

SUGGERIMENTS PER DINAMITZAR LES PETITES RELAXACIONS

Respiració, Meditació, Musculars i Estiraments

Aquest conjunt de recursos se centra a promoure la pràctica d'exercicis senzills de relaxació i a potenciar la percepció dels canvis físics i mentals que s'experimenten després de practicar-los per tal que els alumnes els portin a terme espontàniament en els moments que ho necessitin.

La relaxació allibera tensions, regula els estats anímics i emocionals com l'agressivitat, l'ansietat o l'angoixa, catalitza l'activació d'emocions positives com l'amor, l'esperança o l'empatia i proporciona equilibri físic i mental. També proporciona benestar i afavoreix la concentració i la predisposició per dur a terme tasques que exigeixen atenció, esforç i perseverança. A més, ajuda els nens a centrar-se en ells mateixos i pot ser una bona eina per actuar pel que fa a la dispersió i la hiperactivitat.

Els quatre exercicis que proposem són un petit tast d'algunes tècniques comunament acceptades, que han demostrat que són eficaces. No cal fer-los en ordre, els nens poden triar el que els vingui més de gust fer segons les circumstàncies. Es poden posar en pràctica en diverses situacions, com ara a l'inici de les classes per activar i centrar els nens; abans de començar alguna feina que els pugui suposar inseguretat i tensió; enmig d'una tasca fatigosa per refrescar el cos i la ment; en tornar de l'hora de pati; al final del dia o després d'haver acabat una tasca per interioritzar les experiències; en moments de dificultats de convivència amb l'objectiu de tranquil·litzar-se, etc.

Recomanacions:

- No forceu els nens a fer els exercicis.
- Practiqueu inicialment els exercicis en moments tranquils per poder interioritzar-los i portar a terme després, en moments de tensió.
- Respecteu el ritme de cada nen.
- Al principi, feu els exercicis amb els ulls oberts (exceptuant la meditació), i quan ja els coneguin, si se senten còmodes, deixeu que els facin també amb els ulls tancats.
- Practiqueu sempre la meditació amb els ulls tancats, però si inicialment a algú no li ve de gust, no l'hi forceu. Amb el temps, el més probable és que se senti còmode tancant-los.
- Demaneu als nens que es fixin en com se senten abans de començar l'exercici i també després, un cop l'hagin fet, per afavorir la consciència dels efectes que tenen aquests exercicis sobre el cos i la ment. Ho podeu comentar en veu alta quan acabeu, entre tots, especialment després de les primeres pràctiques.