

Terapia dzieci ze zdiagnozowanym mutyzmem selektywnym

Scenariusz 3

Dzieci w wieku przedszkolnym

Temat: Obniżanie napięcia psychofizycznego

Cele ogólne	relaksacja i obniżenie poziomu lęku
Cele szczegółowe	- rozluźnienie mięśni oddechowych - nauka oddychania - zdobycie wiedzy przez dziecko o oddychaniu - nauka relaksacji poprzez oddech - nauka relaksacji poprzez wizualizację - nauka relaksacji poprzez ćwiczenia fizyczne - obniżenie napięcia mięśniowego, wyciszenie - nauka odczuwania różnicy między napiętymi a rozluźnionymi mięśniami
Pomoce dydaktyczne	- karty pracy - mały plastikowy żeton - plastelina - piłeczka pingpongowa - drobne cukierki - słomki - puszki - piórka - plastikowe kubeczki - wiatraczek - materac

Przebieg zajęć

Ćwiczenie 1

Oddechowy labirynt

Zadaniem dziecka jest przedmuchiwanie plastikowego żetonu przez oddechowy labirynt. Jeśli dziecku uda się zatrzymać żeton na gwiazdce, dostaje nagrodę specjalną, np.: naklejkę. Logopeda zachęca dziecko, aby starało się nie wychodzić poza labirynt.

Kolejną wersją zadania będzie plastelinowy labirynt. Dziecko ma wykonać jak najdłuższy wąż z plasteliny, z którego terapeuta formułuje kształt wielkiego ślimaka. Na początku labiryntu logopeda umieszcza piłeczkę pingpongową, którą dziecko przedmucha przez cały labirynt.

Można wykonać plastelinowy labirynt z przeszkodami, mostami, rzekami, dołkami i wieloma innymi elementami. Taka dodatkowa zabawa zapewne bardziej zmotywuje dziecko do ćwiczeń.

Ćwiczenie 2

Dmuchawka

Dziecko i terapeuta wykonują specjalną dmuchawkę do ćwiczenia oddechów. Do jej wykonania potrzebne będą: plastikowy kubeczek i słomka oraz ostre narzędzie. Logopeda wykonuje dziurkę w kubeczku i wkłada do niego słomkę. Do kubeczka można włożyć piórka, leciutką piłeczkę. Dziecko powinno jak najdłużej utrzymać fruwające elementy. Może również dmuchać w rytm muzyki.

Ćwiczenie 3

Zabawa, kto najwięcej zje?

Logopeda rozsypuje cukierki typu m&m's i proponuje konkurs, kto przeniesie za pomocą słomki najwięcej cukierków do kubeczków.

Ćwiczenie 4

Uważność oddechu

Logopeda mówi do dziecka, że oddychanie bardzo uspokaja i wycisza, dzięki czemu lepiej się można skupić.

Instrukcja 1: Usiądź wygodnie, rozluźnij mięśnie, oprzyj ręce na kolanach i oddychaj spokojnie. Ja będę liczyć. Postaraj się skupić na jak najdłuższym wydechu. Postaraj się wdychać przez nos, a wydychać ustami.

Uwaga! Logopeda motywuje dziecko do jak najdłuższego wydechu. Na początku liczy tak, aby dostosować się do naturalnego rytmu oddychania dziecka, potem, koncentrując się na wydechu, liczy coraz dłużej.

Instrukcja 2: Teraz będziemy dmuchać w wiatraczek, aby poznać różne sposoby oddychania. Dmuchać w wiatraczek, wykonując krótkie i szybkie oddechy. Jak się czujesz? A teraz dmuchać, wykonując długie i głębokie oddechy. Jak się teraz czujesz? (Dziecko może pokazać swój stan na termometrze uczuć).

Uwaga! Należy wyjaśnić dziecku, że powolne, głębokie oddychanie może przydać się w sytuacjach, kiedy się czegoś boi. Takie oddychanie rozluźnia i uspokaja.

Ćwiczenie 5

Oddychający brzuszek

Logopeda prosi dziecko, aby położyło się wygodnie na materacu. Mówi: Wyobraź sobie, że w twoim brzuszku jest balon, który musisz napompować. Wdychaj powoli powietrze i pocuj, jak balonik się wypełnia. Widzisz, jak twój brzuszek się unosi? Połóż rączki na brzuszku i pocuj, jak pompujesz balonik. A teraz szybko wypuść powietrze, tak jak balonik je wypuszcza. Widzisz, jak twój brzuszek się opuszcza? Teraz weź powolny i głęboki wdech, a ja będę liczyć do 4: 1...2...3...4 i wydech, a ja liczę do 4: 1...2...3...4. Powtórzmy to kilka razy, aż poczujesz się spokojny. Jak się czujesz? (Dziecko może pokazać swój stan na termometrze uczuć).

Ćwiczenie 6

Trening relaksacyjny Jacobsona z modyfikacją autorki

Logopeda prosi dziecko, aby położyło się wygodnie na materacu, można podłożyć mu pod głowę poduszkę.

Instrukcja: Będziemy się teraz relaksować, spróbujemy zaciskać i rozluźniać różne mięśnie. W stresie, gdy się czegoś boimy, nasze mięśnie często się spinają, zaciskają. Chciałabym, abys zobaczył, jaka jest różnica między spiętym a rozluźnionym mięśniem. Zaczniemy od rąk (terapeuta pokazuje razem z dzieckiem).

1. Spróbuj z całej siły zacisnąć prawą pięść, mocno, mocno, wytrzymaj. Rozluźnij ją, poruszaj dłonią (można zrobić również wersję ćwiczenia ze ściskaniem piłeczki).
2. To samo wykonaj lewą ręką: z całej siły zaciśnij lewą pięść, mocno, mocno, wytrzymaj. Rozluźnij ją i poruszaj dłonią.
3. Spróbuj z całej siły napiąć prawy biceps, mocno, mocno, wytrzymaj. Rozluźnij i poruszaj ręką.
4. To samo wykonaj lewą ręką: z całej siły napnij lewy biceps, mocno, mocno, wytrzymaj. Rozluźnij i poruszaj ręką.
5. Nabierz jak najwięcej powietrza, jeszcze, jeszcze i wypuść. Oddychaj spokojnie.
6. Spróbuj z całej siły zacisnąć oczy, tak jakbyś chciał je bardzo mocno zamknąć, jeszcze, jeszcze i rozluźniamy, otwórz oczy.
7. Zmarszcz czoło, jakbyś był bardzo zły, mocno, mocno i rozluźnij.
8. Zaciśnij swoje usta, jakbyś był bardzo wściekły, mocno, mocno i rozluźnij, poruszaj ustami i szczęką.
9. Przyciągnij ramiona do uszu, jeszcze, jeszcze, wytrzymaj, opuść i poruszaj ramionami.
10. Spróbujemy napiąć uda. Wyprostuj z całej siły swoją prawą nogę i przyciągnij palce do siebie, jeszcze, jeszcze, rozluźnij. Poruszaj nogą.
11. To samo z lewą nogą: z całej siły wyprostuj swoją lewą nogę i przyciągnij palce do siebie, jeszcze, jeszcze, rozluźnij. Poruszaj nogą.
12. Oddychaj teraz głęboko, wdech 1...2...3...4..., wydech 1...2...3...4... Jesteś spokojny i zrelaksowany, mięśnie są spokojnie rozluźnione.

Ćwiczenie 7

Moje miejsce relaksu

Logopeda wykonuje ćwiczenie, chodząc po pokoju razem z dzieckiem.

Instrukcja:

Spróbujemy chodzić, robiąc wielkie kroki tak jak słonie, teraz stąpamy po rozżarzonych węglach, a teraz chodzimy nogą przed nogą tak, żeby nie wpaść do wody, chodzimy tak jak kaczki, spacerujemy po miękkim piasku, a teraz omijamy kałuże, skaczemy z kamienia na kamień, idziemy po lodzie, a teraz spacerujemy po łące, wspinamy się po górach i chodzimy tak, jakby podłoga była miłym futerkiem.

Teraz chciałabym, żebyś położył się wygodnie na materacu (można dać poduszkę i kocyk). Zamknij oczy, wybierzemy się na wspaniałą wycieczkę w wyobraźni. Oddychaj spokojnie, rozluźnij mięśnie. Wyobraź sobie, że jesteś gdzieś w jakimś wspaniałym miejscu. Idziesz powoli, stąpasz po miękkim podłożu. Rozglądasz się i myślisz sobie „jak tu pięknie”. Czujesz się bardzo dobrze, jest ci przyjemnie. Jesteś bardzo zrelaksowany i odpężony. Idź do tego miejsca, w którym czujesz się najlepiej. Co to za miejsce? Co się tam znajduje? Jakie dźwięki słyszysz? A może jest błoga cisza? Czy jest ciepło? A może świeci słońce? Jakie tam są kolory? Jesteś sam, czy ktoś tam jest? Weź teraz głęboki wdech 1...2...3...4 i wydech 1...2...3...4...Otwórz oczy, weź kartkę papieru i narysuj to miejsce, w którym przed chwilą byłeś. Jak ono wygląda?

Dziecko rysuje swoje miejsce relaksu. Po wykonanym zadaniu logopeda rozmawia z dzieckiem na temat ilustracji. Prosi je, aby w sytuacjach stresowych, kiedy mu smutno, nie może zasnąć albo się czegoś boi, myślało właśnie o tym miejscu.

Alicja Pałac-Nożewska