Jednym ze sposobów radzenia sobie z emocjami, napięciem, stresem jest relaksacja. Warto uczyć dzieci technik relaksacyjnych w celu kształtowania umiejętności samouspokojenia.

Dzisiaj proponuję dwie formy relaksacji, które można stosować w domu:

1. **1. Bajka relaksacyjna**

Dzięki niej dziecko może wyciszyć się i zrelaksować. Prosimy dziecko, aby położyło się lub usiadło wygodnie w jakimś cichym miejscu. Rodzic siada przy dziecku. Zaczynamy czytanie. Bajkę warto czytać powoli, spokojnym, łagodnym tonem.

Oto kilka linków z przykładowymi bajkami relaksacyjnymi:

- https://emocjedziecka.pl/bezpieczne-miejsce-wojtka-bajka-relaksacyjna/
- https://miastodzieci.pl/bajki/bajka-relaksacyjna-na-dobranoc/
- https://www.bajkownia.org/czytaniebajek/2491-misia-sen-bajka-relaksacyjna

1. **2. Odpoczynek przy muzyce**

Warto zadbać o chwilę odpoczynku dla dziecka w ciągu dnia i wyciszenie przed snem. Zachęcamy, aby dziecko położyło się w wygodnym miejscu. Włączamy spokojną muzykę. Relaksacji może towarzyszyć masaż wykonywany przez rodzica.

Oto kilka przykładowych linków z muzyką relaksacyjną dla dzieci:

- *Kołysanki Usypianki*

https://www.youtube.com/watch?v=QOYZuDzph9I

- *Muzyka głębokiego snu*

https://www.youtube.com/watch?v=kgqw-4mH7Kw

Pozdrawiam

Dorota Bazydło