



Čarolija opuštanja

**TAI CHI, VIZUALIZACIJA I BLAGE VJEŽBE
OPUŠTANJA ZA DJECU**

PATRICE THOMAS



OSTVARENJE

Biblioteka
RAZVOJ DJETETA

Naslov izvornika:

"THE MAGIC OF RELAXATION"

Copyright © Patrice Thomas

Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d. o. o.

First published in Australia in 2002 by Pademelon Press

Prvi izdavač je Pademelon Press, Australija

Prijevod: Alemka Mihalić-Hubak

Lektura: Snježana Horvat

Dizajn omota i crteži na str. 44-60: Ilona Posokhova

Crtež na omotu: Nikita Bezverkhi, 7 godina

Fotografije i dječji crteži: arhiva autorice

Urednica izdanja: Ilona Posokhova

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.

I. izdanje: svibanj, 2007.

Nakladnik:

OSTVARENJE d. o. o.

Pušćine 21, 10417 Buševac

tel/fax: 01 62-55-314, 62-55-751

<http://razvojdjece.crolink.net>

ostvarenje@hi.htnet.hr

| |
|---|
| CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 636071 |
|---|

ISBN 978-953-6827-57-2

Sadržaj

| | |
|--|-----------|
| <i>Predgovor</i> | 6 |
| <i>Osvrta na knjigu</i> | 7 |
| <i>Zahvale</i> | 8 |
| <i>Važna napomena</i> | 10 |
| <i>Uvod</i> | 10 |
| | |
| 1. Transformiranje stresa u djece | 11 |
| | |
| Koliko vremena dnevno djeca imaju za opuštanje? | |
| Upitnik za roditelje | 13 |
| Blage vježbe za tijelo, um i dušu | 17 |
| Kako opuštanje pomaže djeci | 19 |
| Zapitajte se: Kako mogu uklopiti ekologiju opuštanja u svoj život? | 20 |
| Osobno... vodite "opušteni način života" | 20 |
| Transformiranje stresa u vitalnost | 21 |
| Radno okruženje | 23 |
| Životna filozofija | 27 |
| | |
| 2. Počnimo | 29 |
| | |
| Kako početi | 30 |
| Pronalaženje mirnog mjesta | 30 |
| Uređenje prostora | 30 |
| Glazba | 30 |
| Ulazak u prostor za opuštanje | 31 |
| Rutina i ritual | 31 |
| Uloga roditelja i odgojitelja | 33 |
| Važne kvalitete učitelja | 33 |
| Struktura sata opuštanja | 35 |
| Početni krug | 35 |
| Tai chi vježbe | 35 |
| Progresivna relaksacija i vizualizacija | 35 |
| Završni krug | 36 |

| | |
|---|----|
| Ponašanje djece | 37 |
| Pomoć roditeljima u provođenju tehnika opuštanja kod kuće s djecom | 41 |
| Uvođenje "vremena za opuštanje" kod kuće | 42 |

3. Blage tai chi vježbe **43**

| | |
|---|----|
| Vježbe za zagrijavanje | 44 |
| Čišćenje daha | 44 |
| Rastezanje ruku | 45 |
| Okretanje trupa | 46 |
| Tai chi pokreti | 47 |
| Pokret 1: Wu chi | 49 |
| Pokret 2: Veliko srce | 50 |
| Pokret 3: Držanje neba | 51 |
| Pokret 4: Okretanje trupa i guranje dlana | 53 |
| Pokret 5: Slikanje duge | 54 |
| Pokret 6: Udarci u Stavu jahača | 55 |
| Pokret 7: Ptica | 57 |
| Pokret 8: Koračanje i odbijanje lopte | 58 |
| Pokret 9: Izvlačenje svilenih niti s dna oceana | 59 |
| Pokret 10: Pozdrav Suncu | 60 |

4. Relaksacija i vizualizacija **63**

| | |
|--|----|
| Što je progresivna relaksacija? | 64 |
| Što je vizualizacija? | 65 |
| Ideje za usmene upute za vježbu progresivne relaksacije | 66 |
| Prva priča za vizualizaciju: Šetnja kišnom šumom | 69 |
| Druga priča za vizualizaciju: Moj čarobni šumski prijatelj | 72 |
| Treća priča za vizualizaciju: Let s čarobnom pticom | 74 |
| Četvrta priča za vizualizaciju: Šetnja uz more | 77 |
| Peta priča za vizualizaciju: Šetnja planinom | 78 |
| Šesta priča za vizualizaciju: Moj simbol mira | 79 |
| Sedma priča za vizualizaciju: Lebdenje na oblaku | 80 |
| Osma priča za vizualizaciju: Sjaj ljubavi | 81 |
| Deveta priča za vizualizaciju: Moj tajni vrt | 82 |
| Deseta priča za vizualizaciju: Moj čamac na jezeru | 85 |

| | |
|---|-----------|
| 5. Kreativno izražavanje | 87 |
| Nadogradnja vježbi opuštanja kreativnim i ekspresivnim umjetničkim aktivnostima | 89 |
| Općenite ideje za bebe, mališane i stariju djecu | 97 |
| Za bebe | 97 |
| Za mališane | 98 |
| Učenje za život | 98 |
| Kreativno izražavanje | 99 |
| Za djecu od tri do osam godina | 99 |
| Zaključak | 102 |
| Dodatak: Odgovori odgojiteljima i roditeljima na neka pitanja i nedoumice vezane uz korištenje knjige <i>Čarolija opuštanja</i> | 104 |
| <i>Reference</i> | 108 |
| <i>Kazalo</i> | 112 |

Predgovor

Patrice Thomas pionirka je u zagovaranju važnosti opuštanja kao presudne komponente za razvoj pravilnog odnosa djece prema životu. Proučavajući dugoročne pozitivne učinke opuštanja naspram negativnih posljedica stresa, autorica nudi mnogo ideja koje omogućuju roditeljima, odgojiteljima i učiteljima da s djecom rade vježbe opuštanja koje će unaprijediti njihovo zdravlje, razvoj i opću dobrobit. U ovom praktičnom i tako važnom priručniku Patrice detaljno opisuje osnovne elemente tai chija i progresivne relaksacije. To je vrlo korisno oruđe koje nas upućuje na emocionalne potrebe djece i na učenje vještina nošenja sa stresom. Poučavanje opuštanju od presudne je važnosti za razvoj djeteta koje moramo osposobiti da se nosi s izazovima koji ga očekuju u našem sve napetijem svijetu. Čestitam Patrice Thomas i njezinu izdavaču na sjajnom doprinosu literaturi.

*Profesor Alan Hayes
Dekan i predstojnik odsjeka
Australški centar za obrazovne studije
Sveučilište Macquarie*

Osurti na knjigu

U uredu imam fotografiju dječaka s kojim Patrice Thomas izvodi tai chi. Oduševio me taj mali Australac koji prakticira kinesku metodu opuštanja. Patrice ne ističe svoje uspjehe, ali što se mene tiče, bio sam dirnut njezinom jedinstvenom inicijativom koja iskazuje spremnost ljudi iz ovog dijela svijeta da uče mudrost Azije. Cijelom je svijetu neizmjereno potrebna pozitivnost, učenje iz "srca i duše" i učitelji poput Patrice Thomas. Sa stajališta nekoga tko se trideset godina bavi promoviranjem zdravog načina života, preporučujem svima koji rade s djecom da pročitaju ovu uspješnu, korisnu i inspirativnu knjigu.

*Profesor John Macdonald
Predsjednik zaklade za primarnu zdravstvenu skrb
Koledž društvenih i medicinskih znanosti
Sveučilište Zapadni Sydney - Hawkesbury*

Ovo je zabavna i praktična knjiga. Nudi sjajne ideje za poticanje dječje mašte i kreativnosti. Otkriva nam i načine opuštanja te postizanja unutarnjeg zadovoljstva.

*Dr. sc. Frank Hutchinson
Profesor pedagogije i sociologije
Sveučilište Zapadni Sydney - Hawkesbury*

Puna mudrosti, ova sjajna knjiga pokazuje Patricino dugogodišnje iskustvo u poučavanju tai chija i njezinu spremnost da svoje znanje i iskustvo podijeli s drugima. Praktični savjeti osobito su dobrodošli roditeljima i odgojiteljima koji traže načine da pomažu maloj djeci u mentalnom, duševnom i tjelesnom razvoju.

*Dr. sc. Jennifer Sumsion
Umirovljeni profesor
Institut za proučavanje ranog djetinjstva
Sveučilište Macquarie*

Prava je sreća što je ovakva knjiga dostupna roditeljima i učiteljima. U današnje su vrijeme djeca zbunjena tempom života svojih roditelja i prepuštena na brigu nekom drugom. U rijetkim slučajevima dijete ima pokoji trenutak koji može podijeliti s roditeljem. Ova knjiga omogućuje roditelju ili učitelju mnogo bezbrižniji i opušteniji odnos s djetetom.

Patricin pristup i način pisanja smirujuće utječu na čitatelja. Slikovit i detaljan prikaz vježbi vizualizacije olakšava početniku savladavanje tehnika kojima će pomoći djetetu da se opusti i stekne osjećaj samopouzdanja.

Opuštanje je vještina koju bismo svi trebali savladati i zaista je prekrasna spoznaja da se i djeci pruža mogućnost da je savladaju i tako sama sebi pomognu da budu psihički i fizički zdrava.

Wendy Sheperd

Ravnateljica

Centar za istraživanje djece i obitelji Mia Mia

Sveučilište Macquarie

Zahvale

Ova je knjiga nastajala tijekom mnogo godina. Kada sam tek počela raditi, izuzetno su me inspirirala djeca i osoblje Specijalne škole. Moja draga prijateljica i ravnateljica škole, Noleen O'Beirne, imala je viziju i hrabro uključila satove opuštanja u redovni školski program. Djeca koja su polazila tu osnovnu školu u prošlosti su pretrpjela različite oblike zlostavljanja i zanemarivanja. U našem programu opuštanja našla su mir, vedrinu i izvor samopouzdanja. Uočila sam da je velika mana obrazovnog sustava to što većina školskih programa ne nudi ništa za "srce i dušu" - ništa za poticanje dječje svjesnosti i opuštanja. Još uvijek se pitam zašto se to ne provodi na razini cijelog školstva.

Virginia Field (moja dugogodišnja učiteljica tai chi, "kineska alkemičarka" iz Blue Mountainsa u Novom Južnom Walesu) bila mi je inspiracija i vodič koji me potaknuo na rad s malom djecom. Moja draga prijateljica Jennifer Sumsion pružala mi je podršku tijekom pisanja. Jose Pavis, moj prijatelj i osoba u koju se mogu pouzdati, cijelo mi je vrijeme pružao podršku prenoseći na mene svoj entuzijizam i kreativnost i ni u jednom trenutku nije prestao vjerovati u mene. Moji dugogodišnji prijatelji Karen i Tim Logan, te njihova djeca Katherine, Mark i Joshua, također su mi iskazivali ljubav i pružali podršku tijekom pisanja. To troje nevjerojatne djece poslužili su mi kao modeli na nekim fotografijama za knjigu. Moja sestra Maureen bila mi je stalni oslonac.

Materijali korišteni u knjizi nastajali su uz pomoć djece, učitelja i roditelja tijekom dvadesetak godina - previše ih je da bih ih mogla sve nabrojiti. Svima zahvaljujem na dobroj volji i zanimanju za moj rad. Osobito zahvaljujem Wendy Sheperd (ravnateljici), Jennifer Eaton, Joanne Sykes, Eileen Kalucy i predškolicima iz Centra za djecu i obitelj Mia Mia na Sveučilištu Macquarie koji su me prihvatili i dopustili mi da sudjelujem u njihovom radu i životu. Također želim zahvaliti Barbari Raczynsky i njezinim učenicima iz osnovne škole Kent Road što su s entuzijazmom podržali ideju satova opuštanja i tai chi.

Želim zahvaliti i svom izdavaču Rodneyju Kenneru koji je prepoznao moj rad i u teškim trenucima bio strpljiv i pružao mi podršku za dovršenje rukopisa.

Naposljetku, želim izraziti zahvalnost svom životnom partneru Johnu koji mi je bezgraničnom ljubavlju i strpljenjem pomogao da ostvarim svoj san i napišem ovu knjigu.

Svi nabrojani ljudi razumiju važnost odavanja priznanja djeci. Ideje predstavljene u ovoj knjizi prekrasan su način na koji može započeti putovanje upoznavanja samoga sebe u "srce i dušu".

Važna napomena

Vježbe u knjizi su blage i sigurne, a upute se slijede bez teškoća. No izdavač i autor odriču se svake odgovornosti za korištenje ovih informacija u pojedinačnim slučajevima. Ako niste sigurni kako nešto izvesti, posavjetujte se s liječnikom.

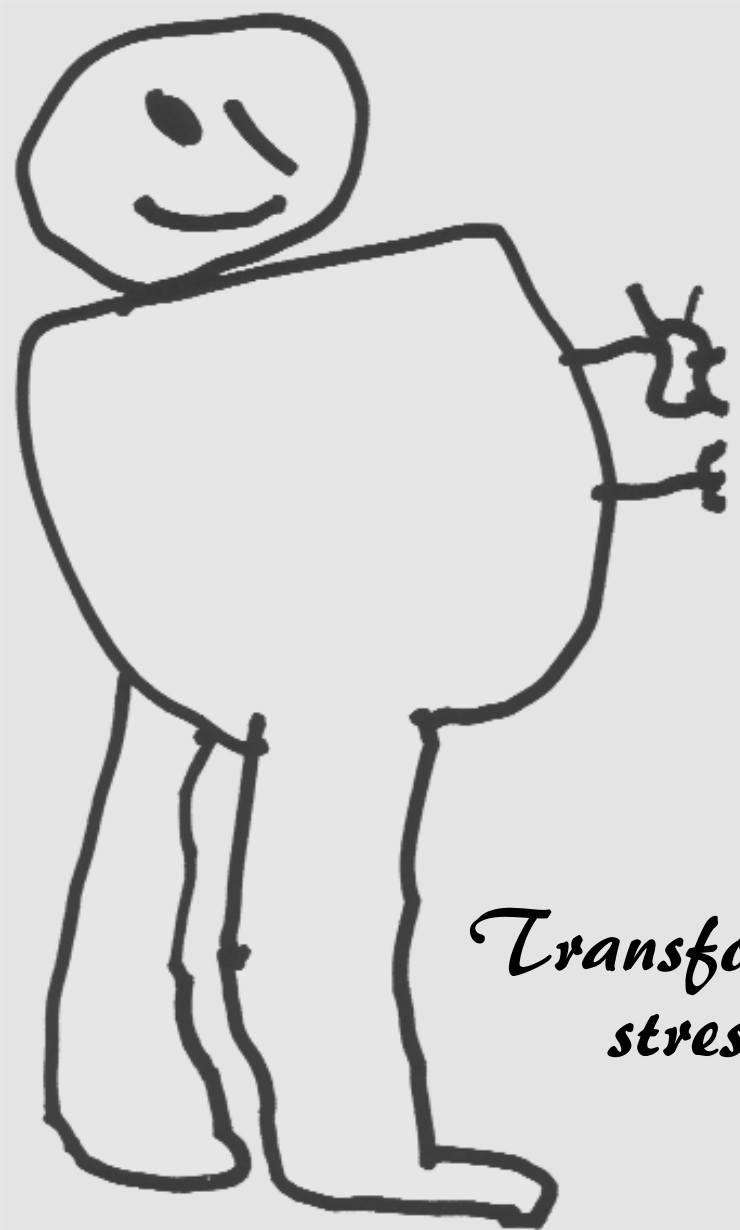
Uvod

Dugi niz godina san mi je bio da napišem knjigu o korištenju tehnika opuštanja za malu djecu. Taj san izronio je iz spoznaje da djeca moraju naučiti kako udružiti vlastite tjelesne, mentalne, emocionalne i duhovne komponente.

Živimo u svijetu velikih promjena i djeca su pod sve većim stresom - kod kuće, u školi ili u vrtiću. Važnost razvoja tehnika opuštanja za djecu jasna je (ili bi trebala biti jasna onima koji vole djecu i rade s njima).

Ova knjiga objedinjuje blagu tjelovježbu (Tai Chi Ch'uan) i tehnike progresivne relaksacije i vizualizacije koje su prikladne za svu djecu. Blaga tjelovježba (tai chi) razvija snagu, elastičnost, gipkost, koordinaciju i dobro držanje tijela. Tehnike opuštanja i vizualizacije uče djecu značaju tišine, smirenosti i unutarnjeg mira, te kako u njima uživati. Tehnike vizualizacije pospješuju dječju maštu, kreativnost i umjetničke sposobnosti. Najvažnije je da razumijemo da su opuštanje i tai chi nenatjecateljske, razvojno korisne metode u kojima djeca svih dobi mogu uživati.

Ovaj vodič svim odgojiteljima, učiteljima i roditeljima nudi početnu točku s koje mogu osmišljavati vlastite programe opuštanja i kućne aktivnosti za djecu. Na taj način zadovoljit ćemo prirodan i zdrav razvoj uma, tijela i duha.



POGLAVLJE

Transformiranje stresa u djece

"Volim tai chi zato što je dobar." (Dječak, 4 godine)

U današnjem brzom načinu života, stres postaje sve veći problem za malu djecu. Stres može imati negativne posljedice na zdravlje i život naše djece. Ogromni znanstveni i tehnološki napredak utječe na promjene u društvu. Uza sve dobre strane koje informatička era donosi, tu su i zahtjevi za novim vještinama bez kojih se ne možemo nositi s tim promjenama.

Naša djeca nenamjerno su postala žrtve te nemilosrdne utrke. Često činimo nešto umjesto djece (npr. vežemo im vezice na cipelama, pospremamo umjesto njih, čistimo ono što bi mogli sami) zato što nam je jednostavnije i brže. Čineći to dulje vrijeme, uskraćujemo djeci dragocjeno vježbanje životno važnih vještina, a usto im ne dopuštamo ni da razviju samopoštovanje. Također im nehotice šaljemo i poruku nepovjerenja (previše ti vremena treba da postaviš stol, ne znaš uredno složiti vlastitu odjeću, bolje da ti ja napravim domaću zadaću itd.). Svi se moramo učiti strpljivosti i dosljednosti u odnosima s djecom dajući im vremena i vjerujući u njihove sposobnosti. Nestrpljivi učitelji i roditelji odgajaju nestrpljivu djecu. Djeca se zbog toga loše osjećaju, bespomoćna su i malodušna.

Na pojavu stresa u životima male djece utječu mnogi čimbenici, naprimjer:

- dug boravak u vrtiću, školi ili u produženom boravku;
- provođenje vremena s mnogo odgajatelja;
- odvojenost od roditelja veći dio dana;
- razvedeni roditelji ili roditelji koji ne žive zajedno;
- nasilje ili zadirkivanje u školi;
- osjećaj preopterećenosti;
- bolest;
- financijski problemi roditelja koji se odražavaju na djecu;
- ubrzani životni tempo.

Dodatni uzroci stresa mogu biti i ograničeni prostor za igru i fizički razvoj, koji postaju značajka zapadnjačkog načina života. Sve češća pojava nasilnika sprečava djecu da se slobodno igraju u parku ili vrtu. Sve

Koliko vremena dnevno djeca imaju za opuštanje? Upitnik za roditelje

(Ne misli se na vrijeme provedeno ispred televizora ili igrajući se na računalu!)

Važno je da djeca svaki dan imaju jedno mirno razdoblje - kada naprosto mogu "biti" - bez nekih očekivanja, buke ili aktivnosti. Ponekad sami pravimo prevelik pritisak na djecu pa ih na taj način preopterećujemo.

- Koliko vremena dnevno vaše dijete provede u opuštajućim aktivnostima?
- Ima li vaše dijete prenatrpani raspored? Izvannastavne aktivnosti mogu biti djetetu zanimljive i korisne. No previše sportskih aktivnosti, instrukcija, satova glazbe, plesa, itd. može djetetu stvarati opterećenje.
- Zaboravi li vaše dijete ponekad na neku aktivnost? Pretvori li se osjećaj veselja u osjećaj obaveze?
- Ima li dijete svaki dan vremena za igru? To se ne odnosi samo na jako malu djecu. Kako bi bili zdravi i pravilno se razvijali, sva djeca moraju se baviti nekim zabavnim aktivnostima, igrati se, družiti i provoditi vrijeme s prijateljima.
- Ima li dijete nešto čime se bavi kod kuće, neki hobi? Pokazuje li u tim aktivnostima čuđenje, znatiželju i želju za rješavanjem problema?

manje kretanja, "brza hrana", pojava video i kompjutorskih igrica koje su postale sredstvo za opuštanje također utječu na pojavu stresa u djece.

Društvo polako počinje shvaćati kako je zdravlje više od činjenice da nam nije dijagnosticirana neka bolest. Kad govorimo o zdravlju, mislimo na vitalnost - sposobnost da funkcioniramo i živimo "punim plućima", aktivno, energično i skladno. Sklad i uravnoteženost bili su oduvijek u središtu kineskog poimanja zdravlja i životnog zadovoljstva. Engleska riječ za bolest, "dis-ease", koja znači odsustvo lakoće, sklada i ravnoteže, počinje dobivati zasluženo mjesto. Kineske obitelji plaćaju liječniku dok ih održava u dobrom zdravstvenom stanju, a prestanu s plaćanjem kad on počne s liječenjem bolesti. Bit te filozofije je u tome da je svrha medicine i liječnika održavanje ravnoteže i sklada duha i tijela. **Tai chi** i opuštanje pomažu nam postići taj željeni sklad i ravnotežu.