

SUGERENCIAS PARA DINAMIZAR LAS PEQUEÑAS RELAJACIONES

Respiración, Meditación, Musculares y Estiramientos

Este conjunto de recursos se centra en promover la práctica de sencillos ejercicios de relajación y en potenciar la percepción de los cambios físicos y mentales que se experimentan después de practicarlos, con el fin de que los alumnos los lleven a cabo espontáneamente en aquellos momentos en que lo necesiten.

La relajación libera tensiones, regula los estados anímicos y emocionales como la agresividad, la ansiedad o la angustia, cataliza la activación de emociones positivas como el amor, la esperanza o la empatía y proporciona equilibrio físico y mental. También proporciona bienestar y favorece la concentración y la predisposición para llevar a cabo tareas que exigen atención, esfuerzo y perseverancia. Además, ayuda a los niños a centrarse en ellos mismos y puede ser una buena herramienta para actuar frente a la dispersión y la hiperactividad.

Los cuatro ejercicios que proponemos son una pequeña muestra de algunas técnicas comúnmente aceptadas que han demostrado ser eficaces. No es necesario hacerlos en orden, los niños pueden escoger aquel que les apetezca más según las circunstancias. Se pueden poner en práctica en diferentes situaciones, como por ejemplo al inicio de las clases para activar y centrar a los niños; antes de empezar algún trabajo que les pueda suponer inseguridad y tensión; en medio de una tarea fatigosa para refrescar el cuerpo y la mente; al volver de la hora del patio; al final del día o después de haber acabado una tarea para interiorizar las experiencias; en momentos de dificultades de convivencia con el objetivo de tranquilizarse, etc.

Recomendaciones:

- No forcéis a los niños a hacer los ejercicios.
- Practicad inicialmente los ejercicios en momentos tranquilos para poderlos interiorizar y llevar a cabo después, en momentos de tensión.
- Respetad el ritmo de cada niño.
- Al principio, haced los ejercicios con los ojos abiertos (excepto la meditación), y cuando ya los conozcan, si se sienten cómodos, dejad que los hagan también con los ojos cerrados.
- Practicad siempre la meditación con los ojos cerrados, pero si inicialmente a alguien no le apetece, no le forcéis. Con el tiempo, lo más probable es que se sienta cómodo cerrándolos.
- Pedid a los niños que se fijen en cómo se sienten antes de empezar el ejercicio y también después, una vez lo hayan hecho, para favorecer la conciencia de los efectos que tienen estos ejercicios sobre el cuerpo y la mente. Podéis comentarlo en voz alta al acabar, entre todos, especialmente después de las primeras prácticas.