

Užsiėmimas „Progresuojanti raumenų relaksacija“	
Tikslas	Stiprinti ir ugdyti vaikų savitvados įgūdžius.
Dalyviai	5–7 metų vaikai.
Dalyvių skaičius	Neribojamas (visa klasė / grupė). Gali dalyvauti ir tėvai bei auklėtojai.
Trukmė	20 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Reikalinga rami aplinka, rami muzika, patogی sėdėjimo vieta (1 priedas).
Kuo ši užduotis svarbi ir reikšminga?	• Padeda nurimti po stiprių išgyvenimų. • Sumažina emocinę įtampą, nerimą, jaudinimąsi, pvz.: prieš pasirodymus, varžybas. • Padeda greičiau užmigti, lengviau pabusti. Miegas tampa vertingesnis. • Tai trumpas poilsis. atsipalaidavimas pašalina nedidelį nuovargį, padidina vaiko darbingumą. • Padeda susikaupti, susikoncentruoti ir kartu daugiau nuveikti.
Pastabos	1 priedą galite išdalinti kiekvienam vaikui ar pakabinti grupėje, kaip priminimą apie įtampos ir atsipalaidavimo veiksmus. Vaikai iš pateiktų paveikslėlių gali pasigaminti savo asmenines knygeles.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę bei atsakykite į klausimus refleksijai, kurie pateikti refleksijai skirtame lape.
Informacijos šaltiniai, literatūra	Knyga „Žaidžiu jausmus: Pyktis“. L. Cirtautienė, G. Meslinienė.

Užsiėmimo eiga.

Patogiai įsitaisyk kėdėje. Atsiremki į kėdės atlošą. Kojos siekia grindis. Rankos laisvai nusvirusios prie šonų. Ramiai ir giliai įkvėpk penkis kartus. Pajusk, kaip įkvepiant tavo plaučiai prisipildo oro, kaip pakyla tavo pilvas. Iškvėpiant pilvas nusileidžia. Atsipalaiduok.



Rankos. Įsivaizduok, kad savo rankose laikai po citriną, suspausk jas tiek, kiek gali. Stenkis iš jų išspausti visas sultis (prašykite vaiko spausti apie 5 sekundes). Ar jauti, kaip įsitempia tavo rankos ir delnai, kai spaudi? Nepalik nei lašelio. Dabar citrinas išmesk. Kaip jaučiasi tavo raumenys, kai atsipalaidavo? Paimk dar citrinų ir suspausk. Pasistenk, suspausti dar stipriau negu spaudei anksčiau. Puiku. Išnaudok visas savo jėgas. Dabar išmesk visas citrinas ir atsipalaiduok. Ar tiesa, kad tavo rankos ir delnai jaučiasi geriau, kai atsipalaidavo?

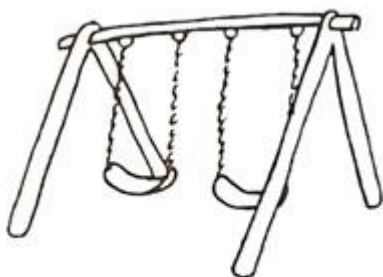


Rankos ir pečiai. Įsivaizduok, kad esi rainas ir pūkuotas katinukas tinginukas, kuris ką tik prabudo iš miego. Tau norisi pasirąžyti. Ištiesk rankas į priekį. Pakelk aukštai virš galvos. Pajusk, kaip įsitempė tavo pečiai. Dar labiau pasitempk, tarytum norėtum pasiekti lubas. (išlaikykite 5 sekundes). Šaunuolis! O dabar tegul tavo rankos greitai nusileidžia. Pajusk, kaip malonu būti atsipalaidavusiu. Jautiesi maloniai apsunkęs ir aptingęs.

Dar pasistenk. Ištiesk rankas prieš save, pakelk į viršų, virš galvos, atgal – kaip galima toliau, stipriau. Rankos laisvai nukrenta prie šonų. Gerai. Pajutai, kaip gerai jautiesi, kai atsipalaidavo tavo rankos ir pečiai?

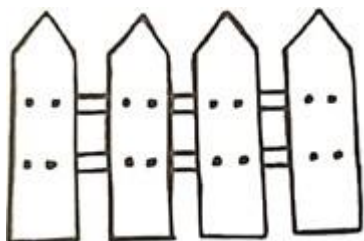


Pečiai ir kaklas. Įsivaizduok, kad esi sraigė. Pabandyk įtraukti savo galvą į kiautą. Pakelk savo pečius link ausų ir įtrauk savo galvą į pečius. Palaikyk įtraukęs galvą (pabūti 5 sekundes). Na, gali išlįsti iš kiauto. Matai, kaip atsipalaidavo tavo pečiai ir kaklas. Koks tu ramus ir atsipalaidavęs. Dar kartelį pabandyk sulįsti į savo kiautą – pakelk pečius, įtrauk galvą, ir pabūk taip. Gerai, dabar gali atsipalaiduoti. Kaip gera ir ramu.



Nugara. Įsivaizduok, kad supiesi sūpynėmis. Linguok savo viršutinę kūno dalį pirmyn ir atgal, pirmyn ir atgal, tarytum suptumeisi ant sūpynių. Tam, kad išsisuptum tikrai aukštai, turi pasitelkti rankas: ištiesk jas, kai atsiloši, ir pritrauk prie savęs, kai pasilenki. Supkis! (taip tęsti 5 sekundes). Šaunuolis! Tikrai auštai išsisupai. Pajusk, kaip atsipalaidavo tavo nugara. Koks tu aptingęs ir ramus.

Pabandyk pasisupti dar kartą. Pirmyn ir atgal. Ištiesk ir pritrauk rankas. Tu supiesi vis greičiau ir greičiau. Na štai, pailsėk. Kaip gera ir smagu buvo suptis.



Pilvas. Įsivaizduok, kad tu nori pralįsti pro tvorą, kurios tarpai yra siauri. Tu turi tapti labai plonytis, kad pralįstum pro tvoros tarpą. Įtrauk savo pilvą, stenkis taip, lyg norėtum, kad pilvas priliptų prie nugaros. Išlaikyk kiek galima ilgiau jį tokį ploną (išlaikyti 5 sekundes). Na štai, tu pralindai pro tvoros plyšį. Neužkliuvai. Atsipalaiduok, leisk savo pilvui atsipūsti. Tau gera ir ramu.

Pabandyk dar kartą pralįsti pro tvorą. Vėl kiek įmanoma daugiau įtrauk pilvą. Dar truputį. Tu juk nenori užkliūti? Gerai. Sulaikyk įtrauktą pilvą. Ir atpalaiduok.



Žandikaulis. Įsivaizduok, kad bandai atsikąsti didelės ir kietos morkos. Ją atkąsti labai sunku. Sukąšk dantis kiek įmanoma stipriau. Sunkiai juda žandikauliai, tačiau tu mėgini ją perkąsti. Tu nori šią morką sutrinti į miltus. Kąšk, nesustok. (išlaikyti 5 sekundes). Gerai. Dabar atsipalaiduok. Tu atsikandai morkos. Atpalaiduok žandikaulį. Apatinis žandikaulis kabo laisvai. Junti, kaip malonu, kada žandikaulis neįtemptas?

Pabandyk, dar kartą atkąsti morkos. Vėl sukąšk dantis, dar stipriau, dar... morka kieta, nepasiduok. (išlaikyti 5 sekundes). Tau pavyko, gali atsipalaiduoti. Praverk burną, tegul tavo žandikaulis pailsi.



Veidas. Ant tavo nosies nusileido plunksna. Ji kutena. Pasistenk ją numesti be rankų pagalbos. Surauk nosį, stipriai, stipriai, kiek tik gali. Pasukiok nosį: aukštyn, į šalis. Pastebėk, jog suraukiant nosį, juda tavo skruostai, kakta, burna. (išlaikyti 5 sekundes). Gerai! Niekas nebekutena nosies. Plunksna nukrito, atsipalaiduok.

Dar viena plunksna nukrito ant tavo kaktos. Greitai surauk kaktą. Dar stipriau! Puiku. Plunksna nukrito. Galima nusiraminti ir atsipalaiduoti. Veidas ramus, lygus. Ar ne puikiai jautiesi?



Kojos ir pėdos. Įsivaizduok, kad basas stovi dumblinoje baloje. Pasistenk, kad tavo kojų pirštai kuo giliau nugrimztų į dumblą. Pasiek patį dugną. Išskėsk kojų pirštus, kaip dumblas sunkiasi pro tarpupirščius. Įtempk dar labiau kojų pirštus, dar.. (išlaikyti 5 sekundes). O dabar atpalaiduok. Leisk kojoms pailsėti. Atpalaiduok kojų pirštus, pėdas. Vėl brisk į balą. Išskėsk pirštus, įtempk kojų raumenis. Pasistenk, kad visas dumblas iškiltų į paviršių. Puiku! Atpalaiduok kojas, pėdas ir kojų



www.dramblys.lt



pirštus. Įtampa išnyko. Kojose junti lengvumą, malonų dilgčiojimą. Junti, kaip kojomis sklinda šiluma.

Lik atsipalaidavęs. Visas tavo kūnas lengvas, suglebęs.

1 priedas

