

Nowy cykl spotkań biblioterapeutycznych w Jedyńeczce



Właściwy sposób odpoczywania to jedna z podstawowych potrzeb każdego człowieka, a szczególnie dziecka. Odpowiednia ilość snu owocuje wysokim poziomem odporności psychicznej oraz fizycznej młodego organizmu. Jednak nie wystarczy tylko położyć się spać, aby odnieść zamierzony skutek. W obecnych czasach dzieci są „bombardowane” przeróżnymi bodźcami oraz hałasem. Również sytuacja geopolityczna na świecie generuje u dzieci mnóstwo trudnych emocji, z którymi nie potrafią sobie poradzić. Nawet, jeśli nie są świadome do końca, co się dzieje, to udziela im się niepokój oraz stres przeżywany przez dorosłych. Zatem, aby dziecko doświadczyło prawdziwie zdrowego snu czy wypoczynku, potrzebuje najpierw odreagować wszystkie trudne emocje. Jedną z form takiego odreagowania jest RELAKSACJA.

Wychodząc naprzeciw tej potrzebie, **Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Ozimku** rozpoczęła nowy cykl biblioterapeutyczny pn. „Niech bajka ciii... się śni”, którego odbiorcami są przedszkolaki z **Przedszkola Publicznego Nr 1 w Ozimku**. Polega on na czytaniu krótkiej bajki relaksacyjnej, poprzedzonej ćwiczeniami oddechowymi, zachęcaniem do ułożenia się w wygodnej pozycji, wyciszeniu, zbudowaniu poczucia bezpieczeństwa. Dużą rolę odgrywa też wsłuchiwanie się w muzykę relaksacyjną. Kiedy dzieci odczują, że ich potrzeby są ważne, kiedy poczują się zrozumiane ze swoim zmęczeniem i tym wszystkim, co przeżywają, wtedy ich ciało zaczyna się rozluźniać i jest podatne na zdrowy, dobry sen.

Cykl biblioterapeutyczny przewidziany jest na kilka spotkań w grupie 3 - oraz 4 - latków, które w swoim codziennym programie mają zaplanowane tzw. „leżakowanie”. Oparty jest o książkę M. Brody pt. „Jesteś kimś wyjątkowym : relaksacje dla dzieci”. Mamy nadzieję, że dzięki tym działaniom choć trochę ułatwimy naszym pociechom funkcjonowanie w tym niełatwym świecie.

Anna Kępkowska