

Zajęcia relaksacyjne w grupie "Pszczółki"

Wpisany przez Marek Mikulski
poniedziałek, 08 kwietnia 2024 16:53

Dnia 04.04.24 r., odbyły się zajęcia z relaksacji dla grupy "Pszczółki" w przedszkolu prowadzone przez psychologa mgr Marka Mikulskiego. Na zajęciach stawialiśmy na interaktywny i kreatywny sposób przekazywania technik relaksacyjnych, dostosowanych do wieku dzieci. Podczas tych zajęć skupialiśmy się na prostych ćwiczeniach oddechowych, relaksacyjnych wizualizacjach oraz na koniec została przeprowadzona audio-relaksacja, która pomagała dzieciom odczuć spokój i harmonię.

Relaksacja jest kluczowym elementem dbania o równowagę emocjonalną i psychiczną. Regularne praktykowanie relaksacji przynosi wiele korzyści, takich jak zmniejszenie poziomu stresu, poprawa jakości snu, zwiększenie koncentracji oraz złagodzenie negatywnych skutków napięcia emocjonalnego. Dla dzieci, które dopiero uczą się radzić sobie z własnymi uczuciami i stresującymi sytuacjami, umiejętność relaksacji może być szczególnie ważna. Pomaga im to nie tylko lepiej zrozumieć i kontrolować swoje emocje, ale także buduje umiejętność radzenia sobie z trudnościami żywotnymi już od najmłodszych lat.