

# JOCURI PENTRU RELAXAREA CORPULUI ȘI CONCENTRAREA MINTII PENTRU COPII ÎNTRE 5 ȘI 7 ANI



PSIHOLOG OCHIȘ MIRABELA CODRUȚA  
IUNIE 2020



# JOACA DE-A VIAȚA

“Relaxarea prin jocuri sporește plăcerea de a fi copil, de a fi calm și de a fi iubit!”  
-Michel Garant-

Prin joacă, puteți face cunoscute copiilor- și totodată simțite- efectele benefice ale relaxării. Detensionarea sporește starea de calm bineînțeles, dar de asemenea îmbunătățește, printre altele, starea de sănătate, încurajează pofta de viață și reduce stresul și anxietatea.

Astfel, trebuie să-i învățăm pe copii încă de la vârste fragede să se relaxeze și să aibă un stil de viață sănătos, pe care să nu-l uite niciodată. Când vor crește și vor deveni adolescenți și apoi adulți, ei vor folosi relaxarea pentru a fi calmi și eficienți în orice situație.

Relaxarea constă în eliberarea tensiunii de la nivelul mușchilor prin diferite tehnici de destindere a spiritului și a corpului. De asemenea, relaxarea contribuie la dezvoltarea lateralității; aceasta oferă copiilor repere spațiale (vertical, orizontal, dreapta, stânga, sus, jos, înainte, înapoi), atât de esențiale pentru scriere și citire.

# ASPECTE LEGATE DE DEZVOLTARE LA COPIII ÎNTRE 5 ȘI 7 ANI

Copiii între 5 și 7 ani au o curiozitate naturală, inocență și bucurie în relația cu lumea din jur. În consecință, vor răspunde probabil pozitiv – cu interes și deschidere- la ideea de a învăța lucruri noi despre liniștirea minții și relaxarea corpului. De asemenea, ei vor fi încântați de “timpul numai pentru ei” cu părinții lor și se vor bucura de participarea la activități comune. Acest tip special de “pauză de liniște ” poate fi folosit pentru a ajuta copiii să-și exprime sentimentele și gândurile.

La această vârstă, copiii sunt capabili să-și găsească cuvintele pentru a aduce ceea ce gândesc și simt în conștiință, când li se oferă oportunitatea de a verbaliza aceste lucruri.



# JOCUL DE-A SPIONATUL

- Jocul De-a spionatul, un joc de ghicit în care descrieți ceva ce vedeți undeva în apropiere, în timp ce copilul încearcă să ghicească la ce anume vă uitați.

*Haide să jucăm un joc numit De-a spionatul. Ai jucat vreodată acest joc? Este un mod de a începe să înțelegi ce înseamnă să fii conștient de ceea ce vezi. În acest joc, eu îți voi spune câte ceva despre un lucru pe care îl văd sau îl spionez și zăresc și tu vei încerca să ghicești ce este. Încep.*

- Începeți cu un exemplu. Alegeți un obiect, cum ar fi o minge din cameră, aflată la vedere, și descrieți-i

*Eu spionez și .... Ce zăresc..... ceva rotund și albastru!*



- Explicați-i că scopul acestui joc nu este de a câștiga sau de a pierde, ci de a observa ce se află în cameră și de a privi cu mare atenție tot ceea ce se află în jurul vostru.
- Încercați câteva runde De-a spionatul, întâi descriind dvs. un obiect și copilul ghicind. Apoi cereți-i copilului să descrie un obiect și ghiciți dvs. ce este.
- Explicați copilului că ceea ce faceați în timpul jocului se numește “a vedea deplin conștient”.

# JOCUL CUTIA CU MISTERE



- Descrieți-i jocul Cutia cu mistere. Țineți la îndemână o “cutie cu mistere”, plină de obiecte obișnuite care sunt interesante la atins. De exemplu, o cutie de pantofi sau orice altă cutie în care decupați o gaură cât să permită mâinii să treacă, dar nu suficient de mare pentru a vedea obiectele din interior (introduceți câteva obiecte interesante la atingere în cutie, cum ar fi un nasture, un șiret, un ghem, un burete, etc.)
- În acest joc, copilul va închide ochii și își va băga mâinile în cutie, atingând câte un obiect pe rând. El poate atinge acel obiect și încearcă să ghicească ce ar putea fi.
- Acordați-i câteva minute doar pentru a descrie ce anume atinge, înainte de a ghici identitatea obiectului.
- Amintiți-i copilului că, la fel ca în jocul Eu spionez, scopul nu este de a câștiga sau pierde, ci pur și simplu de a acorda atenție modului în care se simt anumite lucruri.

# BIBLIOGRAFIE

- Linda Lantieri, Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor, Curtea Veche, București, 2013.
- Micheline Nadeau-40 de jocuri de relaxare metoda Rejoue pentru copiii între 5-12 ani, Editura Armis Print, București, 2013.