczyciel wyklaskuje prosty rytm

- Dzieci powtarzają

- Stopniowo wzrasta poziom trudności

**Wskazówki do wdrażania**

1. Techniki wyciszające najlepiej stosować:

- Po powrocie z placu zabaw

- Przed odpoczynkiem

- W momentach zwiększonego napięcia w grupie

2. Techniki zwiększające uwagę:

- Na początku zajęć

- Przed aktywnościami wymagającymi skupienia

- Jako przerywnik między dłuższymi zadaniami

3. Zasady ogólne:

- Stopniowe wydłużanie czasu trwania ćwiczeń

- Dostosowanie do wieku i możliwości grupy

- Regularne powtarzanie wybranych technik

- Obserwacja reakcji dzieci i modyfikowanie ćwiczeń

4. Dokumentowanie efektów:

- Prowadzenie dziennika obserwacji

- Zapisywanie, które techniki sprawdzają się najlepiej

- Wymiana doświadczeń w zespole

**Ewaluacja skuteczności**

Proponowane metody ewaluacji:

1. Obserwacja zachowania dzieci

2. Wymiana spostrzeżeń w zespole

3. Informacje zwrotne od rodziców

4. Okresowa analiza postępów grupy

Regularny przegląd i aktualizacja stosowanych technik pomoże w ich doskonaleniu i dostosowywaniu do potrzeb konkretnej grupy dzieci.

Angelina Kiedo